

Condizioni di partecipazione al Corso di autodifesa femminile

- A titolo indicativo ma non esaustivo per accedere al corso è **necessario che la partecipante:**
 - non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni;
 - goda di buona salute generale;
 - non viva con una persona fragile (i.e. anziano, paziente con malattia cardiaca o polmonare cronica, immunodeficienza, ecc.);
 - se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l'attività sportiva;
 - se ha avuto sintomi sospetti per un'infezione da COVID-19 (febbre, raffreddore, tosse, dispnea, affaticamento, mialgie, ageusia, anosmia, diarrea, ecc.), non presenti sintomi da almeno 14 giorni.
- Ciascuna partecipante (i genitori per le minorenni) dovrà compilare e firmare la **dichiarazione COVID19** e comunicare agli organizzatori eventuali successive variazioni.
- All'arrivo presso la sede del corso le partecipanti dovranno farsi misurare la **temperatura, igienizzarsi le mani** con il gel idroalcolico e **firmare il registro** delle presenze.
- Le **coppie** di partecipanti, determinate per lo svolgimento degli esercizi, saranno **FISSE** nell'arco della lezione e possibilmente nell'arco dell'intero corso. Le coppie saranno **composte da persone conviventi**. Si consiglia alle partecipanti di accordarsi precedentemente l'avvio delle attività.
- Le persone **non conviventi** svolgeranno gli esercizi **singolarmente**, nel rispetto delle distanze di sicurezza previste.
- E' obbligatorio l'uso della **mascherina** all'arrivo presso sede della lezione, fino a quando non abbia inizio l'attività e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa. E' necessario seguire i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza, minimizzare i tempi di permanenza negli spazi comuni, negli spogliatoi, nei bagni, ecc.
- L'uso della **mascherina** è previsto di norma anche durante lo svolgimento dell'attività.
- Il **distanziamento di sicurezza** dovrà garantire durante la pratica sportiva lo spazio di almeno 9mq per ogni coppia, nel caso di lavoro in solitario di almeno 4mq.
- Nel caso in cui l'attività si svolga in **palestra** sarà necessario avere con sé e successivamente indossare delle scarpe da ginnastica. Quanto precedentemente indossato sarà riposto nella propria borsa/zaino/busta chiusa e collocato in uno spazio dedicato.
- Per l'eventuale uso degli spogliatoi/spazi dedicati sarà necessario seguire i percorsi indicati sempre nel rispetto della distanza di sicurezza di 1 metro.
- Le partecipanti dovranno essere a conoscenza e rispettare in modo rigoroso le raccomandazioni anti-contagio e le norme di igiene respiratoria anche in occasione delle lezioni teoriche/conferenze quando svolte in presenza.