

Disposizioni per gli iscritti al Corso di Ginnastica Presciistica

Gli atleti all'arrivo in palestra dovranno esibire il **CERTIFICATO VERDE COVID 19** e dovranno giungere al sito di svolgimento delle attività sportive con già indossato l'abbigliamento per l'attività; una volta pronti per entrare nello spazio destinato all'allenamento sarà loro cura riporre indumenti ed effetti personali all'interno di una borsa/sacca. Al fine di un maggior controllo delle potenziali fonti di contagio, appare ragionevole consigliare agli atleti ed ai tecnici di sostituire le calzature indossate con altre precedentemente disinfettate o utilizzare delle sopra scarpe protettive dal momento dell'ingresso all'interno del sito di allenamento, soprattutto in caso di strutture al chiuso.

Per detergere il sudore non usare le mani, altre parti del corpo o gli indumenti ma, esclusivamente il proprio asciugamano da riporre in un'apposita sacca o borsa.

Gli atleti dovranno anche evitare che il proprio sudore venga a contatto con le strutture, panchine, attrezzi balaustre, o altri arredi e suppellettili provvedendo, qualora si verifichi tale eventualità, all'immediata disinfezione.

In caso di colpi di tosse o starnuti è obbligatorio proteggersi la bocca ed il naso con fazzoletti in carta monouso; in mancanza di questi utilizzare il cavo del gomito come protezione, cercando di evitare che le secrezioni vengano a contatto con le mani. Mani e braccia andranno immediatamente lavate e disinfettate. I fazzoletti non devono essere riutilizzati e vanno immediatamente gettati negli appositi contenitori.

All'interno del sito di attività non dovrà esserci scambio tra atleti di: bottiglie, borracce, prodotti alimentari o per la cura del corpo, pettini, spazzole, accessori e capi di abbigliamento, calzature, attrezzi sportivi o loro componenti meccaniche, utensili per la manutenzione dell'attrezzatura sportiva e di tutto ciò che possa comunque essere potenziale oggetto di trasmissione del virus.

Prospetto riassuntivo della gestione delle attività sportive

Prima

- Arrivare all'orario comunicato indossando già l'abbigliamento tecnico e la mascherina.
- Entrare in palestra utilizzando la porta individuata come ingresso (cambio calzature nell'apposita postazione se previsto).
- Disinfettarsi le mani.
- Esibire Certificazione Verde Covid 19 ed effettuare la misurazione della temperatura
- Depositare la mascherina se, a discrezione del tecnico, non è necessario l'uso durante l'allenamento.
- Inserire indumenti ed effetti personali nella propria borsa.
- Disinfettarsi nuovamente le mani.
- Prendere bottiglia/borraccia e fazzoletti e portarli in zona sicura al bordo dell'area di allenamento.

Durante

- Mantenere la distanza di sicurezza sia durante l'allenamento che quando ci si avvicina all'allenatore.
- Se si rende necessario l'utilizzo dei servizi igienici, chiedere sempre il consenso all'allenatore che ha il compito di evitare assembramenti.
- Se durante l'allenamento l'atleta lamenta dei sintomi febbrili anche lievi, deve essere immediatamente allontanato; devono essere inoltre avvisati i familiari, attivando poi tutte le procedure previste dai protocolli sanitari nazionali e regionali.

Dopo

- Gettare l'eventuale mascherina usata rispettando le norme igieniche del protocollo.
- Effettuare il cambio calzature.
- Disinfettarsi le mani.
- Prima di uscire dall'uscita individuata, indossare la mascherina nuova.
- Evitare di far entrare i genitori ed accompagnatori nel luogo di allenamento.