

EMERGENZA COVID-19

ISTRUZIONI DI COMPORTAMENTO PER GLI ATLETI

- 1) Se a casa ti accorgi di avere la febbre (più di 37,5°C), non ti senti in forma o hai tosse e raffreddore non venire ad allenarti. Stare a casa mette al sicuro te e i tuoi compagni.
- 2) Mantieni sempre la distanza di almeno 1 metro dai tuoi compagni prima di entrare in palestra. Durante l'allenamento mantieni sempre la distanza di almeno 3 metri ed evita sempre abbracci e strette di mano. Non è maleducazione ma attenzione verso la salute degli altri.
- 3) Evita di formare raggruppamenti con i compagni prima e durante gli allenamenti. Se devi recarti in bagno non farti accompagnare mai, vai da solo e nel caso ci fosse già qualcuno aspetta che abbia finito prima di entrare.
- 4) Non toccarti viso, occhi e naso.
- 5) Ricordati di lavare spesso le mani con acqua e sapone o con il liquido disinfettante, con attenzione e seguendo le istruzioni presenti nei bagni e in diversi punti dell'impianto.
- 6) Ricordati di usare sempre e solo la tua borraccia personale. Per essere più sicuro contrassegnala con il tuo nome. Non bere dal rubinetto.
- 7) All'arrivo all'impianto metti il tuo zaino/borsa nell'area predisposta, preparata in modo da mantenere le distanze di sicurezza e scrivi il tuo nome per evitare che venga scambiato con altri. Tutto il tuo vestiario compreso le scarpe devono essere riposte nello zaino/borsa chiuso. Le scarpe usate all'esterno non vanno usate in palestra e andranno riposte in un sacchetto chiuso all'interno della borsa/zaino. Il materiale dimenticato in palestra verrà eliminato.
- 8) E' assolutamente vietato allenarsi a torso nudo e/o senza il vestiario adatto, il top è vietato. Dovrai accedere all'impianto già pronto per l'attività.
- 9) Evita di condividere gli stessi piccoli attrezzi con i tuoi compagni. Prima di prendere gli attrezzi della società puliscili con l'alcool a disposizione. Utilizza sempre lo stesso piccolo attrezzo per tutto l'allenamento senza cambiarlo con altri.
- 10) L'uso dei grandi attrezzi (e tappetature) è consentito seguendo le prescrizioni indicate dai Tecnici.
- 11) Se ti viene richiesto e lo hai a disposizione, portati un cronometro personale, un tappettino o asciugamano per il lavoro a terra.
- 12) Disinfettati le mani prima e dopo la salita all'attrezzo (grande attrezzo).
- 13) L'uso promiscuo della magnesia, degli spruzzini e del miele è vietato, ognuno degli Atleti deve avere il proprio materiale.
- 14) Non sputare per terra, sulle mani o sugli attrezzi per aumentare il "grip", non abbandonare in giro gomme da masticare.
- 15) Soffiati il naso solo con fazzoletti di carta e poi gettali negli appositi contenitori in bagno o all'entrata delle rispettive zone d'allenamento.
- 16) Ricordati che non puoi entrare negli spogliatoi e che è vietato utilizzare l'area pesi (al Palaindoor) se non con l'autorizzazione del Tecnico.
- 17) Segui sempre le indicazioni dei Tecnici, degli Allenatori e del Personale di supporto che hanno l'obbligo di far rispettare le indicazioni della Federazioni Nazionali di Atletica e Ginnastica e far ottemperare alle norme igienico sanitarie di sicurezza.