

STAGIONE SPORTIVA 2020-2021 - REGOLE COVID – 19

Per poter frequentare i corsi di ginnastica è obbligatorio attenersi alle seguenti regole:

Ginnasta _____

- Obbligatorio il certificato medico valido per l'attività sportiva

ARRIVO IN PALESTRA

- - Gli/le atleti/e aspetteranno fuori dall'entrata nel rispetto della distanza sociale.
- All'entrata il/la ginnasta dovrà disinfettarsi le mani e indossare la mascherina che verrà tolta per fare ginnastica;
- I ginnasti/e accedono da soli alla palestra avendo già indossato il costume societario (o pantaloncini e maglietta) e una tuta ginnica e verranno accolti dagli insegnanti. Il genitore attenderà all'uscita cercando di non fare assembramento;
- - Consegna ai Tecnici del modello di autodichiarazione correttamente compilato (solo al primo allenamento).
- - Ingresso scaglionato con **misurazione della temperatura corporea** con termometro a distanza ad Atleti e Tecnici e se il/la ginnasta presenterà uno stato febbrile verrà isolato/a e avvisato il genitore.
- - Una volta entrati nell'ingresso, gli/le atleti/e si toglieranno la tuta ginnica e le scarpe riponendo il tutto obbligatoriamente nella propria sacca personale la quale dovrà essere riposta dentro un sacchetto di nylon: dotarsi di **ciabatte** per l'utilizzo esclusivo in palestra e per accedere ai servizi.
- - Dopo essersi igienizzato le mani, ogni Atleta potrà togliersi la mascherina avendo cura di riporla nella propria sacca in un sacchetto di nylon opportunamente separata da tutto il resto.
- - I Tecnici avranno cura di registrare quotidianamente le presenze in palestra e di conservarle per almeno 14 giorni. **Terminato l'allenamento:**
 - Gli Atleti finito l'allenamento verranno accompagnati all'uscita dall'insegnante o da un nostro addetto;
 - Uscita il più possibile scaglionata.

REGOLE DURANTE L'ALLENAMENTO

- - Rispettare la segnaletica affissa sul piano palestra con le norme anti-contagio.
- - Rispettare le distanze di sicurezza durante il riscaldamento e la salita agli attrezzi, seguendo la segnaletica indicata per terra.
- - **Obbligo dell'utilizzo di scarpette da ginnastica o calzetti** durante tutto il corso dell'allenamento.
- - Dotarsi di un **telo da mare** da poter stendere a terra.
- - **TUTTI gli effetti personali devono essere riposti nella borsa individuale: non si potranno utilizzare gli spogliatoi.**
- - **Ad ogni cambio attrezzo**, ogni atleta dovrà **igienizzarsi mani e piedi** con le soluzioni igienizzanti presenti sul piano palestra.
- - La borraccia personale dovrà essere riempita a casa e dovrà avere obbligatoriamente il nome dell'atleta.
- - Vietato consumare cibo in qualsiasi ambiente della palestra.
- - Evitare di portarsi le mani al viso, di mangiarsi le unghie e di strofinarsi gli occhi durante l'attività.

Si ringrazia per la Vostra collaborazione

Maniago, _____

A.S.D. SpazioSport

La Segreteria

Per accettazione _____

Questo protocollo attuativo anti-contagio è conforme al Protocollo emanato dalla Federazione Ginnastica d'Italia in data 23 maggio 2020.