

INDICAZIONI PER IL RITORNO IN PALESTRA DIRETTIVE COVID 19 E PROTOCOLLO FIPAV

IN RELAZIONE AL PROTOCOLLO FIPAV E ALLA POSSIBILITA' DI POTER TORNARE IN PALESTRA DAI PRIMI GIORNI DI GIUGNO FINO A SABATO 11 LUGLIO, SIAMO AD INDICARVI QUALI SARANNO LE REGOLE DA SEGUIRE IN QUESTA PRIMA FASE. GLI ALLENAMENTI SARANNO COSI' SUDDIVISI: LUNEDI E GIOVEDI IL GRUPPO DI 1° DIVISIONE DI ALESSANDRO PAPINI; IL MERCOLEDI E VENERDI I GRUPPI GIOVANILI DI ANDREA MADAU DIAZ; IL MARTEDI E SABATO I GRUPPI GIOVANILI DI MARCO LORETI. IN BASE ALLE ADESIONI I GRUPPI DISTRIBUITI DIVISI IN DUE TURNI E SARANNO DI CIRCA UN'ORA CIASCUNO. IN QUESTA FASE VERRANNO SVOLTI ALLENAMENTI DI TECNICA SINGOLA E, COME PREVISTO DAL PROTOCOLLO FIPAV, LAVORI DI ALLENAMENTO SINTETICO A COPPIE O IN 3, DOVE SONO PREVISTI LA RICEZIONE, LA DIFESA E IL MURO, PURCHÉ SINGOLO. ALL'INTERNO DELLA PALESTRA DOVRANNO ESSERE RISPETTATE TUTTE LE INDICAZIONI SULLA SICUREZZA E IL DISTANZIAMENTO PREVISTE DAL PROTOCOLLO FIPAV. LA MASCHERINA SARÀ OBBLIGATORIA SOLO SE NON SI POTRÀ MANTENERE LA DISTANZA DI ALMENO 2 METRI FRA LE PERSONE, MA VISTO CHE SONO PREVISTE DELLE ZONE CHE VI PERMETTERANNO DI RIMANERE ALLE DEBITE DISTANZE, RITENIAMO NON VERRANNO UTILIZZATE. **VI INVITIAMO A MISURARVI LA TEMPERATURA ALMENO 1 ORA PRIMA DI VENIRE ALL'ALLENAMENTO E SE DOVESSE RISULTARE PARI A 37-37,1° VI PREGHIAMO DI AVVISARE IL TECNICO E NON VENIRE ALLA SEDUTA DI ALLENAMENTO.** I PROTOCOLLI DI ARRIVO, ALLENAMENTO E RIPARTENZA SI SVOLGERANNO NEL SEGUENTE MODO (VEDI ANCHE PLANIMETRIA ALLEGATA):

ARRIVO:

- DOVRETE ESSERE SUL POSTO, **IN TENUTA DA ALLENAMENTO**, E PRONTE A ENTRARE CIRCA 5 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO CHE VERRÀ STABILITO, MUNITE DI MASCHERINE, CHE TERRETE ADDOSSO FINO ALL'INGRESSO AL PIANO ALLENAMENTO, MANTENENDO LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO E SENZA FARE ASSEMBRAMENTO;
- I SALUTI SIA FRA DI VOI CHE TRA DI NOI DOVRANNO RISPETTARE TUTTE LE REGOLE PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI SUL COVID 19;
- SI ENTRERÀ, MANTENENDO LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO, UNA ALLA VOLTA DALLA PORTA DELLA SCUOLA E PIÙ PRECISAMENTE DA (VISTO CHE CE NE SONO DUE) QUELLA A SINISTRA VICINA ALLA TETTOIA;
- AL MOMENTO DELL'INGRESSO NEL CORRIDOIO, MANTENENDO SEMPRE LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO, DOVRETE SANIFICARVI LE MANI CON IL GEL MESSO A DISPOSIZIONE;
- LA PRIMA DOVRÀ OCCUPARE LA SEDIA PIÙ VICINO ALLA PORTA DI INGRESSO IN PALESTRA, LA SECONDA LA SECONDA SEDIA E COSÌ VIA;
- SULLA SEDIA DOVRETE APPORRE SOPRA UN VOSTRO ASCIUGAMANO O UN TELO CHE RIPRENDERETE ALLA FINE DELL'ALLENAMENTO (QUESTO CI CONSENTIRÀ DI NON SANIFICARE OGNI VOLTA LE SEDIE);
- DOVRETE OBBLIGATORIAMENTE CAMBIARVI LE SCARPE, INFATTI LE SCARPE CHE DOVRETE USARE IN PALESTRA DOVRANNO ESSERE DIVERSE DA QUELLE CHE USATE PER VENIRE IN PALESTRA;
- PRIMA DI ENTRARE IN PALESTRA, MANTENENDO LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO, VI VERRÀ PRESA LA TEMPERATURA E DOVRETE NUOVAMENTE SANIFICARVI LE MANI CON IL GEL MESSO A DISPOSIZIONE;
- **PER FARE TUTTO CIO' AVETE AL MASSIMO 5 MINUTI;**

ALLENAMENTO:

- ESPLETATE TUTTE LE PRATICHE POTRETE ACCEDERE IN PALESTRA, UNA ALLA VOLTA E MANTENENDO LA DISTANZA DI SICUREZZA DI ALMENO 1 METRO, ED ANDARE A OCCUPARE UNA DELLE POSTAZIONI DI LAVORO PREPARATE LUNGO LE PARETI;
- SUL PAVIMENTO VERRÀ POSIZIONATO UNO STRACCIO CON UN DETERGENTE A BASE ALCOLICA CON IL QUALE DOVRETE SANIFICARE LE SCARPE APPENA INDOSSATE;
- IN DETTE AREE VERRÀ SVOLTA L'ATTIVITÀ DI MOBILITÀ ARTICOLARE E RISCALDAMENTO, LA PARTE FISICA E IL LAVORO DI TECNICA INDIVIDUALE CON IL MURO, DI RECUPERO E DI ALLUNGAMENTO A FINE ALLENAMENTO;
- IL LAVORO SINTETICO (LAVORO A COPPIE O 3) VERRÀ SVOLTA ALL'INTERNO DI AREE BEN DEFINITE SUL PIANO DI GIOCO;

RIPARTENZA:

- A FINE ALLENAMENTO, ULTIMATO IL LAVORO DI ALLUNGAMENTO, DOVRETE PROCEDERE ALL'USCITA DALLA PALESTRA IN SENSO INVERSO A QUELLO DI INGRESSO (CIOÉ CHI È ENTRATA PER ULTIMA ESCE PER PRIMA E COSÌ VIA) E MANTENENDO LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO TRA VOI;

- PRIMA DI USCIRE DOVRETE SANIFICARE LE SCARPE SULL'APPOSITO PANNINO POSIZIONATO DAVANTI ALLA PORTA DELLA PALESTRA;
- APPENA USCITE, MANTENENDO LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO, DOVRETE SANIFICARVI LE MANI CON IL GEL MESSO A DISPOSIZIONE E VI VERRÀ NUOVAMENTE PRESA LA TEMPERATURA;
- DOVRETE CAMBIARVI LE SCARPE, INDOSSARE UNA FELPA O TUTA PER COPRIRVI, RECUPERARE LE VOSTRE COSE CERCANDO DI FARE ATTENZIONE A NON DIMENTICARE NULLA E RIMETTERE LE MASCHERINE;
- L'USCITA AVVERRÀ QUANDO SARETE TUTTE PRONTE, L'ORDINE DI USCITA SARÀ DA QUELLA PIÙ VICINA ALLA PORTA DELLA SCUOLA A QUELLA PIÙ VICINA ALLA PORTA DELLA PALESTRA.
- NELL'INCAMMINARVI VERSO L'USCITA DOVRETE MANTENERE LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO TRA VOI, E, PRIMA DI USCIRE, DOVRETE SANIFICARVI LE MANI CON IL GEL MESSO A DISPOSIZIONE E LE SCARPE;
- PER USCIRE UTILizzerETE LA PORTA CHE VI STA DI FRONTE;
- **PER FARE TUTTO CIÒ AVETE AL MASSIMO 5 MINUTI;**

NON SI POSSONO USARE GLI SPOGLIATOI, DI CONSEGUENZA NON SI PUÒ FARE LA DOCCIA. ESSENDO GLI SPOGLIATOI UN LUOGO DOVE LE POSSIBILITÀ DI TRASMISSIONE DEL VIRUS POTREBBE ESSERE MOLTO RAPIDO, ABBIAMO DECISO, IN QUESTA FASE, DI FARNE A MENO. PER QUANTO RIGUARDA LE COSE CHE DOVRETE SEGUIRE QUESTA LISTA:

- L'AUTOCERTIFICAZIONE **OBBLIGATORIA**, CHE VI VERRÀ FORNITA DALLA SOCIETÀ, DEBITAMENTE COMPILATA (GLI EVENTUALI DATI SOCIETARI MANCANTI LI COMPILEREMO NOI);
- LA DICHIARAZIONE LIBERATORIA, CHE VI VERRÀ FORNITA DALLA SOCIETÀ, DEBITAMENTE COMPILATA (PER LE MINORENNI DOVRANNO FIRMARE I GENITORI);
- 1 TAPPETINO PER FARE ALLENAMENTO E TUTTI GLI ESERCIZI PREVISTI A TERRA;
- 2 PESETTI, O QUALSIASI ALTRA FORMA DI PESO (BOTTIGLIE DI ACQUA DA ALMENO 1-1,5 LITRI MINIMO) DI QUALSIASI PORTATA;
- 1 ELASTICO;
- LA VOSTRA BORRACCIA PERSONALE E TUTTA L'ACQUA NECESSARIA PER TUTTO L'ALLENAMENTO (NON SARÀ POSSIBILE RIFORNIRSI DAL DISPENSER PERCHÉ LO SPOGLIATOIO DELL'ARBITRO NON SARÀ ACCESSIBILE);
- 1 ASCIUGAMANO O TELO DA METTERE SOPRA LA SEDIA;
- 1 ASCIUGAMANO DA USARE DURANTE L'ALLENAMENTO;
- 2 PAIA DI SCARPE (DI CUI 1 ESCLUSIVA DA USARE SOLTANTO PER L'ALLENAMENTO);
- 1 FELPA O GIACCHETTO DA METTERE A FINE ALLENAMENTO;
- 1 BORSA IN GRADO DI CONTENERE TUTTO IL NECESSARIO CHE DOVRETE LASCIARE VICINO ALLA SEDIA;