

## INDICAZIONI E LINEE GUIDA COMPORTAMENTALI PER L'ATTIVITA' DELLE DISCIPLINE ORIENTALI UISP DELL'EMILIA ROMAGNA

Le presenti linee guida rispettano quelle emanate dall'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri ed il Protocollo approvato dalla Giunta Nazionale UISP il 21 maggio 2020 e aggiornato il 18 luglio 2020 con le indicazioni riguardanti gli sport di contatto e di squadra (pag. 16), tenendo presente la specificità delle discipline orientali praticate nell'ADO UISP dell'Emilia Romagna.

Il testo completo lo potete scaricare dal sito: <http://www.uisp.it/discorientali/pagina/wjwq9fjwjw9w9w9w99ww>  
La lettura dell'intero Protocollo è importante per avere consapevolezza del fenomeno e di tutti gli aspetti connessi. *Dobbiamo garantire la massima sicurezza e dare la percezione del nostro senso di responsabilità, al fine di trovare il più intelligente equilibrio tra il rispetto delle norme di sicurezza e la ripresa dell'attività.*

### **Attività di formazione tecnica svolta in palestra.**

Queste norme valgono sia per l'attività ordinaria delle ASD che per eventi formativi o esami o raduni agonistici regionali.

**AUTODICHIARAZIONE.** L'accesso alla sede dell'attività sportiva potrà avvenire solo in assenza di segni/sintomi (es. febbre, tosse, difficoltà respiratoria, alterazione di gusto e olfatto) per un periodo precedente l'attività pari almeno a 3 giorni. Inoltre, prima della ripresa degli allenamenti gli atleti Tecnici, Insegnanti, Allenatori, Operatori e gli accompagnatori dovranno sottoscrivere l'autodichiarazione (*vedi allegato A del Protocollo*) attestante l'assenza di infezione da SARS-COV 2 e di rischi di contagio. Sottoscrivendo la predetta autocertificazione, inoltre, gli atleti e gli accompagnatori dichiarano di aver letto, compreso e accettato incondizionatamente il presente Protocollo. Per gli atleti minorenni l'autodichiarazione dovrà essere compilata e firmata dal genitore/tutore legale. Gli utenti che sono stati affetti da malattia Covid-19 devono presentare la documentazione della ASL di appartenenza di guarigione e di autorizzazione a interrompere l'isolamento fiduciario. L'accesso non potrà essere consentito ai soggetti in quarantena.

**MISURAZIONE DELLA TEMPERATURA.** La temperatura corporea sarà misurata agli utenti e ai loro eventuali accompagnatori ad ogni accesso; alle persone con una temperatura uguale o superiore a 37,5°C l'accesso non sarà consentito e dovranno consultare il proprio medico.

**REGISTRO.** Si dovrà tenere, e conservare per almeno 14 giorni, un registro delle presenze agli allenamenti degli atleti (e anche di eventuali accompagnatori) con un recapito telefonico per l'eventuale reperibilità.

**MASCHERINA.** Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso nello spazio di allenamento ed indossarla nuovamente al termine. Gli accompagnatori dovranno sempre tenerla indossata.

**DISTANZIAMENTO.** Garantire il mantenimento della distanza interpersonale minima di almeno 1 metro in caso di assenza di attività fisica e, per tutti i momenti in cui la disciplina sportiva lo consente, di almeno 2 metri durante l'attività fisica, fatta eccezione per le attività di contatto previste in specifiche discipline.

**NORME.** Le norme di comportamento anti contagio dovranno essere esposte in maniera ben visibile in tutti gli ambiti della palestra.

**PULIZIA AMBIENTI.** Bisogna garantire la frequente pulizia e disinfezione di tutti gli ambienti della palestra e di eventuali attrezzi (secondo le norme previste dal Protocollo).

**PULIZIA PERSONALE.** Il praticante dovrà garantire la propria pulizia personale soprattutto dei piedi, in caso di pratica scalzi. Le mani dovranno essere lavate (con sapone) e/o disinfettate frequentemente, attraverso appositi dispenser presenti all'ingresso della palestra e nell'ambiente della pratica.

**MICROCLIMA.** E' fondamentale verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor (*vd le norme specifiche per l'utilizzo dei condizionatori o impianti di riscaldamento*).

**AERAZIONE.** Garantire periodicamente l'aerazione naturale, anche tra un allenamento e l'altro, in tutti gli ambienti della palestra.

**SPOGLIATOI.** Prevedere le distanze di sicurezza di 1 metro, anche nelle docce. Tutti gli indumenti e gli oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti

**ORGANIZZAZIONE DELLE LEZIONI.** Le lezioni dovranno essere organizzate in maniera da consentire la pratica simultanea sul tatami di un numero di persone che garantiscono il distanziamento (2 metri tra coppia e coppia o tra singoli; eventuali praticanti in "eccedenza" possono aspettare il proprio turno ai bordi del tatami). Tra il termine di una lezione e l'inizio della successiva è meglio prevedere uno stacco di almeno 10 minuti per aerare l'ambiente ed evitare l'assembramento negli spogliatoi.

**ESAMI REGIONALI.** I componenti la Commissione d'esame dovranno disporsi ad almeno un metro di distanza tra loro. Gli esaminandi si disporranno sul tatami a due metri di distanza tra loro, lo stesso vale per le coppie nelle prove di combattimento. Il pubblico potrà assistere solo se l'impianto garantisce uno spazio sufficiente a garantire tra loro almeno un metro di distanza e dovranno indossare le mascherine. Per il resto valgono le norme comportamentali esposte sopra.

**Per quanto riguarda l'attività agonistica verranno emanate norme specifiche nel mese di settembre conseguentemente all'andamento dell'epidemia e delle disposizioni regionali e governative.**