

CIAO A TUTTI, pronti a ricominciare?

Quest'anno l'attività sarà svolta presso la palestra della Scuola Elementare di Santa Maria di Negrar, nei giorni di Lunedì, Martedì, Mercoledì e Venerdì.

Il calendario delle vacanze coincide con quello Scolastico. Le quote potranno essere pagate tramite bonifico bancario; ogni pagamento deve essere effettuato **a nome dell'atleta** e non del genitore. Non saranno accettati pagamenti in contanti.

E' necessaria una pre-iscrizione telefonando a Anna Maria Cell: 340 0809394 o tramite e-mail a judovalpolicella@gmail.com judovalpolicella@pec.it

CORSI

- **PICCOLI: (7/8anni) Martedì dalle 17:20 alle 18:00 inizia Martedì 29 Settembre 2020 e termina Martedì 25 Maggio 2021;**
- **MEDI: (8-10 anni) Lun/Merc dalle 17:30 alle 18:15 inizia Lunedì 28 Settembre 2020 e termina Mercoledì 26 Maggio 2021;**
- **PREAGONISTI: Mart/Ven (11-14 anni) dalle 18:30 alle 19:30, inizia Martedì 15 Settembre e termina Venerdì 28 Maggio 2021 ;**
- **AMATORI (dai 15 anni) Lun/Merc dalle 18:45 alle 19:45, inizia Lunedì 14 Settembre 2020 e termina Mercoledì 26 Maggio 2021;**
- **Agonisti (dai 15 anni) Lun/Merc dalle 20:15 alle 21:30 e Mart/Ven dalle 20:00 alle 21:30, inizia il Lunedì 14 Settembre 2020 e termina Venerdì 18 Giugno 2021.**

IL CERTIFICATO MEDICO E' OBBLIGATORIO PER LA FREQUENZA DEI CORSI E DURA UN ANNO

Dai 12 anni, ASD Judo Valpolicella può prenotare la visita presso il centro di Medicina dello Sport dell'Istituto Don Calabria.

Per i più piccoli e per gli amatori, è sufficiente quello di sana e robusta costituzione fisica (no ludico-motoria) rilasciato dal medico di fiducia.

INDICAZIONI DI COMPORTAMENTO CORRETTO DA PROTOCOLLI ANTI-COVID 19

- gli accompagnatori non possono accedere alla palestra, perciò gli atleti minori entreranno da soli, con la mascherina indossata, mantenendo le dovute distanze di sicurezza.
- raccomandiamo che, all'esterno della palestra non vengano fatti assembramenti.
- Si potrà entrare 5 minuti prima della lezione e si uscirà 5 minuti dopo la lezione. E' importantissimo che gli accompagnatori siano presenti nell'orario di uscita, in quanto il tecnico non potrà sorvegliare i ragazzi e tantomeno farli attendere dall'interno della palestra.
- All'entrata verrà rilevata la temperatura corporea. Gli atleti alla prima lezione consegneranno al Tecnico l'autocertificazione COVID 19 debitamente compilata e firmata (fronte e retro), che è stata spedita precedentemente sulla mail personale.
- Non sarà possibile usare docce e spogliatoi. L'atleta dovrà indossare i pantaloni del Judoji a casa mentre giacca, cintura e ciabatte si indosseranno in palestra.
- E' necessaria la massima igiene personale e del Judoji.

MATERIALE OCCORRENTE

1. Borsa (deve essere abbastanza capiente);
2. Busta per scarpe e ciabatte;
3. Piccolo asciugamano ospite;
4. Borraccia personale;
5. Kit sanitario per l'allenamento:
 - Bustina pulita per riporre la mascherina;
 - Gel igienizzante;
 - Salviette detergenti umidificate;
 - Fazzoletti usa e getta.

IMPORTANTE

**NELL'EVENTUALITA' DI AVER CONTRATTO IL COVID 19 O AVERE AVUTO CONTATTI A RISCHIO CON PERSONE CHE SONO STATE POSITIVE AVVISARE IMMEDIATAMENTE
SI RACCOMANDA DI RIMANERE A CASA IN PRESENZA DI SINTOMI RICONDUCEBILI AL COVID 19 (temperatura corporea superiore a 37,5, tosse, raffreddore e diarrea).**

ORGANIZZAZIONE CORSI 2020-2020

CORSO	ETA'	GRADO	GIORNI	ORARI	FREQUENZA
PICCOLI	7-8 ANNI	Bianca gialla	MARTEDI'	17:20/18:00	29.09.2020 25.05.2021
MEDI	8-10 anni	da Bianca a Arancio	LUNEDI' MERCOLEDI'	17.30/18.15	28.09.2020 26.05.2021
PRE-AGONISTI	11-14 anni	verde	MARTEDI' VENERDI'	18.30/19.30	15.09.2020 28.05.2021
AMATORI	14 anni in poi	da Bianca	LUNEDI' MERCOLEDI'	18:45/19:45	14.09.2020 26.05.2021
AGONISTI	14 anni in poi	da Blu	LUNEDI' MARTEDI' MERCOLEDI' VENERDI'	20:15/21:30 20:00/21:30 20:15/21:30 20:00/21:30	14.09.2020 18.06.2021

ALLEGHIAMO LA SCHEDA ISCRIZIONE, L'ISCRIZIONE SARA' CONFERMATO SOLO AL RICEVIMENTO DELLA SCHEDA, CERTIFICATO MEDICO E RICEVUTA DEL VERSAMENTO (da consegnare per eventuale dichiarazione dei redditi) da consegnare in palestra dal 14 settembre 2020

Anna Maria e Pietro