



Presidenza del
Consiglio dei Ministri
Dipartimento per lo sport

Lo Sport continua in sicurezza

All'interno del sito è obbligatorio adottare le seguenti misure di prevenzione:



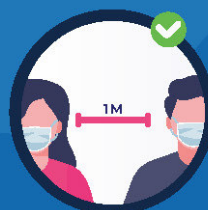
RILEVAZIONE DELLA
TEMPERATURA
ALL'INGRESSO DEL SITO



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE
MANI, ANCHE ATTRAVERSO
APPOSITI DISPENSER DI GEL
DISINFETTANTE



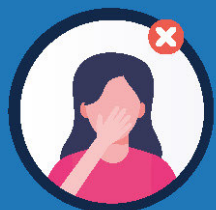
OBBLIGO DI UTILIZZO DELLA
MASCHERINA IN TUTTI GLI SPAZI
DEL SITO SE NON SI STA
EFFETTUANDO ATTIVITÀ FISICA



MANTENERE LA DISTANZA
INTERPERSONALE MINIMA DI
1 MT IN CASO DI ASSENZA DI
ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI
MONOUSO O DA BOTTIGLIE
PERSONALI



NON TOCCARSI MAI OCCHI,
NASO E BOCCA CON LE
MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN
UN FAZZOLETTO EVITANDO IL
CONTATTO DELLE MANI CON
LE SECREZIONI RESPIRATORIE;
SE NON SI HA A DISPOSIZIONE
UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE
NELLA PIEGA INTERNA DEL
COMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI
CONDIVISI CON ALTRI GLI
INDUMENTI INDOSSATI PER
L'ATTIVITÀ FISICA. RIPORLI IN
ZAINI O BORSE PERSONALI E,
UNA VOLTA RIENTRATI IN CASA,
LAVARLI SEPARATAMENTE
DAGLI ALTRI INDUMENTI



MANTENERE LA DISTANZA
INTERPERSONALE MINIMA
ADEGUATA ALL'INTENSITÀ
DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE
NON INFERIORE A 2 MT



GETTARE SUBITO IN APPOSITI
CONTENITORI I FAZZOLETTINI
DI CARTA O ALTRI MATERIALI
USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche:

METTERE A DISPOSIZIONE UN
"SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO
AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI"
(ES. FAZZOLETTI MONOUSO,
MASCHERINE/RESPIRATORI)

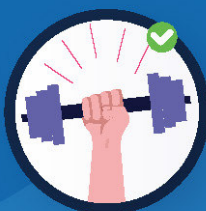


È VIETATO LO SCAMBIO DI DISPOSITIVI
(SMARTPHONE, TABLET, ECC.)
E DI ATTREZZI
TRA OPERATORI SPORTIVI E
PERSONE PRESENTI NEL SITO

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo di:



DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI
PERSONALI (BORRACCE, ECC.) E
L'ATTREZZATURA UTILIZZATA
DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA



ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE
ALL'ATTIVITÀ CHE SI ANDRÀ A SVOLGERE
O, IN ALTERNATIVA, UTILIZZARE GLI SPAZI COMUNI
PER CAMBIARSI NEL MINOR TEMPO POSSIBILE,
MUNENDOSI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA
DEI PROPRI EFFETTI PERSONALI



NON TOCCARE OGGETTI
E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali,
dalle Discipline Sportive Associate e dagli Enti di Promozione Sportiva di riferimento,
nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana.



sport.governo.it

Scarica l'App





#RESTIAMO A DISTANZA#

VADEMECUM ATLETA



LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITA' E' AMMESSO SOLO SE:

- E' STATA CONSEGNATA L'AUTODICHIARAZIONE DI INIZIO ATTIVITA' E SONO STATE LETTE LE REGOLE BASE RIPORTATE NEL PRESENTE VADEMECUM
- CI SI ATTIENE ALLE SEGUENTI REGOLE DEFINITE DALLA SOCIETA'
- SI E' DISPOSTI A COLLABORARE PER LA BUONA RIUSCITA DELLE ATTIVITA' E A QUANTO RICHIEDE LA SOCIETA'

ALLE SINGOLE SESSIONI DI ALLENAMENTO PUOI ACCEDERE SOLO SE:

- **NON** SEI STATO IN ZONE A RISCHIO O NON HAI AVUTO CONTATTI CON PERSONE POSITIVE AL VIRUS NEI PRECEDENTI 14 GIORNI
- **NON** AVVERTI SINTOMI FEBBRILI, TOSSE, DIFFICOLTÀ RESPIRATORIA, ALTERAZIONE DI GUSTO E OLFATTO DA ALMENO 3 GIORNI

LA SOCIETA' VI INFORMERA' SULLE MODALITA' DI ACCESSO ALLA STRUTTURA

Per quanto riguarda gli sport di Contatto, vige il motto:

Sport di contatto con...TATTO

Il contatto, durante lo svolgimento dell'attività sportiva, è necessario per la crescita dell'atleta. Uno sport di contatto non può essere praticato a distanza o insegnato su base teorica. Il contatto al di fuori dello stretto svolgimento della disciplina è da ritenersi dannoso per l'atleta, pertanto va mantenuto il distanziamento sociale.



#RESTIAMO A DISTANZA#

VADEMECUM ATLETA



PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Arrivare in palestra, nell'orario comunicato, accompagnati da un adulto e indossando la mascherina



Entrare in palestra utilizzando l'area identificata come ingresso indossando la mascherina

Disinfettarsi le mani



**ZONA
MISURAZIONE
TEMPERATURA**

Mettersi in fila nella zona di misurazione temperatura, rispettando le DISTANZE D'ATTESA

Solo se l'atleta è idoneo a svolgere l'attività, potrà recarsi nella zona spogliatoio (sono ammessi gli accompagnatori solo se presenti in autodichiarazione)



SPOGLIATOIO

Obbligo mascherina



Rispettare le distanze tra atleti

L'atleta deve mettere tutti i beni personali, in ordine, nella propria borsa

Prendere la bottiglietta di acqua, i fazzoletti e il materiale necessario per l'allenamento e portarli a bordo campo di gioco

Prima dell'allenamento disinfettarsi nuovamente le mani

A bordo campo, provvedere a togliersi la mascherina e riporla vicino alla propria bottiglietta d'acqua.



#RESTIAMO A DISTANZA#

VADEMECUM ATLETA

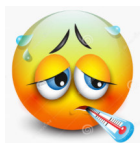


DURANTE L'ALLENAMENTO



Mantenere le distanze consentite sia durante l'allenamento che quando ci si avvicina all'allenatore

Se necessario andare in bagno, chiedere il consenso all'allenatore che ha il compito di evitare assembramenti



Se l'atleta lamenta, durante l'allenamento, dei sintomi FEBBRILI anche lievi, seguire il protocollo



FINE ALLENAMENTO



Provvedere a cambiarsi nella propria area
Liberare la tua postazione nello spogliatoio e sanificare le sedute

Prima di uscire indossare la mascherina



Salutare i tecnici/allenatori



Gli atleti di età inferiore ai 14 anni vanno accompagnati all'uscita dell'allenatore che provvederà a verificare la presenza del genitore
Evitare di far entrare i genitori in palestra a fine allenamento



#RESTIAMO A DISTANZA#

VADEMECUM ATLETA



COME LAVARSI LE MANI

BRAVO!