



# #RESTIAMO A DISTANZA#

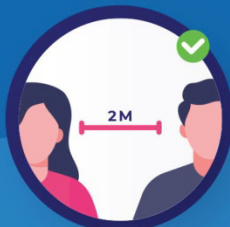
## VADEMECUM ATLETA

# 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**



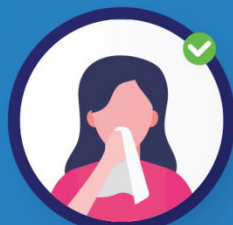
**MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI**



**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)**

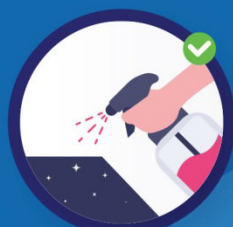
**Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:**

**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**



[sport.governo.it](http://sport.governo.it)



**#RESTIAMO A DISTANZA#**

**VADEMECUM ATLETA**



**LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITA' E' AMMESSO SOLO SE:**

- E' STATA CONSEGNATA L'AUTODICHIARAZIONE DI INIZIO ATTIVITA' E SONO STATE LETTE LE REGOLE BASE RIPORTATE NEL PRESENTE VADEMECUM
- CI SI ATTIENE ALLE SEGUENTI REGOLE DEFINITE DALLA SOCIETA'
- SI E' DISPOSTI A COLLABORARE PER LA BUONA RIUSCITA DELLE ATTIVITA' E A QUANTO RICHIEDE LA SOCIETA'

**ALLE SINGOLE SESSIONI DI ALLENAMENTO PUOI ACCEDERE 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, TOSSE, DIFFICOLTÀ RESPIRATORIA, ALTERAZIONE DI GUSTO E OLFATTO DA ALMENO 3 GIORNI

LA SOCIETA' VI INFORMERA' SULLE MODALITA' DI ACCESSO ALLA STRUTTURA, OSSIA SE CON AUTODICHIARAZIONE O CON MISURAZIONE DELLA TEMPERATURA

**Per quanto riguarda gli sport di Contatto, vige il motto:**

**Sport di contatto con...TATTO**

**Il contatto, durante lo svolgimento dell'attività sportiva, è necessario per la crescita dell'atleta. Uno sport di contatto non può essere praticato a distanza o insegnato su base teorica. Il contatto al di fuori dello stretto svolgimento della disciplina è da ritenersi dannoso per l'atleta, pertanto va mantenuto il distanziamento sociale.**



# #RESTIAMO A DISTANZA# VADEMECUM ATLETA



## 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 indossando la mascherina**



**Disinfettarsi le mani**



**ZONA MISURAZIONE TEMPERATURA**

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

**Solo se l'atleta è idoneo a svolgere l'attività, potrà recarsi nella zona spogliatoio (sono ammessi gli accompagnatori solo se presenti in autodichiarazione)**



## SPOGLIATOI

**Obbligo mascherina**



**Rispettare le distanze tra atleti**

**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**



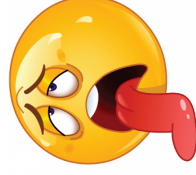
**Prima dell'allenamento disinfettarsi le mani e i piedi**

**A bordo campo, provvedere a togliersi la mascherina e riportarla vicino alla propria bottiglietta d'acqua.**

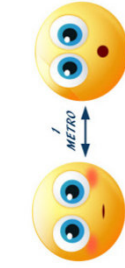


# #RESTIAMO A DISTANZA# **VADEMECUM ATLETA**

## DURANTE L'ALLENAMENTO



## FINE ALLENAMENTO



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



**Provvedere a cambiarsi nella propria area  
Liberare la tua postazione nello spogliatoio e sanificare le sedute**



**Prima di uscire indossare la mascherina**

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



**Salutare i tecnici/allenatori**



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



**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**





#RESTIAMO A DISTANZA#

**VADEMECUM ATLETA**



**COME LAVARSI LE MANI**

**BRAVO!**