GSD PALADINA CALCIO *ASD ACCADEMIA CALCIO*

REGOLE PER GLI ATLETI

Prima di riprendere la stagione:

Tutti gli atleti devono essere in possesso di certificato medico per l'attività sportiva, agonistica o non agonistica, in corso di validità in riferimento ai protocolli di legge e alle raccomandazioni della Federazione Medico Sportiva Italiana. Se siete stati contagiati da COVID 19, la visita medica deve essere ripetuta anche se ancora in corso di validità ed il nuovo certificato deve essere consegnato alla Società. **In difetto non è consentito prendere parte agli allenamenti collettivi e ai Campionati.**

Se siete recentemente rientrati dall'estero dovete verificare di non essere soggetti a obbligo di tampone o obbligo di quarantena, potete avere maggiori informazioni da questo link https://infocovid.viaggiaresicuri.it.

Compilate il modulo di autocertificazione predisposto dalla FIGC e consegnatelo alla segreteria (vedi allegato).

Si raccomanda per i soggetti appartenenti a categorie a maggior rischio correlate al contagio (es: ipertesi, malattie cardiovascolari, diabete, malattie croniche delle vie respiratorie, patologie tumorali, immunodepressi, obesi di grado III) di non riprendere l'attività.

INGRESSO AL CENTRO SPORTIVO

L'ingresso al centro avverrà dal corridoio centrale. Ad ogni allenamento verrà misurata la temperatura che deve risultare < di 37,5 °C. Nel caso si riscontri il superamento di tale temperatura, l'atleta dovrà lasciare la struttura e contattare il proprio medico.

USO DEGLI SPOGLIATOI

Se possibile è consigliabile cambiarsi a casa ed evitare l'uso dello spogliatoio.

L'uso degli spogliatoi peraltro non è vietato ma è soggetto alle regole di seguito riportate.

L'ingresso agli spogliatoi deve essere fatto uno per volta, occupando le panchine come indicato dalla segnaletica.

Evitate forme di contatto con gli altri atleti e mantenete sempre la distanza minima di 1 metro.

Riponete gli abiti nella Vostra borsa e chiudetela. Non lasciate abiti appesi o sulle panchine.

Nello spogliatoio è vietato mangiare e bere.

Alcune docce sono state chiuse ed alcune panchine rese inutilizzabili per garantire il distanziamento.

Al termine dell'allenamento o della partita riponete la divisa in un sacco di plastica e non mischiateli con gli altri indumenti. Al rientro lavate gli indumenti separatamente dagli altri vestiti.

Lavatevi le mani o igienizzatele il più frequentemente possibile ed evitate di toccarvi bocca ed occhi!

Allo scopo nel centro sono stati posizionati alcuni dispencer.

Nei trasferimenti dagli spogliatoi al campo evitate assembramenti, seguite il percorso mantenendo la distanza di 1 metro.

DURANTE L'ALLENAMENTO E LE PARTITE

Le panchine sono state allungate per favorire il distanziamento.

In panchina è obbligatorio comunque l'uso della mascherina.

Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere né in gara né in allenamento, utilizza SEMPRE una bottiglietta personale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.).

Evitate di consumare cibo.

Al di fuori delle dinamiche di gioco mantenete una distanza di sicurezza di 2 metri.

Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc. Evitate sempre abbracci strette di mano, foto di gruppo ravvicinati. NON scambiatevi asciugamani, salviette, magliette o altro materiale personale.

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

Tutti tutti gli allenatori, in qualità di Operatori Sportivi, devono essere in possesso di certificato medico per l'attività sportiva in corso di validità in riferimento ai protocolli di legge e alle raccomandazioni della Federazione Medico Sportiva Italiana. Se site stati contagiati da COVID 19, la visita medica deve essere ripetuta anche se ancora in corso di validità ed il nuovo certificato deve essere consegnato alla Società. **In difetto non è consentito prendere parte agli allenamenti collettivi e ai Campionati.**

Si raccomanda per i soggetti appartenenti a categorie a maggior rischio correlate al contagio (es: ipertesi, malattie cardiovascolari, diabete, malattie croniche delle vie respiratorie, patologie tumorali, immunodepressi, obesi di grado III) di non riprendere l'attività.

Indossate SEMPRE guanti monouso e mascherina. La maschera deve coprire bene naso e bocca secondo le istruzioni. Verificare la corretta applicazione delle regole per gli atleti.

Compilare il registro dei presenti e consegnarlo in segreteria dove andrà conservato per almeno 14 giorni.

Verificate che gli atleti mantengano la distanza di 1 metro in panchina ed indossino correttamente la mascherina. Evitate l'uso di attrezzatura comune che possa essere toccata da più atleti. Nel caso di impiego di tali attrezzature favorire la disinfezione delle stesse e la frequente disinfezione delle mani da parte degli atleti.

Invitare le persone che manifestano sintomi di infezione respiratoria in atto e/o febbre ad abbandonare immediatamente i locali e avvisare il medico curante oppure chiamare il Numero Verde 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24.

Evitate le foto di gruppo, strette di mano, scambio di magliette, asciugamani, telefoni, cartellette, ecc.

Le distinte vanno consegnate all'arbitro sull'apposito tavolo.

REGOLE PER GLI ACCOMPAGNATORI

Verificare la corretta applicazione delle regole per gli atleti.

Indossate SEMPRE mascherina monouso. La mascherina deve coprire bene naso e bocca secondo le istruzioni.

Indossate SEMPRE guanti monouso.

Invitare le persone che manifestano sintomi di infezione respiratoria in atto e/o febbre ad abbandonare immediatamente i locali e avvisare il medico curante oppure chiamare il Numero Verde 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24.

REGOLE PER LO STAFF COVID

Verificare la corretta applicazione delle regole presenti nel presente vademecum.

Indossate SEMPRE mascherina monouso. La maschera deve coprire bene naso e bocca secondo le istruzioni.

Indossate SEMPRE guanti monouso.

Indossare sempre un gillet Alta Visibilità con la scritta STAFF per essere facilmente individuati.

Rilevate la temperatura a tutto il personale in ingresso alla struttura. **Invitare le persone che manifestano sintomi di infezione respiratoria in atto e/o febbre ad abbandonare immediatamente i locali e avvisare il medico curante oppure chiamare il Numero Verde 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24**. **Arieggiare o far arieggiare** tutti i locali il più spesso possibile.

Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, prodotti a base alcolica 75%

REGOLE PER GLI SPETTATORI

Per accedere all'impianto sportivo è obbligatorio misurare la temperatura che non deve risultare superiore a 37,5 °C.

Indossate SEMPRE mascherina monouso. La maschera deve coprire bene naso e bocca secondo le istruzioni.

Mantenere sempre la distanza sociale di almeno 2 metri. Nelle tribune occupate solo i posti designati.

REGOLE PER TUTTI

Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone e dopo averle sciacquate accuratamente,

vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol.

Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.

Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto – preferibilmente monouso – o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.

Evitare sempre assembramenti, strette di mano, baci ed abbracci.

Mantenere sempre la distanza minima di 1 m (o 2 m dove prescritto)