

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 determinate in accordo con le partecipanti tenendo conto di eventuali rapporti parentali, amicali, di convivenza, ecc. Si consiglia alle partecipanti, se possibile, di accordarsi anche precedentemente l'avvio delle attività.
- 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 in particolare per le coppie formate da persone non conviventi e non aventi rapporti di abituale stretta prossimità.
- 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.