



#RESTIAMO A DISTANZA#

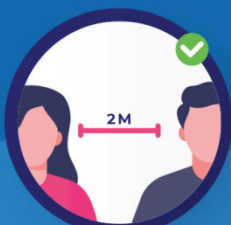
Numeri utili **1500**

Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



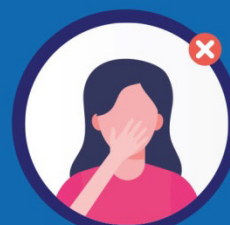
LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



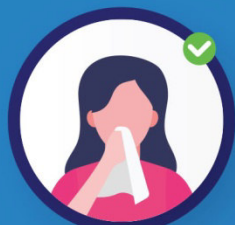
MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



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



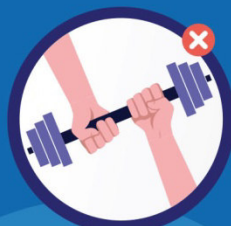
BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

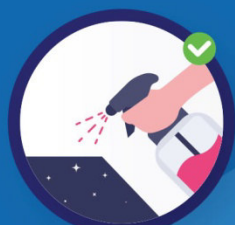
Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

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 (BORRACCHE, 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#

Numeri utili **1500**



INGRESSO

**E' OBBLIGATORIO ENTRARE CON
LA MASCHERINA**





#RESTIAMO A DISTANZA#

Numeri utili **1500**



PUOI ENTRARE SOLO SE:

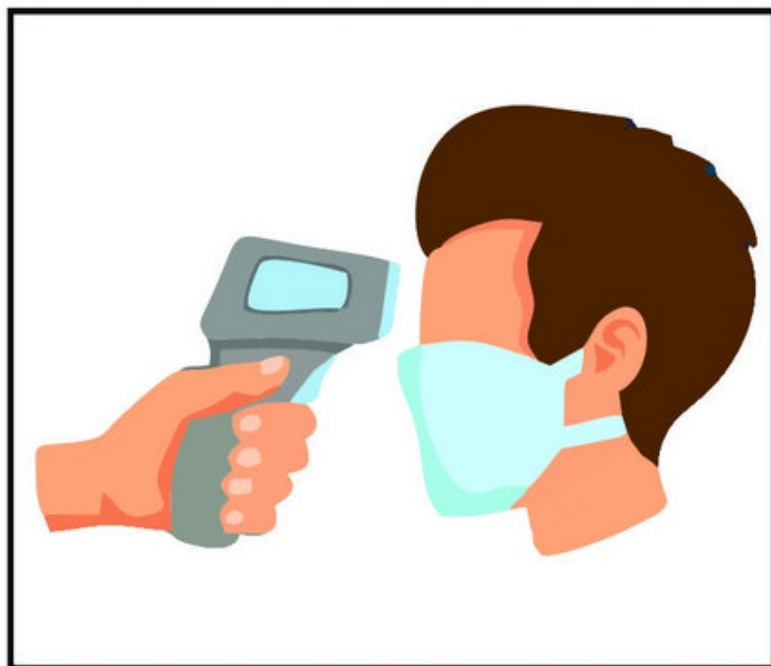
NON SEI STATO IN ZONE A RISCHIO O
NON HAI AVUTO CONTATTI CON
PERSONE POSITIVE AL VIRUS NEI
PRECEDENTI **14 GIORNI**

NON AVVERTI SINTOMI FEBBRILI, TOSSE,
DIFFICOLTÀ RESPIRATORIA,
ALTERAZIONE DI GUSTO E OLFATTO DA
ALMENO **3 GIORNI**



#RESTIAMO A DISTANZA#

Numeri utili 1500



ZONA MISURAZIONE TEMPERATURA



#RESTIAMO A DISTANZA#

Numeri utili 1500

SPOGLIATOI



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

provvedere a togliersi la mascherina e riporla vicino alla propria bottiglietta d'acqua.



#RESTIAMO A DISTANZA#

Numeri utili 1500



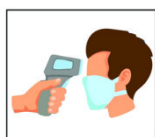
PRIMA DELL'ALLENAMENTO

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)



#RESTIAMO A DISTANZA#

Numeri utili **1500**

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





#RESTIAMO A DISTANZA#

Numeri utili 1500



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#

Numeri utili **1500**



**E' OBBLIGATORIO USCIRE CON LA
MASCHERINA**

USCITA





#RESTIAMO A DISTANZA#

Numeri utili **1500**

BAGNI



SOLO ALLA VOLTA



#RESTIAMO A DISTANZA#

Numeri utili **1500**

COME LAVARSI LE MANI



BRAVO!

ORA PUOI TORNARE AD ALLENARTI