

**Istruttore:** Rikuta KOGA 9 Dan  
Capo istruttore S.K.I.S.F.  
[karatolocarno.ch](http://karatolocarno.ch)



**Karate Club Locarno**  
Associata alla S.K.I.S.F.

**Presidente:** Melki TOPRAK 5 Dan  
Tel.: +41 79 240 12 06  
[karatolocarno@gmail.com](mailto:karatolocarno@gmail.com)

Locarno, 31.08.2020

## **KARATE CLUB LOCARNO CONCETTO DI PROTEZIONE PER LE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTI NELLE PALESTRE IN VIGORE VALIDO DAL 31 AGOSTO 2020**

Condizioni quadro

Dal 6 giugno 2020 sono consentite le attività di allenamento per tutte le discipline sportive, nel rispetto dei piani di protezione specifici delle società. Il 22 giugno sono entrate in vigore nuove modifiche. Per le attività sportive in cui è richiesto un contatto fisico stretto prolungato, è consigliato organizzare l'allenamento/partite in gruppi fissi. Si definisce «stretto» un contatto prolungato (>15 minuti) o ripetuto, a una distanza di 1,5 metri e senza misure di protezione.

Nelle attività di allenamento devono essere rispettate le misure descritte nel "Concetto di sicurezza Covid-19 per l'utilizzo delle palestre scolastiche comunali".

*All'interno della fascia oraria assegnata, gli ultimi 30 minuti dovranno essere dedicati al ricambio d'aria e alla sanificazione da parte del gruppo che ha terminato l'utilizzo.*

*Tutti i gruppi devono lasciare la palestra 15' prima della fine della propria fascia oraria (rimane unicamente chi si occuperà della sanificazione obbligatoria)*

*Tutti i gruppi devono iniziare ad occupare la palestra 15' dopo l'inizio previsto dalla propria fascia oraria.*

*Tutto il materiale sportivo (tappetini inclusi) di proprietà della struttura deve essere sanificato dopo l'utilizzo da parte del gruppo sportivo.*

*Il gruppo che lascia la struttura deve pulire anche le superfici di contatto: maniglie delle porte, bottoni per l'accensione delle luci, ecc.*

*Ogni organizzazione che preveda di riprendere le attività di allenamento deve designare una o più persone responsabili del rispetto del piano coronavirus. Queste persone hanno la responsabilità di garantire il rispetto delle disposizioni in vigore.*

Nella nostra società, queste persone sono:

- Marianne Voutyras	079 235 00 34	<a href="mailto:marianne@voutyras.ch">marianne@voutyras.ch</a>
- Fabiano Bberetta	078 665 67 24	
- Melki Toprak	079 240 12 06	<a href="mailto:melkitoprak@hotmail.com">melkitoprak@hotmail.com</a>
- Rikuta Koga	079 444 49 03	<a href="mailto:koga@nikko.ch">koga@nikko.ch</a>
- Daniele Er	079 963 64 09	<a href="mailto:danieleer@gmail.com">danieleer@gmail.com</a>

Firma della persona responsabile:



## ELENCHI DI PRESENZA

I contatti stretti tra persone devono essere ricostruibili per 14 giorni su richiesta dell'autorità sanitaria. Per semplificare il contact tracing, la società compila elenchi delle presenze per tutte le sessioni di allenamento. L'allenatrice o allenatore è responsabile della completezza e della correttezza dell'elenco, nonché di trasmettere quest'ultimo alla persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella forma concordata.

### Disposizioni particolari del KCL

- 1) Nelle palestre assegnate al nostro club (scuole del Liceo di Locarno), potranno entrare unicamente gli atleti che partecipano agli allenamenti. Genitori, accompagnatori e conoscenti non potranno accedere alla palestra né prima né dopo l'allenamento.
  - 2) I nuovi atleti o le persone interessate all'allenamento di prova, prima del loro primo allenamento in palestra, dovranno riempire il modulo per l'iscrizione al club (Contact tracing). L'entrata in palestra per il riempimento del modulo d'iscrizione può essere fatta a condizione di portare la mascherina sul viso.
  - 3) Solo le persone sane e prive di sintomi influenzali possono partecipare agli allenamenti. Chi presenta anche lievi sintomi di raffreddore o malessere generale deve astenersi dal frequentare la palestra.
  - 4) La mascherina è facoltativa durante gli allenamenti, mentre le pantofole da ginnastica scolastica (quelle flessibili e aderenti al piede) sono obbligatorie in palestra. Il cambio delle pantofole da palestra deve avvenire nello spogliatoio o se questo non è disponibile nel corridoio della palestra.
  - 5) L'igiene personale, soprattutto mani e piedi, deve essere attuata prima di ogni allenamento al proprio domicilio. Disinfettante per mani sarà disponibile all'entrata delle palestre.
  - 6) All'interno della palestra occorre prestare attenzione alla distanza fisica fra gli atleti ed i monitori (minimo 1.5 metri di distanza fra due persone). Il saluto d'inizio avviene in piedi.
  - 7) Durante tutti gli allenamenti spogliatoi e docce NON sono disponibili; occorre arrivare in palestra con il karate-Gi già indossato. Le pantofole da ginnastica sono obbligatorie e vanno calzate ai piedi solo al momento di entrare in palestra, mentre le scarpe rimarranno nel corridoio.
  - 8) Registrare la propria presenza in palestra (crocette di presenza) è obbligatorio e al primo allenamento riempire il modulo con i propri dati di recapito.
- Il non rispetto delle regole qui indicate, implica l'esclusione dagli allenamenti in palestra.

Melki Toprak  
Presidentre KCL

Locarno, 5 settembre 2020

**Istruttore:** Rikuta KOGA 9 Dan  
Capo istruttore S.K.I.S.F.  
[karatlocarno.ch](http://karatlocarno.ch)



**Karate Club Locarno**  
Associata alla S.K.I.S.F.

**Presidente:** Melki TOPRAK 5 Dan  
Tel.: +41 79 240 12 06  
[karatlocarno@gmail.com](mailto:karatlocarno@gmail.com)

## Elenco di presenza

(da compilare la prima volta in palestra, poi bastano le crocette di presenza)

Palestra: La Morettina, Locarno

Data allenamento: 07.09.2020

Cognome e Nome	Domicilio	Cellulare	E-mail

Firma responsabile serata d'allenamento: \_\_\_\_\_