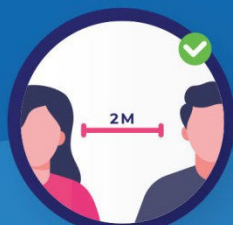


Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



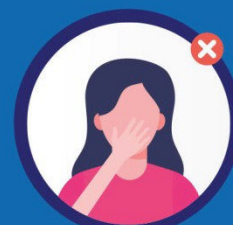
LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



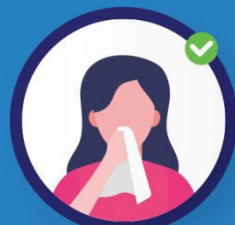
MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL GOMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



INGRESSO

**E' OBBLIGATORIO ENTRARE CON
LA MASCHERINA**





**PUOI ENTRARE
SOLO SE:**

- ✓ NON SEI STATO IN ZONE A
RISCHIO O NON HAI AVUTO
CONTATTI CON PERSONE
POSITIVE AL VIRUS NEI
PRECEDENTI 14 GIORNI

- ✓ NON AVVERTI SINTOMI
FEBBRILI

ZONA MISURAZIONE TEMPERATURA



SPOGLIATOI





PRIMA DELL'ALLENAMENTO

- ✓ Arrivare in palestra, nell'orario comunicato, accompagnati da un adulto e indossando la mascherina



- ✓ Entrare in palestra utilizzando l'area identificata come ingresso

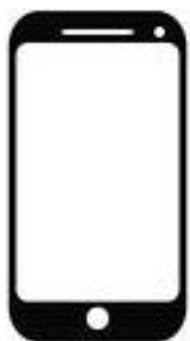
- ✓ Disinfettarsi le mani



- ✓ Mettersi in fila nella zona di misurazione temperatura, rispettando le DISTANZE D'ATTESA



- ✓ Al proprio turno ad ogni atleta dovrà consegnare autodichiarazione o verrà verificata la temperatura corporea; qualora essa superi il limite di $37,5^{\circ}$, se minorenne dovrà essere avvisato immediatamente un genitore. L'atleta verrà invitato a lasciare la palestra, contattare il proprio medico di base o i numeri regionali e nazionali di riferimento e a porsi in isolamento domiciliare.
- ✓ Se l'atleta è idoneo a svolgere l'attività, potrà recarsi nella zona spogliatoio in modo autonomo, mentre l'adulto dovrà uscire dalla palestra



✓ L'atleta deve provvedere a cambiarsi e a riporre la mascherina, rispettando le norme igieniche

✓ L'atleta deve mettere tutti i beni personali, in ordine, nella propria borsa

✓ Prendere la bottiglietta di acqua e fazzoletti e portarli a bordo campo di gioco



✓ Prima dell'allenamento disinfettarsi nuovamente le mani

✓ Se necessario l'utilizzo della mascherina durante l'allenamento, provvedere a tenerla vicino alla propria bottiglietta d'acqua.





DURANTE L'ALLENAMENTO



- ✓ Mantenere le distanze consentite sia durante l'allenamento che quando ci si avvicina all'allenatore

- ✓ Se necessario andare in bagno, chiedere il consenso all'allenatore che ha il compito di evitare assembramenti



- ✓ Se l'atleta lamenta, durante l'allenamento, dei sintomi FEBBRILI anche lievi, seguire il protocollo

FINE ALLENAMENTO



✓ Provvedere a riporre l'eventuale mascherina usata ad allenamento rispettando le norme igieniche

✓ Provvedere a cambiarsi nella propria area

✓ Prima di uscire indossare la mascherina



✓ Gli atleti di età inferiore ai 14 anni vanno accompagnati all'uscita dell'allenatore che provvederà a verificare la presenza del genitore

✓ Evitare di far entrare i genitori in palestra a fine allenamento



PUOI ANDARE A CASA SOLO SE

✓ Hai liberato la tua
postazione nello spogliatoio

✓ Hai indossato la
mascherina



✓ Hai salutato gli allenatori

✓ Se hai
meno di 14
anni fatti accompagnare
all'uscita dall'allenatore



CIAO!!!



**E' OBBLIGATORIO USCIRE CON LA
MASCHERINA**

USCITA



BAGNI



**SOLO 2 ALLA
VOLTA**

COME LAVARSI LE MANI



BRAVO!

ORA PUOI TORNARE AD ALLENARTI



**PUOI ENTRARE IN
PISTA SOLO SE:**

nella propria borsa

✓ hai messo tutti i beni personali,
in ordine,



✓ Hai preso la bottiglietta di
acqua e fazzoletti

disinfettato
mani

✓ Ti sei
nuovamente le



✓ Hai preso la mascherina

BUON ALLENAMENTO!!