

## **REGOLAMENTO COVID 19 E PROTOCOLLO FIPAV**

IN RELAZIONE AL PROTOCOLLO FIPAV E ALLE NORMATIVE VIGENTI IN VIGORE, SIAMO AD INDICARVI QUALI SARANNO LE REGOLE DA SEGUIRE IN QUESTA FASE INIZIALE DELLA RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI. ALL'INTERNO DELLA PALESTRA DOVRANNO ESSERE RISPETTATE TUTTE LE INDICAZIONI SULLA SICUREZZA E IL DISTANZIAMENTO PREVISTE DAL PROTOCOLLO FIPAV E DALLE NORMATIVE VIGENTI. LA MASCHERINA SARÀ OBBLIGATORIA SOLO SE NON SI POTRÀ MANTENERE LA DISTANZA DI SICUREZZA FRA LE PERSONE. NON SARÀ INOLTE POSSIBILE UTILIZZARE GLI SPOGLIATOI. **SIETE PREGATI DI VERIFICARE IL VOSTRO STATO SALUTE E DI MISURARVI LA TEMPERATURA ALMENO 1 ORA PRIMA DI VENIRE ALL'ALLENAMENTO. SE QUESTA DOVESSE RISULTARE PARI O SUPERIORE A 37,2° VI PREGHIAMO DI CONTATTARE IL TECNICO PRIMA DI VENIRE ALLA SEDUTA DI ALLENAMENTO PER CONCORDARE IL DA FARE.**

I PROTOCOLLI DI ARRIVO, ALLENAMENTO E RIPARTENZA SI SVOLGERANNO CON LE SEGUENTI MODALITÀ:

### **ARRIVO PALESTRA G. ALESSI (INGRESSO LATO VIA ENRICO TOTI):**

- DOVRETE ESSERE SUL POSTO, **IN TENUTA DA ALLENAMENTO**, PRONTE AD **ENTRARE CIRCA 5 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO** DI INIZIO, MUNITE DI MASCHERINE CHE TERRETE INDOSSATE FINO ALL'INGRESSO SUL PIANO ALLENAMENTO, MANTENENDO LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO E SENZA FARE ASSEMBRAMENTI. LE SCARPE CON LE QUALI ENTRERETE IN PALESTRA, DOVRANNO ESSERE DIVERSE DA QUELLE CON CUI VI ALLENERETE;
- I SALUTI DOVRANNO RISPETTARE TUTTE LE REGOLE PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI SUL COVID 19;
- SI ENTRERÀ, MANTENENDO LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO, UNA ALLA VOLTA DALLA PORTA DI INGRESSO **LATO VIA ENRICO TOTI**, PIÙ PRECISAMENTE DALLA PORTA A SINISTRA VICINA ALLA TETTOIA DA CUI SI ACCEDE ALLA PALESTRA;
- AL MOMENTO DELL'INGRESSO NEL CORRIDOIO PRIMA DELL'ACCESSO SUL PIANO ALLENAMENTO, DOVRETE MANTENERE SEMPRE LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO, DOVRETE **SANIFICARVI** LE **MANI** CON L'APPOSITO GEL E LE **SCARPE** CON IL PRODOTTO DISINFETTANTE MESSO A DISPOSIZIONE;
- SULLE POSTAZIONI DOVE VI APPOGGERETE PER CAMBIARVI LE SCARPE E TOGLIERE GIACCHE, FELPE O TUTE, DOVRETE APPORRE UN ASCIUGAMANO O UN TELO PERSONALE CHE RIPRENDERETE ALLA FINE;
- **SULLA STESSA POSTAZIONE, DOVRETE ANCHE CAMBIARVI LE SCARPE: INFATTI LE SCARPE CHE USERETE IN PALESTRA DOVRANNO ESSERE DIVERSE DA QUELLE CHE AVETE USATO PER VENIRE IN PALESTRA;**
- PRIMA DI ENTRARE SUL PIANO ALLENAMENTO, SEMPRE MANTENENDO LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO, VI VERRÀ MISURATA LA **TEMPERATURA** CON UN APPOSITO TERMOSCANNER E DOVRETE NUOVAMENTE SANIFICARVI LE MANI CON L'APPOSITO GEL E LE SCARPE CON IL PRODOTTO DISINFETTANTE MESSO A DISPOSIZIONE;
- **PER FARE TUTTO CIÒ AVETE AL MASSIMO 5 MINUTI;**

### **ALLENAMENTO:**

- ESPLETATE TUTTE LE SUDDETTE PRATICHE POTRETE ACCEDERE IN PALESTRA, MANTENENDO LA DISTANZA DI SICUREZZA DI ALMENO 1 METRO;
- DURANTE L'ALLENAMENTO DOVRETE SANIFACARE LE MANI SULLA BASE DELLE INDICAZIONI DEGLI ALLENATORI ED OGNI ALTRA VOLTA CHE SI RENDERÀ NECESSARIO;

### **RIPARTENZA:**

- A FINE ALLENAMENTO, ULTIMATO IL LAVORO DI ALLUNGAMENTO, DOVRETE PROCEDERE ALL'USCITA DALLA PALESTRA MANTENENDO LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO TRA VOI;
- A FINE ALLENAMENTO VI VERRÀ NUOVAMENTE PRESA LA TEMPERATURA;

- DOVRETE CAMBIARE LE SCARPE, TOGLIERE GLI INDUMENTI SUDATI E INDOSSARE INDUMENTI ASCIUTTI, IN PARTICOLARE UNA FELPA, UNA TUTA O UNA GIACCA A VENTO PER COPRIRVI, RECUPERARE LE VOSTRE COSE CERCANDO DI FARE ATTENZIONE A NON DIMENTICARE NULLA E RIMETTERE LE MASCHERINE;
- L'USCITA AVVERRÀ QUANDO SARETE TUTTE PRONTE.
- NELL'INCAMMINARVI VERSO L'USCITA DOVRETE MANTENERE LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO TRA VOI;
- PER USCIRE UTILizzerETE LA PORTA SEGNALATA CHE VI SARÀ DI FRONTE (SEMPRE LATO VIA ENRICO TOTI);
- **PER FARE TUTTO CIÒ AVETE AL MASSIMO 5 MINUTI;**

IN QUESTA FASE **NON SI POTRANNO USARE GLI SPOGLIATOI**, DI CONSEGUENZA NON SI POTRÀ FARE LA DOCCIA. PERTANTO COME INDICATO PRECEDENTEMENTE, VI INVITIAMO A PRENDERE TUTTE LE PRECAUZIONI NECESSARIE PER SALVAGUARDARE LA VOSTRA SALUTE, E DI CONSEGUENZA LA SALUTE DI TUTTI.

## **ATTREZZATURE E INFORMAZIONI:**

PER QUANTO RIGUARDA LE COSE CHE DOVRETE PORTARE CON VOI, RITENIAMO CHE PIÙ COSE VI PORTERETE, MINORI SARANNO I PROBLEMI LEGATI ALLA SANIFICAZIONE DELLE ATTREZZATURE. DI SEGUITO LA LISTA:

- **L'AUTODICHIARAZIONE SULLO STATO DI SALUTE È OBBLIGATORIA**, HA VALIDITÀ DI 15 GIORNI E SARÀ FORNITA DALLA SOCIETÀ. DOVRÀ ESSERE DEBITAMENTE COMPILATA E SOTTOSCRITTA (PER I MINORENNI SOTTOSCRITTA DA UN GENITORE O TUTORE LEGALE) E CONSEGNATA ALL'ARRIVO IN PALESTRA;
- IN CASO DI VARIAZIONE DELLO STATO DI SALUTE, SARÀ NECESSARIO PRODURNE UNA AGGIORNATA CON I NUOVI DATI (AD ESEMPIO SE NEL FRATTEMPO DOVESTE ENTRARE IN CONTATTO CON QUALCUNO CONTAGIATO O CON UN FAMILIARE CHE È STATO IN CONTATTO CON UN POSITIVO)
- 1 TAPPETINO PER FARE ALLENAMENTO E TUTTI GLI ESERCIZI PREVISTI A TERRA;
- 2 PESETTI, O QUALSIASI ALTRA FORMA DI PESO (BOTTIGLIE DI ACQUA DA ALMENO 1-1,5 LITRI MINIMO);
- 1 ELASTICO;
- LA VOSTRA BORRACCIA PERSONALE E TUTTA L'ACQUA NECESSARIA PER TUTTO L'ALLENAMENTO (NON SARÀ POSSIBILE RIFORNIRSI DAL DISPENSER NÉ DAI RUBINETTI DEI BAGNI);
- 1 ASCIUGAMANO O TELO DA METTERE SOPRA LA POSTAZIONE DI CAMBIO;
- 1 ASCIUGAMANO DA USARE DURANTE L'ALLENAMENTO;
- 2 PAIA DI SCARPE (DI CUI 1 ESCLUSIVA DA USARE PER L'ALLENAMENTO);
- 1 FELPA O GIACCHETTO DA METTERE A FINE ALLENAMENTO;
- 1 BORSA IN GRADO DI CONTENERE TUTTO IL NECESSARIO CHE DOVRETE LASCIARE VICINO ALLA POSTAZIONE DI CAMBIO;

IN QUESTA FASE INIZIALE, VI PREGHIAMO DI AVERE PAZIENZA E DI ORGANIZZARVI AL MEGLIO. NEL CASO IN CUI ABBIATE NECESSITÀ DI UTILIZZARE IL MATERIALE MESSO A DISPOSIZIONE DALLA SOCIETÀ, VI RICORDO CHE VI SARÀ CONSEGNATO GIÀ SANIFICATO, E CHE VERRÀ NUOVAMENTE SANIFICATO A FINE ALLENAMENTO.

GRAZIE PER LA COLLABORAZIONE.

