



REGOLAMENTO GENERALE

1. All'atto dell'iscrizione per la frequenza alle attività e l'utilizzo della palestra è d'obbligo un certificato medico, non scaduto, attestante l'idoneità fisica.
2. L'Associazione Sportiva non assume nessuna responsabilità in merito al certificato di cui al punto 1.
3. E' fatto obbligo a tutti i frequentatori dell'Associazione Sportiva, di sottoporsi a visita medica almeno una volta all'anno.
4. La quota di iscrizione dà diritto al libero accesso alla palestra esclusivamente nell'orario di svolgimento dei corsi scelti nella domanda di iscrizione.
5. La direzione si riserva il diritto di sospendere alcuni corsi e attività per sopravvenuti impedimenti allo svolgimento degli stessi. Il frequentatore potrà utilizzare altri corsi e attività a sua scelta fra quelli offerti dalla palestra, di pari ammontare del corso soppresso e per il restante periodo fino al termine dell'abbonamento.
6. Non sono consentiti recuperi di assenze né rimborsi per alcun motivo, neanche per l'interruzione anticipata della frequenza dovuta a cause di forza maggiore. La Direzione si riserva di valutare caso per caso la possibilità di concedere periodi di recupero di eventuali assenze.
7. La Direzione si riserva ampia facoltà di modificare le strutture interne della palestra e di sostituire attrezzature usate nei diversi settori, al fine di ottenere un costante adeguamento alle necessità dei corsi.
8. L'abbonamento sottoscritto per un'attività può essere variato, su richiesta del frequentatore in un'altra attività praticata nella palestra.
10. Gli orari di apertura e chiusura della palestra possono essere modificati dalla direzione e comunicati mediante affissione di un cartello o tramite

avviso sul sito www.aironebiancokarate.it.

11. Il frequentatore deve tenere un contegno ed un linguaggio corretti, secondo le norme del vivere civile e deve osservare il rispetto delle disposizioni igieniche indicate in appositi cartelli esposti all'interno della palestra.

12. L'abbigliamento del frequentatore deve essere pulito. Non sono consentiti abbigliamenti diversi dal karategi.

13. La direzione non risponde dei valori portati all'interno della palestra.

14. I danni arrecati alle strutture, all'arredamento, agli attrezzi e agli impianti della palestra e degli uffici, anche nell'esercizio delle varie attività con o senza istruttori, saranno risarciti da chi li avrà causati.

15. E' facoltà dell'Associazione Sportiva di allontanare coloro che tengono un contegno contrario a quanto previsto nel presente regolamento o che comunque disturbino il regolare svolgimento delle varie attività. Non si farà luogo a restituzione della parte di abbonamento relativa al periodo residuo.

16. Il frequentatore deve attenersi alle istruzioni impartitegli al momento dell'ammissione alla palestra ed a quelle del personale tecnico che lo assiste nella corretta esecuzione degli esercizi.

17. E' rigorosamente vietato diffondere all'esterno della palestra gli insegnamenti ricevuti e partecipare a manifestazioni, gare e dimostrazioni, senza il preventivo consenso scritto della Direzione.

18. Nei locali della palestra sono vietate discussioni di carattere politico, religioso e di qualsiasi argomento che possa degenerare in lite.

19. L'Associazione Sportiva è coperta di assicurazione per la responsabilità civile. Tale assicurazione copre unicamente gli eventuali danni a cose e persone causate direttamente per colpe imputabili direttamente all'Associazione stessa. I frequentatori devono segnalare immediatamente alla Direzione qualsiasi incidente o danno accusato durante gli allenamenti

per poter procedere alle formalità assicurative. Inoltre è obbligatorio segnalare tempestivamente qualunque forma di malattia contagiosa o infezione contratta al fine di tutelare l'incolumità fisica degli altri frequentatori.

20. All'atto dell'iscrizione verrà rilasciata una tessera personale per accedere in palestra. La tessera dovrà essere esibita al personale di servizio.

21. Tutti gli iscritti verranno tesserati all'ente di promozione ASC attraverso il quale verrà attivata la copertura assicurativa. Per info www.ascsport.it

22. Il tesseramento facoltativo ma consigliato da cintura verde in poi presso la federazione FIKTA ha un costo aggiuntivo: €40 primo tesseramento, €25 rinnovi.

23. Gli esami di passaggio grado (colore cintura) verranno effettuati una volta l'anno e hanno un costo fisso aggiuntivo nella misura di €30. Tale quota comprende cintura, rilascio diploma e diritti di segreteria.

24. Ogni iscritto dovrà attenersi al regolamento anti diffusione Covid 19 qui sotto riportato. Non sono ammessi rimborsi nel caso vengano impossibilitate le lezioni a causa di chiusura della struttura. In tal caso il corso verrà garantito tramite video lezioni in streaming prodotte su piattaforma web agli orari e giorni stabiliti dalla direzione.

25. I giorni di lezione seguiranno il calendario scolastico dell'Istituto ospitante.

26. Ogni famiglia deve verificare di essere stata inserita nell'apposito gruppo di whatsapp per poter ricevere tutte le informazioni e gli aggiornamenti relative al corso.

27. Le lezioni private, per approfondimenti, preparazione gare o esami, dovranno essere PRENOTATE direttamente al M° Sangiorgi Federico e pagate attraverso bonifico bancario anticipatamente alla data di lezione.

28. Per poter detrarre il costo del corso nella dichiarazione dei redditi è

necessario effettuare i pagamenti tramite bonifico bancario

29. La direzione si riserva di apportare le modifiche necessarie o di sostituire il presente regolamento, portandolo a conoscenza dei frequentatori.

30. Il mancato rispetto anche di un solo punto del presente regolamento, a insindacabile giudizio del personale della palestra o della direzione, sarà considerato motivo sufficiente per l'espulsione dai corsi senza alcun rimborso della quota residua di abbonamento.

31. Per qualsiasi controversia sarà competente il foro di Milano.

SEGUE REGOLAMENTO ANTI COVID 19

RIPRESA DELL' ATTIVITA' SPORTIVA

PIANO CONTENIMENTO DIFFUSIONE COVID 19

Raccomandazioni per gli Atleti

1. Indicazioni generali

- gli allenamenti si svolgono a porte chiuse;
- gli orari delle sessioni di allenamento devono essere rispettati in modo rigoroso. Per ogni sessione è necessario prevedere di arrivare presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;
- gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni devono lasciare la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso; gli accompagnatori possono fare ritorno 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza e nelle aree previste;



- l'accesso alla struttura sportiva è possibile solo indossando la mascherina dal momento dell'ingresso fino all'uscita avvenuta (salvo differenti disposizioni nazionali e/o regionali);
- è fondamentale il rispetto delle norme relative al mantenimento delle distanze di sicurezza e al rispetto delle norme anti-contagio in vigore.

2. Applicazione delle misure di prevenzione al domicilio, in preparazione all'allenamento

A titolo indicativo ma non esaustivo, al fine di riprendere l'attività di allenamento è necessario che l'atleta:

- 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.

Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell'Autorità Sanitaria Competente.

In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:

- mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.);
- assicurare che l'abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato. Si consiglia, a tale proposito, di non indossare l'abbigliamento tecnico al proprio

domicilio; se questo fosse inevitabile si raccomanda di indossare una tuta sopra;

- andare in bagno per evitare spostamenti durante la sessione di allenamento;
- preparare un “kit sanitario per l’allenamento” da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, ciabatte, bottiglia d'acqua e una scheda con le informazioni di contatto in caso di emergenza durante l’allenamento. Tutto questo dovrà essere collocato all’interno di una borsa/zaino/busta sigillata destinato al solo uso sportivo.

3. Applicazione delle misure di prevenzione per l’allenamento

Accedendo al Dojo / area di allenamento, appena prima e durante l’allenamento è necessario:

- è obbligatorio l’uso della mascherina all’arrivo al centro sportivo, fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa;
- seguire sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettare le distanze di sicurezza e minimizzare i tempi di permanenza negli spazi comuni, negli spogliatoi, nei bagni, ecc.;
- igienizzare mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che si accede o si lascia il tatami / area di allenamento;
- tenere a bordo tatami / area di allenamento un “kit sanitario per l’allenamento”, composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- informarsi circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell’allenamento in particolare in relazione alle routine d’accesso al tatami / area di allenamento ed alla suddivisione dello spazio in aree personali e/o di coppia che non è possibile lasciare per l’intera durata della sessione;

- utilizzare esclusivamente le attrezzature assegnate dal tecnico;
- essere a conoscenza e rispettare in modo rigoroso le raccomandazioni anti-contagio e le norme di igiene respiratoria.

4. Applicazione delle misure di prevenzione al proprio domicilio, dopo l'allenamento

Rientrati al proprio domicilio dopo la seduta di allenamento è necessario:

- effettuare la doccia se non è stata effettuata presso la struttura sportiva;
- lavare immediatamente l'abbigliamento tecnico in lavatrice;
- lavare e disinfettare il materiale utilizzato per l'allenamento (ciabatte, borracce, ecc.); ***provvedere a rifornire il proprio "kit sanitario per l'allenamento" (es. gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina, ecc.).***

Tutto ciò non indicato deve essere soggetto alle regole della buona educazione e del buon senso.

ASD AIRONE BIANCO KARATEDO