



# #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



**#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**

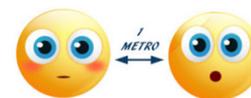
**Mettersi in fila nella zona di misurazione temperatura, rispettando le DISTANZE D'ATTESA**

**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 nuovamente le mani**



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



#RESTIAMO A DISTANZA#

## VADEMECUM ATLETA



### 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 cambiarsi nella propria area  
Liberare la tua postazione nello spogliatoio e sanificare le sedute

Prima di uscire indossare la mascherina



Salutare i tecnici/allenatori



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!**