



Società Ginnastica Rapallo a.s.d.

# VADEMECUM ATLETI

## per la ripresa delle attività di Allenamento

Per ridurre al minimo il pericolo di contagio da SARS-CoV-2 tutti devono fare la loro parte.

La Società Ginnastica Rapallo sta facendo un grosso sforzo organizzativo per garantire che gli ambienti siano salubri e per tutelare la salute di tutte le persone coinvolte nelle attività, applicando scrupolosamente le norme previste dalla Autorità, dal CONI, dalle Federazioni e Enti di affiliazione.

Questo vademecum è un promemoria molto sintetico dei comportamenti concreti che tutti i Partecipanti, grandi e piccoli, e le loro Famiglie devono a loro volta tenere per affrontare insieme anche questa sfida. Naturalmente le regole potrebbero cambiare anche improvvisamente, secondo l'evolversi della situazione.



### **RESPONSABILI DELL'ATTUAZIONE DEL PROTOCOLLO DI SICUREZZA**

Saranno sempre presenti in palestra una o più persone incaricate di far attuare le norme di sicurezza e prevenzione prima (predisposizione e disinfezione dei locali), durante (rispetto delle regole) e dopo (ripristino situazione ottimale) le attività.

Normalmente, questo incarico sarà affidato ai tecnici e insegnanti.

Tutti devono rispettare scrupolosamente le loro istruzioni.



**INFORMAZIONI:** nella palestra sono stati disposti cartelli informativi e sono stati tracciati i percorsi da seguire in entrata ed in uscita.

Eventuali precisazioni o chiarimenti possono essere richiesti agli incaricati.

### INDICATORI DI PERICOLO SARS-CoV-2

SINTOMI (Fonte: Ministero della Salute)		ELEMENTI DI RISCHIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperatura corporea di 37.5°C o più e brividi</li> <li>• Tosse, raffreddore o naso che cola, mal di gola</li> <li>• Difficoltà respiratorie</li> <li>• Perdita, diminuzione o alterazione di olfatto o gusto</li> <li>• Diarrea</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provenienza da paesi o zone riconosciute a rischio</li> <li>• Contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti</li> </ul>

### DIFENDI CON NOI LA TUA PALESTRA



	<b>Non entrare se non ti senti bene</b> o se hai anche uno solo dei sintomi collegabili al virus
	<b>Misura la tua temperatura corporea prima di partire da casa e non venire in palestra se hai la febbre</b> o uno dei sintomi, Informa subito il tuo medico ed avverti anche noi!
	<b>Informa subito l'Allenatore</b> e il Covid-Manager se, durante l'allenamento, ti senti poco bene

<b>FAI LA COSA GIUSTA: USA IL CERVELLO</b>	<b>INDOSSARE LA MASCHERINA</b>	<b>LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI</b>
<b>MANTENERE LA DISTANZA DI ALMENO 1-2 METRI</b>	<b>STARNUTIRE E TOSSIRE NEL GOMITO</b>	<b>NON TOCCARSI LA FACCIA</b>
<b>SIEDITI NEI POSTI GIUSTI</b>	<b>SEGUI I PERCORSI</b>	<b>SEGUI LE REGOLE E COMPORTATI BENE</b>

### PRIMA DI VENIRE IN PALESTRA – CONTROLLI E ATTREZZATURA



- PRIMA di uscire di casa, controlla la tua temperatura corporea, e NON VENIRE in palestra se hai la febbre;
- Presentati già pronta/o in tenuta di allenamento, con le ginocchiere già indossate;
- Devi avere con te:
  - calzature adatte all'attività sportiva, in un sacchetto apposta;
  - un sacchetto per riporre le scarpe usate all'esterno;
  - borraccia già riempita con acqua;
  - 1 asciugamano per uso personale;
  - 1 stuoia, asciugamano o telo mare da stendere a terra in caso di esercizi al suolo;
  - eventuale maglietta o altri indumenti di ricambio in una borsa.

## ENTRATA



Gli allenamenti sono rigorosamente a porte chiuse.

L'accesso è consentito **non prima di 5 minuti dall'orario** fissato, esclusivamente a Atleti/e, Tecnici e Dirigenti convocati per quel turno di allenamento. Non è in alcun caso consentita l'entrata ad altri (compresi Atleti/e di altri turni, Genitori, Parenti, Amici, ecc.).



Si utilizza la porta a vetro che si affaccia su Via Ferretto.

In caso ci fossero altri in attesa di entrare, metti in fila ordinata, con la mascherina indossata correttamente e rispettando la distanza di sicurezza di almeno 1 metro. Vanno assolutamente evitati assembramenti che impediscano il passaggio sul marciapiede da parte di altre persone.

Ovviamente vanno anche evitati schiamazzi vari.

### CHECKPOINT:

ENTRATI, TUTTI:

APPENA



- devono indossare correttamente la mascherina.
- consegnano l'autocertificazione compilata e firmata.
- si sottopongono al controllo della temperatura corporea.



Non sarà consentito l'accesso a chi

- non avesse l'autocertificazione o non l'avesse compilata correttamente;
- risultasse avere una temperatura superiore ai 37,5°C.

Chi avesse la febbre sarà momentaneamente isolato e, senza entrare nell'impianto sportivo, dovrà contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni.

*La riammissione di atleti od operatori sportivi già risultati positivi all'infezione da COVID 19 deve essere preceduta da una preventiva comunicazione all'Associazione, con allegata certificazione medica rilasciata dal Dipartimento di Prevenzione territoriale da cui risulti la "avvenuta guarigione".*

## UNA VOLTA ENTRATI:



1. all'ingresso, negli spazi predisposti, togliere le scarpe usate all'esterno e riporle in un sacchetto;

2. disinfettare le mani utilizzando il gel del dispenser all'ingresso;

3. recarsi direttamente al posto assegnato rispettando le distanze dagli altri;

4. riporre in modo ordinato le proprie cose all'interno di borse e/o sacchetti, in modo che non siano toccabili da altri;

5. attendere le istruzioni dei Tecnici per l'entrata in campo.



## ALLENAMENTO

Gli Allenatori seguono protocollo ufficiale FGI.

Durante l'allenamento e durante le pause deve sempre essere rispettata la distanza minima di **1,5 METRI**. Quando non si può rispettare la distanza, deve essere **indossata la mascherina**.

Gli attrezzi utilizzati per gli esercizi di squadra saranno disinfettati di frequente.



## USO DEI SERVIZI IGIENICI

Sono utilizzabili solo i servizi all'interno della palestra.

Chi avesse bisogno, deve informare l'istruttore che procederà ogni volta alla disinfezione dopo l'uso.

Di conseguenza i servizi devono essere usati soltanto in caso di impellente necessità e vanno lasciati in ordine e quanto più possibile puliti.



## USCITA

Finito l'allenamento, in **5 minuti**:



1- recarsi alla propria postazione e prepararsi, senza cambiarsi ancora le scarpe



2- una volta pronti, seguire il percorso di uscita fino alla postazione cambio scarpe



3- disinfettare le mani con gel e uscire dalla porta di emergenza interna alla palestra



## ALTRE INFORMAZIONI

Prima di ogni allenamento, l'impianto viene arieggiato e disinfettato, comprese le aree circostanti.

I servizi igienici vengono disinfettati dopo ogni uso.

Gli attrezzi di uso comune (comprese le spalliere) vengono disinfettati ogni qualvolta il loro uso lo renda necessario.

I prodotti usati per la disinfezione sono regolarmente certificati.

I materiali utilizzati per la disinfezione sono in massima parte monouso e vengono smaltiti seguendo le norme vigenti.

I dati personali raccolti all'ingresso sono custoditi in sicurezza nella segreteria dell'Associazione, non sono accessibili ad alcun altri che agli incaricati e non saranno trasmessi a terzi salvo che per obblighi di legge. Saranno distrutti al termine del periodo emergenziale