



SCHEDA 1

REGOLE GENERALI

- ✓ Alla ripresa dell'attività sportiva viene richiesta l'Autocertificazione di sicurezza anti Covid, secondo il modello allegato ai moduli di tesseramento; questa certificazione rimane valida per 2 settimane e poi deve essere ripresentata, fatto salvo l'obbligo di segnalare nel frattempo qualsiasi variazione sopraggiunta.
- ✓ In caso di assenza da un allenamento senza preavviso, è obbligatorio ripresentare l'Autocertificazione nel momento in cui ci si ripresenta agli allenamenti.
- ✓ In caso di assenza da un allenamento per malattia è necessario presentare il certificato medico, richiesto anche dalle scuole (che quindi è bene fotocopiare), per poter riprendere l'attività sportiva.
- ✓ Ogni gruppo squadra avrà una o più figure responsabili dell'attuazione delle procedure anti Covid e dell'accoglienza degli atleti ad inizio di ogni seduta di allenamento o di gara.
- ✓ Non è consentita, salvo successiva diversa comunicazione, la presenza in palestra dei genitori o di altri accompagnatori se non per comprovati motivi; per lo stesso motivo non sono ammessi spettatori.
- ✓ L'accesso agli spogliatoi è consentito, in conformità alle normative vigenti, ovvero mantenendo la distanza interpersonale e la mascherina. Si consiglia comunque di evitare per quanto possibile l'uso degli spogliatoi; questo significa arrivare in palestra indossando già l'abbigliamento per l'allenamento o la gara, ad eccezione delle scarpe che devono essere cambiate prima dell'ingresso in campo; la borsa della squadra può essere utilizzata per riporre felpe, tute, giubbetti, ecc. durante l'allenamento, oltre eventualmente la borraccia, la mascherina, una salvietta e una maglia di ricambio per la fine dell'allenamento.
- ✓ Nel caso in cui un soggetto all'interno della palestra dovesse manifestare sintomi evidenti di contagio si provvederà:
 - al suo isolamento in un locale dedicato in attesa dell'intervento dei sanitari per
 - l'espletamento delle procedure di soccorso e di sanità pubblica;
 - a richiedere assistenza immediata di un medico;
 - ad avvisare i genitori i caso di atleti minorenni.
- ✓ In caso di contagio, il soggetto interessato, oltre che seguire le disposizioni di tutela e prevenzione vigenti in materia, dovrà darne opportuna comunicazione al legale rappresentante della Società sportiva (nel nostro caso il Presidente Luca Gilardi), che sarà tenuto alla gestione delle informazioni ricevute nel rispetto della normativa sulla privacy



SCHEDA 2

L'ATLETA

- ✓ L'atleta si presenta in palestra 10 minuti circa prima dell'orario previsto di allenamento, dove sarà predisposto un punto di accoglienza in cui una persona incaricata misura la temperatura, registra la presenza, raccoglie eventuali comunicazioni in merito a variazioni dei dati dell'autocertificazione in precedenza sottoscritta e acconsente l'ingresso in palestra
- ✓ In caso di utilizzo dello spogliatoio, occorre mantenere indossata la mascherina. Tutti gli indumenti spogliati devono essere riposti nella propria borsa. Le borse devono essere riposte ad una distanza di almeno un metro l'una dall'altra. È d'obbligo cambiarsi le scarpe prima dell'ingresso in palestra.
- ✓ L'ingresso in palestra deve avvenire con mascherina indossata; solo gli atleti e le atlete che prendano parte attiva all'allenamento sono autorizzati a toglierla una volta entrati sul campo di gioco; si consiglia per questo di portare con sé una busta (per esempio di plastica) dove poterla riporre
- ✓ L'atleta deve sempre attenersi alle istruzioni dell'allenatore e degli operatori sportivi di riferimento (es. dirigenti), anche in merito all'eventuale utilizzo di dispositivi di protezione, alla frequenza di lavaggio delle mani e ogni altra indicazione a scopo preventivo
- ✓ Atleti/e con capelli molto lunghi potranno partecipare agli allenamenti solo con i capelli raccolti.
- ✓ Al termine della sessione di allenamento, l'atleta abbandona, secondo l'ordine definito dall'allenatore o altra figura deputata, il campo di gioco, seguendo il percorso prestabilito.
- ✓ Durante la sessione l'atleta deve informare immediatamente e senza indugi l'allenatore in merito a qualsiasi forma di malessere fisico ed in particolare:
 - sintomi febbrili (affaticamento, malessere generale, mal di testa, ecc.);
 - mal di gola;
 - difficoltà respiratorie

In caso di riscontro di tali sintomi l'atleta deve interrompere l'attività fisica, reidratarsi e riposarsi. La sessione di allenamento/gara dell'atleta in condizioni di malessere si deve pertanto ritenere conclusa. Per gli atleti minorenni verranno immediatamente avvisati i genitori.

- ✓ Nel sito sportivo è proibito lo scambio di oggetti personali (borracce, telefoni, bicchieri con bevande, indumenti di gioco, bottiglie di acqua ecc.); è obbligatorio che l'atleta porti da casa l'acqua, ricorrendo a contenitori riutilizzabili o monouso.
- ✓ Le suddette regole valgono anche per le gare ufficiali o amichevoli, salvo regole particolari vigenti nei siti dove si svolgeranno fuori casa; l'obbligo di indossare la mascherina in questo caso vige anche per gli atleti in panchina.