



SVOLGIMENTO LEZIONI DI JUDO

A PARTIRE DA LUNEDÌ 26 OTTOBRE FINO A NUOVE INDICAZIONI

In caso che **NON sia prevista l'attività in palestra/in presenza:**

Le lezioni continueranno regolarmente nei giorni e negli orari dei corsi (con al più piccole variazioni se necessarie) tramite didattica a distanza (verrà scelta dagli insegnanti la piattaforma on-line ritenuta più opportuna e verranno comunicati link e info per connessione nei gruppi di whatsapp).

COSA SERVE PER LA LEZIONE ON-LINE:

- un dispositivo (smartphone/tablet/PC) in grado di connettersi ad internet per seguire la lezione
- abbigliamento sportivo/judogi (non è obbligatorio avere il judogi addosso ma potrebbe servire per fare attività avere a portata di mano casacca e cintura del judogi)
- bottiglietta d'acqua a portata

In caso che sia prevista l'attività in palestra/in presenza in forma individuale (senza contatto):

Le lezioni si svolgeranno regolarmente nei giorni e negli orari dei corsi (con al più piccole variazioni se necessarie), secondo le procedure dei vari protocolli applicativi di riferimento e le norme vigenti (distanziamento di almeno due metri durante l'attività sportiva e di almeno un metro in ogni altra situazione, mascherina sempre addosso tranne nei momenti di attività, postazione personale per ogni allievo, pulizie/sanificazioni/igienizzazioni svolte regolarmente, etc.).

Sarà possibile scegliere (comunicandolo in anticipo per poter permettere una migliore organizzazione del tutto da parte degli insegnanti e dei collaboratori) se seguire le lezioni in presenza o se partecipare alle stesse on-line da casa (negli stessi giorni/orari). Sarà infatti fatto sì, se richiesto, di **trasmettere on-line in diretta la lezione che si sta svolgendo in palestra** (verranno comunicati link, piattaforma e modalità nei gruppi di whatsapp).

COSA SERVE PER LA LEZIONE IN PRESENZA:

- mascherina da avere addosso sempre tranne che durante l'attività
- calzature di ricambio per muoversi in palestra (ciabatte)
- zainetto/borsa per riporre tutti gli indumenti/materiale personale durante l'attività (potrebbero essere utili sacchetti/buste di plastica per giubbotti/scarpe in caso non fosse possibile riporli all'interno delle borse)
- bottiglietta d'acqua/borraccia (no bevande zuccherate) personale
- asciugamano personale
- abbigliamento sportivo/judogi (non sarà necessario indossare il judogi durante l'attività, ma potrebbe essere utile, se richiesto, avere a portata casacca del judogi o cintura per svolgere alcuni esercizi specifici)

ATTENZIONE: in caso gli allievi della lezione in presenza dovessero essere in numero maggiore rispetto alla capienza della palestra, verranno formati dei sottogruppi che si alterneranno tra l'attività in presenza e quella on-line



REGOLE AGGIORNATE PER LE LEZIONI IN PRESENZA

La partecipazione alle attività organizzate da Polisportiva Nippon ASD APS prevede il rispetto da parte degli insegnanti, dei collaboratori di supporto e degli atleti delle normative al momento in atto, ovvero:

- sarà possibile partecipare ai corsi solo se in regola con tutte le procedure di iscrizione e tesseramento;
- il numero di atleti partecipanti potrebbe dover essere limitato in caso si ricevano troppe richieste;
- l'accesso alla palestra sarà consentito solo agli atleti e ai collaboratori (insegnanti, segretarie, assistenti);
- sarà necessario consegnare l'autodichiarazione (presente sul nostro sito, sezione DOWNLOAD – MODULISTICA).
- sarà necessario, all'interno della palestra, tenere la mascherina sempre addosso, tranne durante lo svolgimento dell'attività;
- all'ingresso, andranno sanificate le mani e tolte le scarpe e riposte in una sacchetta che andrà poi riposta nella propria borsa;
- all'interno della palestra sarà possibile muoversi in ciabatte o con calzature apposite, per raggiungere la propria postazione o per andare eventualmente ai servizi;
- gli spogliatoi potranno essere usati solo per i servizi igienici, quindi non sarà possibile cambiarsi al loro interno;
- non sarà necessario avere il judogi addosso per praticare l'attività a distanza (necessario ad ogni modo un abbigliamento sportivo) ma potrebbe essere richiesto di portare casacca e/o cintura per lo svolgimento di esercizi specifici;
- sarà necessario che ogni atleta abbia la sua borsa/il suo zaino in cui riporre giubbotto/scarpe/eventuale cambio d'abiti. Tutto ciò che non sarà possibile riporre dentro lo zaino dovrà essere riposto all'interno di uno o più sacchetti plastica;
- ogni atleta dovrà disporre di borraccia personale, fazzoletti monouso, calzature per muoversi all'interno della palestra (ciabatte ad esempio), sacchetti di plastica per eventuali rifiuti e se possibile di gel igienizzante personale (consigliamo anche, soprattutto per i più grandi, un asciugamano personale, dal momento che non sarà possibile utilizzare le docce);
- sarà necessario sanificare mani e piedi ogni volta che si sale/scende dai tatami;
- saranno predisposte postazioni personali che garantiscano la distanza minima di 2 metri durante l'attività sportiva. In qualsiasi altro momento, bisognerà tenere la distanza minima di almeno un metro.

Siamo consci del fatto che le regole sono molte, ma pensiamo che con la collaborazione di tutti (insegnanti, assistenti, segretarie, atleti, genitori) riusciremo ad affrontare anche questo periodo atipico e ad uscirne.