

Allegato 2: COMPORTAMENTI DA SEGUIRE

- Leggere il VADEMECUM "COMPORTAMENTI DA ATTUARE ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA DELLO STADIO" (Allegato A);
- Sottoscrivere del documento "PATTO DI CORRESPONSABILITÀ" (Allegato B);
- Prendere visione del documento "COMPORTAMENTI DA SEGUIRE" (Allegato 2)
- Sottoscrivere "AUTODICHIARAZIONE STATO DI SALUTE E INFORMATIVA" (Allegato 2);
- Sottoporsi alla misurazione della temperatura corporea con apposito termometro a scansione.
- Entrare e uscire dall'area di allenamento indossando mascherina protettiva, l'ingresso sarà vietato a chi non la indossa;
- Arrivare nel luogo di allenamento già vestiti adeguatamente per l'attività da svolgere;
- I bambini potranno essere accompagnati da non più di un familiare;
- Portare con sé borsa con chiusure a cerniera dove collocare eventuali indumenti (es. giacca tuta) e propri effetti personali;
- Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate;
- Non gettare bicchieri, fazzoletti e/o mascherine protettive, ma raccogliarli in idonei sacchetti e poi metterli negli appositi contenitori di rifiuti;
- Non scambiarsi o toccare dispositivi (smartphone, tablet, cuffie ecc.) di altri
- borraccia (quest'ultima dovrà essere utilizzata esclusivamente dall'Atleta e non passata ai propri compagni);
- Entrare e uscire dall'area di allenamento mantenendo una distanza interpersonale di almeno 2 metri, evitando assembramenti;
- Portare con sé gel disinfettante;
- Per gli esercizi a terra, ciascuno dovrà portare con sé un tappetino (es. tipo yoga); non è possibile scambiare o prestarsi il tappetino.
- Utilizzare soluzioni detergenti disinfettanti prima e dopo l'allenamento.
- Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- Utilizzare indumenti personali e tecnici puliti e igienizzati, non abbandonare abbigliamento o accessori sudati / usati.
- Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto - preferibilmente monouso - o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.
- Informare subito il Presidente/Direttore Tecnico dell'eventuale accertamento di positività al COVID-19 dell'Atleta.
- L'attività sportiva può essere svolta o riprendere solo in presenza della certificazione medica.
- L'idoneità sanitaria è subordinata al rispetto delle linee guida emanate dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI).

LAVAGGIO DELLE MANI

Curare l'igiene delle mani con acqua e sapone o con un gel a base alcolica è tra le regole fondamentali. Bastano tra i 40 e 60 secondi e questi semplici movimenti:

1. Bagna bene le mani con l'acqua
2. Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
3. Friziona bene le mani palmo contro palmo
4. Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
5. Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
6. Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
7. Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa

8. Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
9. Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
10. Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua
11. Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso
12. Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto



Come indossare la "mascherina" (UNI EN 14683 e/o Omologata ISS)

- Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica
- Maneggia la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti
- Assicurati che il lato corretto della mascherina, solitamente bianco in quelle colorate, sia rivolto verso l'interno e che la parte rigida (stringinaso) sia nella parte superiore
- Copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento
- Modella l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso
- Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani
- Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituiscila con una nuova
- Se vi è l'indicazione monouso, non riutilizzarla
- Togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina
- Gettala immediatamente in un sacchetto o contenitore dedicato richiudibile
- Dopo la rimozione della mascherina, o ogni volta che si tocca inavvertitamente una mascherina usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.

Nota: indossa sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico).