

VADEMECUM ANTI-COVID PER GLI ATLETI

- Prima di essere sportivi si è cittadini
- Richiamo generale alle misure anticontagio come cittadini (rispetto della distanza di sicurezza, divieto di assembramenti, ecc.)
- Richiamo sul rispetto delle norme anticontagio nel tragitto casa/sito sportivo e viceversa
- Per le persone di età uguale o maggiore di 12 anni l'accesso alla palestra è consentito solamente se si è in possesso del Green Pass (Decreto Legge 105/2021)
- È fatto divieto di abbandonare o lasciare incustoditi guanti o mascherine, in quanto materiale potenzialmente contaminato
- Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), in corso di validità
- Tutti gli atleti devono impegnarsi ad informare tempestivamente lo staff dell'ASD in caso di eventuali rischi di contagio anche indiretto (familiari e/o congiunti con febbre, contatti con persone positive, casi di Covid sul luogo di lavoro ecc...)

PRIMA DI ALLENARTI

- Devi controllare la temperatura prima di uscire e accertarti di non avere sintomi sospetti
- Rispetta le disposizioni Statali, Locali e della palestra o club a cui sei associato
- Vieni munito di buste sigillanti per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti
- Pulisci a fondo la tua attrezzatura da allenamento (guanti, bende, elastici, paradenti, sacchi...)
- Lava o disinfetta le mani
- Porta in palestra apposite calzature esclusivamente a questo scopo
- Porta in palestra la tua bottiglia d'acqua e bevi solo da quella
- All'accesso alla sede dell'attività sportiva potrà esserti rilevata la temperatura corporea: in caso di temperatura > 37.5°C non sarà consentito l'accesso.
- Prima di ogni allenamento dovrai firmare su un apposito registro la presenza e la contestuale implicita Autodichiarazione attestante il tuo buono stato di salute, condotta e assenza di infezione da SARS-COV-2

DURANTE L'ALLENAMENTO

INDIVIDUALMENTE

- L'equipaggiamento (funicella, guanti, paradenti, bendaggi, ecc.) dev'essere personale e non può essere scambiato per alcun motivo;
- Disinfetta ciclicamente le tue mani dopo ogni esercizio
- Non toccarti la faccia con le mani
- Pulisci e disinfetta le attrezzature della palestra dopo averle utilizzate
- Mantieni sempre la distanza di sicurezza dagli altri atleti
- Saluta e ringrazia senza contatto fisico
- Utilizza sempre i tuoi effetti personali da portare via, o mono uso da smaltire personalmente

CON IL TECNICO

- Il Tecnico deve indossare una mascherina di tipologia chirurgica o FFP2-3 senza valvola, disinfettare le scarpe (o utilizzare il salvascarpe) e disinfettare i pad
- Utilizza sempre i tuoi effetti personali da portare via, o mono uso da smaltire personalmente

- Utilizza Guantoni, bendaggi, paradenti ed altri dispositivi di sicurezza - puliti e disinfettati - che non sono stati già utilizzati in altre attività precedenti nella seduta di allenamento
- Pulisci e disinfetta le tue scarpe prima di salire sul Ring

CON UN PARTNER – GYM BOXE

- Utilizza sempre i tuoi effetti personali da portare via, o mono uso da smaltire personalmente
- Utilizza Guantoni e/o Caschetto, bendaggi, paradenti ed altri dispositivi di sicurezza - puliti e disinfettati - che non siano stati già utilizzati in altre attività precedenti nella seduta di allenamento
- Pulisci e disinfetta le tue scarpe prima di salire sul Ring
- Il Tecnico che supervisiona lo Sparring controllato deve indossare mascherina e salvascarpe

CON UN PARTNER – AOB/PRO

- Utilizza sempre i tuoi effetti personali da portare via, o mono uso da smaltire personalmente
- Utilizza Guantoni e/o Caschetto, bendaggi, paradenti ed altri dispositivi di sicurezza - puliti e disinfettati - che non siano stati già utilizzati in altre attività precedenti nella seduta di allenamento
- Pulisci e disinfetta le tue scarpe prima di salire sul Ring
- Il Tecnico che supervisiona lo Sparring deve indossare mascherina e salvascarpe

DOPO L'ALLENAMENTO

- Detergi a fondo l'attrezzatura da allenamento (guanti, bende, paradenti, elastici, sacchi ...)
- Lava o disinfetta le mani
- Fai la doccia a casa o (se nella palestra ne è consentito l'uso) utilizzala in maniera contingentata e senza contatto