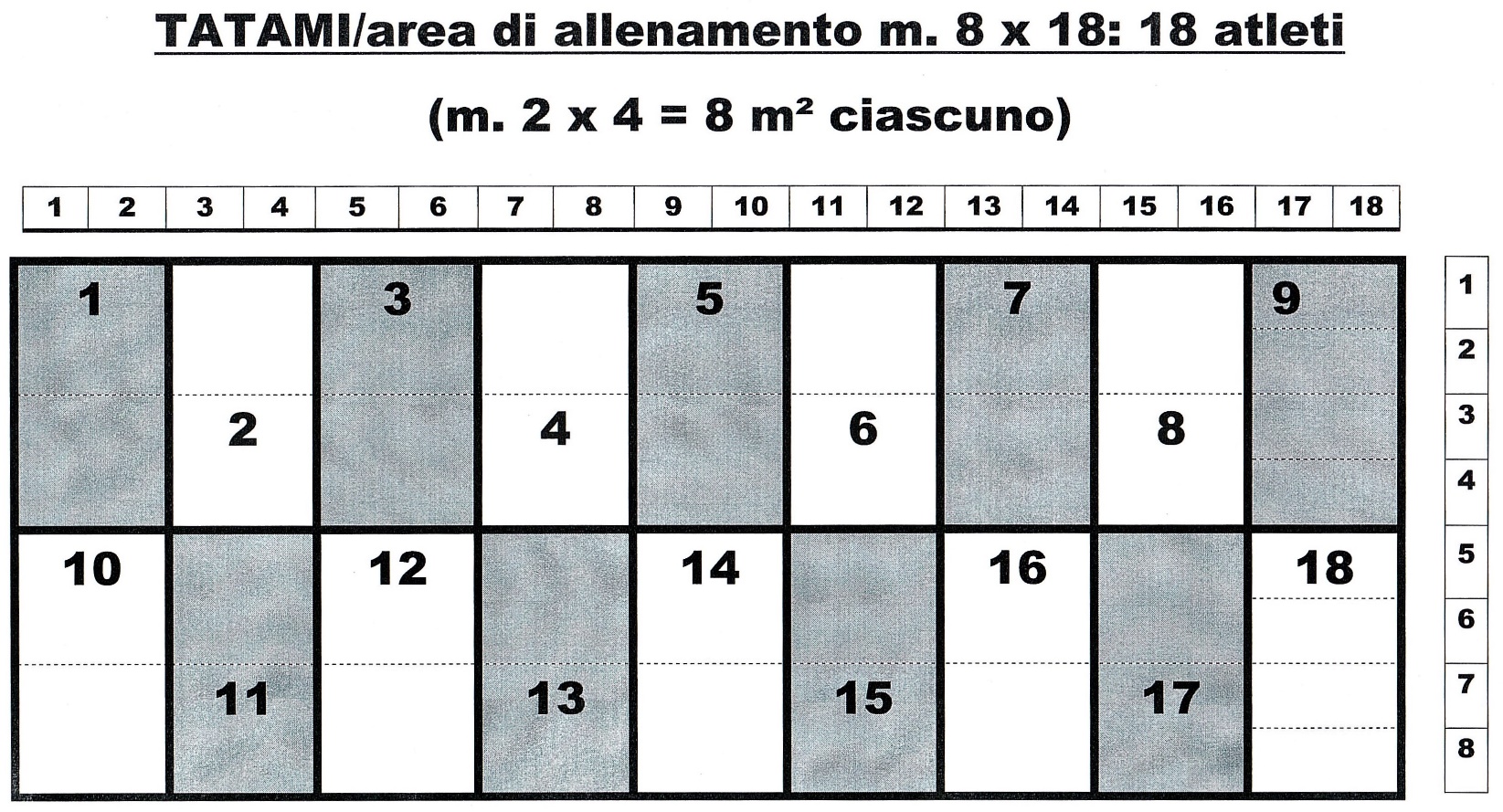
**DOTAZIONE PERSONALE DI OGNI ATLETA**

*  **- GEL IDROALCOLICO.**
*  **- MASCHERINA di RICAMBIO\*.**
*  **- BORRACCIA o BOTTIGLIA.**
*  **- FAZZOLETTI “usa e getta”.**
* **5 - BORSA (o ZAINO, SACCA, ecc.) dove riporre i propri oggetti personali (comprese le scarpe chiuse in un altro sacchetto).**
* **6 - PICCOLO CONTENITORE/SACCHETTO per la dotazione da**  **a**  **e per oggetti personali di valore (orologio, telefonino, ecc.) da tenere a portata di mano nel DOJO.**

** \*una mascherina va indossata all’ingresso in palestra**

# Raccomandazioni agli Atleti

## 1. Indicazioni generali

|  |  |
| --- | --- |
| − | gli allenamenti si volgono a porte chiuse; |
| − | gli orari delle sessioni di allenamento devono essere rispettati in modo rigoroso. Per ogni sessione è necessario prevedere di arrivare presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell’inizio dell’allenamento; |
| − | gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni devono lasciare la struttura sportiva subito dopo l’espletamento delle verifiche previste all’accesso; gli accompagnatori possono fare ritorno 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza e nelle aree previste; |
| − | l’accesso alla struttura sportiva è possibile solo indossando la mascherina dal momento dell’ingresso fino all’uscita avvenuta (salvo future disposizioni di legge); |
| − | è fondamentale il rispetto delle norme relative al mantenimento delle distanze di sicurezza e al rispetto delle norme anti-contagio in vigore. |

## 2. Applicazione delle misure di prevenzione al domicilio, in preparazione all’allenamento

A titolo indicativo ma non esaustivo, al fine di riprendere l’attività di allenamento è necessario che l’atleta:

|  |  |
| --- | --- |
| − | non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni; |
| − | goda di buona salute generale; |
|  |  |
| − | se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l’attività sportiva; |
| − | se ha avuto sintomi sospetti per un'infezione da COVID-19 (febbre, raffreddore, tosse, dispnea, affaticamento, mialgie, ageusia, |

anosmia, diarrea, ecc.), non presenti sintomi da almeno 14 giorni.

***Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell’Autorità Sanitaria Competente.***

In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:

|  |  |
| --- | --- |
| − | mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.); |
| − | assicurare che l’abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato. Si consiglia, a tale proposito, di non indossare l’abbigliamento tecnico al proprio domicilio; se questo fosse inevitabile si raccomanda di indossare una tuta sopra; |
| − | andare in bagno per evitare spostamenti durante la sessione di allenamento; |
| − | preparare un “kit sanitario per l’allenamento” da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, ciabatte, bottiglia d'acqua e una scheda con le informazioni di contatto in caso di emergenza durante l’allenamento. Tutto questo dovrà essere collocato all’interno di una borsa/zaino/busta sigillata destinato al solo uso sportivo. |

## 3. Applicazione delle misure di prevenzione per l’allenamento

Accedendo al Dojo / area di allenamento, appena prima e durante l’allenamento è necessario:

|  |  |
| --- | --- |
| − | indossare sempre la mascherina (ad eccezione durante l’allenamento); |
| − | seguire sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza; |
| − | rispettare le distanze di sicurezza e minimizzare i tempi di permanenza negli spazi comuni, negli spogliatoi, nei bagni, ecc.; |
| − | igienizzare mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che si accede o si lascia il tatami / area di allenamento; |
| − | tenere a bordo tatami / area di allenamento un “kit sanitario per l’allenamento” ad es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.; |
| − | informarsi circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell’allenamento in particolare in relazione alle routine d’accesso al tatami / area di allenamento e alla suddivisione dello spazio in aree personali che non è possibile lasciare per l’intera durata della sessione; |
| − | utilizzare esclusivamente le attrezzature assegnate dal tecnico; |
| − | essere a conoscenza e rispettare in modo rigoroso le raccomandazioni anti-contagio e le norme di igiene respiratoria. |

***4. Applicazione delle misure di prevenzione al proprio domicilio, dopo l’allenamento***

Rientrati al proprio domicilio dopo la seduta di allenamento è necessario:

|  |  |
| --- | --- |
| − | effettuare la doccia se non è stata effettuata presso la struttura sportiva; |
| − | lavare l’abbigliamento tecnico in lavatrice; |
| − | lavare e disinfettare il materiale utilizzato per l’allenamento (ciabatte, borracce, ecc.); |
| − | provvedere a rifornire il proprio “kit sanitario per l’allenamento” (es. gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina, ecc.). |