



## PROTOCOLLO COVID-19

**Valido dal 28 Settembre 2020 fino a nuove eventuali disposizioni.**

Alla luce dell'attuale stato di emergenza e della risalita della curva epidemiologica del Covid-19, qui di seguito le linee guida rivolte ad atleti e staff riguardanti la ripresa delle attività sportive in palestra a partire da Lunedì 28 Settembre, salvo ulteriori ed eventuali variazioni emanate dal Consiglio dei Ministri – Ufficio per lo Sport.

### Modalità di ingresso agli impianti

E' possibile l'accesso negli impianti 5 minuti prima dell'inizio del corso.

E' consentito l'uso degli spogliatoi **SOLO** per cambiarsi e **NON E' POSSIBILE FARE LA DOCCIA.**

Per l'utilizzo della toilette possono essere utilizzati i bagni degli spogliatoi, rispettando il numero di 2 persone per volta.

**E' VIETATO** lasciare materiale in spogliatoio\*. Scarpe, eventuali abiti e effetti personali dovranno essere sistemati in una borsa/zaino e posizionati ai lati della palestra.

Invitiamo cortesemente ad uscire dall'impianto in tempi brevi; non sarà possibile sostare né fare assembramenti di alcun tipo.

In nessun impianto è consentito l'accesso a persone diverse da soci iscritti e staff.

**E' FATTO OBBLIGO DI INDOSSARE LA MASCHERINA NELLE AREE COMUNI E NEGLI SPOGLIATOI.**

### REGOLAMENTO GENERALE

- Raggiungere possibilmente la palestra già cambiati;
- Utilizzare proprio gel igienizzante;
- Indossare la mascherina se non impegnati in attività motoria;
- Utilizzare calze antiscivolo esclusivamente per la palestra (è vietato stare scalzi\*\*). Le scarpe dovranno essere pulite ad uso esclusivo dell'attività sportiva. Quelle da esterno, dovranno essere riposte in uno zaino/borsa, così come eventuali abiti o effetti personali e sistemati ai lati della palestra.
- Evitare assembramenti prima e dopo la lezione;
- Utilizzare borraccia personale o bottiglietta;
- Utilizzare materassino/elastici/palla personali per esercizi a terra;
- Compilare autodichiarazione fornita dalla Polisportiva da consegnare prima dell'inizio dei corsi e che avrà validità fino ad eventuale variazione delle situazioni autocertificate.
- In entrata, ogni bambino dovrà essere accompagnato da un solo adulto munito di mascherina.
- Non sarà possibile per i genitori/accompagnatori sostare nei locali/salone/corridoio interni all'impianto sportivo durante lo svolgimento della lezione.
- Invitiamo i partecipanti ai nostri corsi a non recarsi alla lezione anche in caso di presenza in famiglia di persone con sintomi influenzali.

***E' inoltre richiesto agli utenti:***

- La consapevolezza e l'accettazione del fatto di non poter accedere nè di poter permanere all'interno degli impianti sportivi se fossero presenti sintomi influenzali, febbre, tosse o raffreddore, o se provenienti da zone a rischio o se avuti contatti con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti;
- L'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre o altri sintomi influenzali e di contattare il proprio medico di famiglia.
- L'impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità nell'accedere agli impianti sportivi (in particolare, osservare le regole di igiene personale e delle mani).
- mantenimento della distanza interpersonale.

L'organizzazione sportiva, tramite il servizio fornito dal Comune di Assago, assicura la pulizia, la disinfezione e la sanificazione periodica di ogni locale (palestra, ambienti e aree comuni, ecc.) e di ogni eventuale attrezzatura sportiva utilizzata.

\*Per il corso di **Primo e Mini Volley**, è consentito lasciare lo zaino scolastico in spogliatoio. Il resto dell'abbigliamento dovrà essere riposto in una sacchetta/zaino apposito da custodire, se possibile, all'interno dello zaino scolastico. Sugeriamo alle famiglie che, per il giorno dedicato al Primo e Mini Volley, gli atleti si rechino a scuola con già addosso gli indumenti per poter svolgere l'attività sportiva, onde evitare il permanere prolungato in spogliatoio per il cambio.

\*\*Il corso di **Kick Boxing e Gioco Kick Boxing** potrà essere svolto a piedi nudi a patto che avvenga l'igienizzazione di mani e piedi prima dell'inizio della lezione e al termine della lezione e venga seguito il protocollo specifico per la disciplina emanato dalla federazione FIKBMS.

**Modalità di svolgimento delle lezioni**

- Il partecipante al corso o il genitore del minore che frequenta il corso dovrà verificare il proprio stato di salute o quello del minore tramite la misurazione della temperatura, prima di recarsi all'impianto sportivo per svolgere il corso.
- Durante lo svolgimento dell'attività sportiva, l'atleta e l'istruttore NON DEVONO indossare la mascherina se mantenuta la distanza di almeno 2 mt.
- Il materassino e la propria attrezzatura vanno posizionati a 1 mt di distanza tra loro su ogni lato per il corso di Pilates, 2 mt per i corsi che prevedono attività aerobica o esercizi che prevedono spostamenti.