

## Condizioni di partecipazione al Corso di autodifesa femminile 2022

- Per accedere al corso è **necessario che la partecipante**
  - **sia in possesso della Certificazione verde COVID-19 (GREEN PASS RAFFORZATO) per ciascuna delle lezioni del corso;**
  - non abbia in atto e non abbia avuto sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali temperatura corporea superiore a 37,5°C, tosse, stanchezza, difficoltà respiratoria, dolori muscolari, diarrea, alterazioni di gusto e olfatto negli ultimi 7 giorni;
  - non abbia avuto contatti a rischio con persone che sono state affette da coronavirus (familiari, luogo di lavoro, etc.)  
*oppure*
  - abbia avuto contatti con casi di Covid-19 per motivi professionali e non ed abbia eseguito tutte le procedure preventive previste dagli specifici protocolli sanitari.
- 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 quanto possibile **FISSE** nell'arco della lezione e possibilmente nell'arco dell'intero corso. Le coppie saranno composte quando possibile da persone conviventi.
- E' obbligatorio l'uso della **mascherina** correttamente indossata all'arrivo presso sede della lezione, durante l'attività (sarà l'istruttore a determinare eventuali deroghe) e, altresì, dopo la conclusione della stessa. E' necessario seguire i percorsi indicati nel rispetto della distanza di sicurezza e minimizzare i tempi di permanenza negli spazi comuni.
- Nel corso dell'attività dovrà essere rispettato il distanziamento di sicurezza tra le coppie.
- Nel caso in cui l'attività si svolga in **palestra** sarà necessario avere con sé e successivamente indossare delle scarpe da ginnastica dedicate.
- In palestra non sarà consentito l'uso degli spogliatori.
- 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 se e quando svolte in presenza.
- Le partecipanti dovranno in ogni caso rispettare le più recenti disposizioni in materia di contenimento del Covid19.