



REGOLAMENTO PER L'ACCESSO ALLA STRUTTURA DI ARRAMPICATA INDOOR DI BARLASSINA

Data l'emergenza sanitaria e le misure di contenimento contro il Covid-19, la Sezione CAI di Barlassina predispone questo regolamento per tutti i frequentatori della palestra di arrampicata indoor di Barlassina. Tutte le persone che intendono usufruire della palestra sono **obbligate a seguire le norme** dettagliate sotto. In caso di mancato rispetto di queste i gestori della palestra sono autorizzati a non permettere l'accesso alla struttura. I tre principali comportamenti da rispettare sono: **IGIENIZZAZIONE, DISTANZIAMENTO E MASCHERINA.**

COME ACCEDERE E COMPORTARSI IN PALESTRA:

- **ACCESSO ALLA PALESTRA DI VIA VECELIO**

Per accedere alla palestra sarà necessario attenersi scrupolosamente alle indicazioni in loco in modo da seguire i flussi di entrata e di uscita predisposti per evitare assembramenti. Per accedere alla struttura saranno obbligatori mascherina, igienizzazione delle mani e mantenimento della distanza interpersonale di almeno 2 mt. L'accesso alla zona di attività sportiva sarà permesso solo agli atleti. Ad accompagnatori e genitori non è permesso sostare in palestra.

- **UTILIZZO SPAZI COMUNI**

L'utilizzo degli spazi comuni (quali spogliatoi e aree condivise) sarà limitato in base alle normative comunali. L'utilizzo degli spogliatoi è consentito. Non è consentito l'utilizzo delle docce.

- **IGIENIZZAZIONE**

Sia negli spazi di accesso alla palestra che nei pressi della struttura di arrampicata saranno presenti gel igienizzanti mani a libero utilizzo dei frequentatori della palestra.

MISURE DA ADOTTARE DURANTE L'ATTIVITA' SPORTIVA:

- **REGISTRAZIONE E AUTOCERTIFICAZIONE ALL'ACCESSO e INIZIO ATTIVITA'**

All'accesso in palestra sarà **necessario registrarsi** presso la cassa fornendo NOME, COGNOME, NUMERO DI TELEFONO e TESSERA CAI (con regolare bollino). Sarà inoltre obbligatorio compilare l'**autocertificazione** ad ogni accesso. L'attività di arrampicata comincerà indicativamente 5 minuti dopo rispetto all'orario ufficiale (per permettere il cambio senza assembramenti con gli atleti delle altre attività sportive).

- **ATTREZZATURA PERSONALE**

Vista l'impossibilità di noleggiare materiale (es. imbraghi, scarpette, assicuratori) raccomandiamo a tutti gli atleti (inclusi i bambini per l'arrampicata del Martedì) di **portare il proprio materiale personale** (imbrago, scarpette, moschettone e assicuratore). Raccomandiamo inoltre di muoversi all'interno della zona di attività sportiva con scarpe «pulite» e dedicate unicamente all'attività in palestra. È vietato l'utilizzo di magnesite in polvere, l'**unica magnesite consentita è quella liquida** (sarà data la possibilità di acquistare la magnesite liquida presso la palestra). Per chi voglia svolgere esercizi (stretching, addominali, ecc..) raccomandiamo di **portare il proprio tappetino personale.**

- FASE DI ARRAMPICATA

Arrampicata con corda: tra assicuratore e arrampicatore deve sempre essere mantenuta la distanza interpersonale di sicurezza e durante la fase di preparazione alla salita entrambi devono avere indosso la mascherina. L'assicuratore non dovrà sostare sotto la verticale dell'arrampicatore ma mantenersi a una distanza che permetta di assicurare in maniera adeguata ma evitare allo stesso tempo una distanza troppo ravvicinata con l'arrampicatore. L'arrampicatore potrà abbassare (non togliere) la mascherina durante la fase di salita e provvederà a rimetterla una volta sceso. L'assicuratore deve sempre tenere la mascherina.

Arrampicata al boulder: l'arrampicata al boulder potrà essere svolta evitando assembramenti nei pressi dei materassi e una persona per volta per struttura boulder. Durante la fase di arrampicata la mascherina può essere abbassata. Va riposizionata correttamente una volta terminata la sessione di allenamento.

Nel momento in cui non si sta arrampicando sarà fondamentale mantenere la distanza di sicurezza all'interno della palestra e la mascherina indossata.

- ARRAMPICATA BAMBINI

Per l'attività di **arrampicata bambini sono valide tutte le regole sopra citate**. Raccomandiamo ai genitori di venire **muniti di un imbrago personale per il bambino** (non è più possibile il noleggio/prestito del materiale) e delle **scarpe dedicate** all'attività in palestra che non siano state utilizzate all'esterno della struttura.

Inoltre ricordiamo che non sarà possibile per i genitori sostare in palestra durante l'attività.

IGIENIZZAZIONE E SICUREZZA:

Al termine di ogni serata di attività le zone di arrampicata verranno igienizzate. Lo staff responsabile della gestione della palestra garantirà che le norme vengano rispettate da tutti i frequentatori. Nel caso in cui lo staff lo ritenesse necessario è autorizzato a impedire l'accesso a persone che non rispettano le norme.

Siamo consapevoli che le regole da rispettare sono tante e possono rendere un'attività di svago e relax più complessa di quello che vorremmo. Tuttavia, per il bene comune e per un senso di responsabilità verso tutta la comunità riteniamo che il rispetto delle regole, ora più che mai, sia fondamentale per riprendere la nostra vita con una, seppur diversa, normalità. Vi ringraziamo per la comprensione e per la collaborazione.

