



## PROTOCOLLO GINNASTICA RITMICA - CONTRASTO E CONTENIMENTO DIFFUSIONE COVID19 (INGRESSO E USCITA)



### **INGRESSO:**

Puoi entrare 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
- ✓ E' OBBLIGATORIO ENTRARE CON LA MASCHERINA

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

- ✓ Entrare in palestra utilizzando l'area identificata come ingresso
- ✓ Togliere le scarpe prima dell'accesso in palestra. (inserire in un sacchetto e riporre nella borsa).
- ✓ Igenizzare le mani prima dell'ingresso.



### **MISURAZIONE TEMPERATURA:**

- ✓ Mettersi in fila nella zona di misurazione temperatura, rispettando le DISTANZE D'ATTESA
- ✓ Al proprio turno ad ogni atleta dovrà consegnare l'autodichiarazione e verrà verificata la temperatura corporea; qualora essa superi il limite di 37,5°, se minorenne dovrà essere avvisato immediatamente un genitore. L'atleta verrà invitato a lasciare la palestra, contattare il proprio medico di base o i numeri regionali e nazionali di riferimento e a porsi in isolamento domiciliare.

### **PRIMA DELL'ALLENAMENTO:**

- ✓ Se l'atleta è idoneo a svolgere l'attività, potrà recarsi nella zona spogliatoio in modo autonomo, mentre l'adulto dovrà uscire dalla palestra. Nel caso dei gruppi baby è possibile l'ingresso di un adulto aiutante che verrà anch'esso sottoposto a registrazione e misurazione temperatura.
- ✓ L'atleta deve provvedere a cambiarsi e a riporre la mascherina, rispettando le norme igieniche
- ✓ L'atleta deve mettere tutti i beni personali, in ordine, nella propria borsa
- ✓ Prendere la bottiglietta di acqua e fazzoletti e portarli a bordo campo da gioco
- ✓ Prima dell'allenamento disinfettarsi nuovamente le mani
- ✓ Se necessario l'utilizzo della mascherina durante l'allenamento, provvedere a tenerla vicino alla propria borsa.

### **DURANTE L'ALLENAMENTO:**

- ✓ Mantenere le distanze di sicurezza interpersonali di 2 metri
- ✓ Mantenere le posizioni segnalate sul pavimento
- ✓ 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 riporre l'eventuale mascherina usata ad allenamento rispettando le norme igieniche
- ✓ Provvedere a cambiarsi nella propria area
- ✓ Prima di uscire indossare la mascherina
- ✓ 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

### **PUOI ANDARE A CASA SOLO SE:**

- ✓ Hai liberato la tua postazione nello spogliatoio
  - ✓ Hai indossato la mascherina
  - ✓ Hai salutato gli allenatori
  - ✓ Se hai meno di 14 anni fatti accompagnare all'uscita dall'allenatore
- CIAO!!**

