

REGOLE DA RISPETTARE TASSATIVAMENTE PER LO SVOLGIMENTO DEGLI ALLENAMENTI

(Palestra di Via Varese)

- 1** SONO AUTORIZZATE AD ACCEDERE ALLA PALESTRA SOLO ED ESCLUSIVAMENTE GLI/LE ATLETI/E, GLI ALLENATORI/TRICI, ISTRUTTORI/TRICI, IL PRESIDENTE ED I DIRIGENTI DELLA SOCIETA'
- 2** NESSUN'ALTRA PERSONA ESTERNA POTRA' ACCEDERE ALLA STRUTTURA NEMMENO NELLA ZONA INGRESSO PRINCIPALE TRIBUNA E/O PER SEDERSI SULLE GRADINATE AD ASSISTERE OD IN ATTESA; ... NON POTENDO CHIUDERE LA PORTA PRINCIPALE DI ACCESSO ALLA TRIBUNA/GRADINATE SI CHIEDE CHE GLI/LE ALLENATORI/TRICI ED ISTRUTTORI/TRICI PRESENTI IN CAMPO PER L'ALLENAMENTO INVITINO QUALUNQUE PERSONA ESTERNA CHE SI PRESENTI E NON AUTORIZZATA A LASCIARE LA PALESTRA PORTANDOSI ALL'ESTERNO.
PER IL MINIBASKET: EVENTUALI ACCOMPAGNATORI, UNO SOLO PER CIASCUN/A BAMBINO/A, SONO AMMESSI ALL'INTERNO DELLA PALESTRA A CONDIZIONE CHE SIA ESISTENTE UNA TRIBUNA PER L'ACCOGLIENZA DOVE STAZIONERANNO RISPETTANDO IL DISTANZIAMENTO DI ALMENO 1 METRO ED INDOSSANDO SEMPRE LA MASCHERINA
- 3** TUTTE LE PERSONE AUTORIZZATE ALL'ACCESSO ALLA PALESTRA DOVRANNO INDOSSARE LA MASCHERINA E PER GLI/LE ALTLETI/E LA STESSA DOVRA' ESSERE INDOSSATA SINO AL MOMENTO DI ACCESSO AL CAMPO
- 4** I GRUPPI SPOGLIATOI E RELATIVI SERVIZI IGIENICI INTERNI AGLI STESSI SARANNO CHIUSI E NON POTRANNO ESSERE UTILIZZATI PER NESSUNA RAGIONE; ... RESTERA' DISPONIBILE IL GRUPPO SERVIZI IGIENICI DEL PUBBLICO INDICATO CON LA LETTERA "C" NELLA PIANTA ALLEGATA PER GLI/LE ATLETI/E IN ATTESA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO E QUELLO DELLO SPOGLIATOIO ARBITRI INDICATO CON LA LETTERA "D" NELLA PIANTA ALLEGATA PER GLI/LE ATLETI/E CHE AVRANNO NECESSITA' NEL CORSO DELL'ALLENAMENTO
- 5** LA PORTA DI COLLEGAMENTO TRA LA ZONA INGRESSO ALLA TRIBUNA (GRADINATE) E LA ZONA SCALA CHE ACCEDE AL CAMPO SARA' CHIUSA E VERRA' APERTA SOLO NEI CAMBI DI SESSIONE DI ALLENAMENTO DEI VARI GRUPPI/SQUADRE
- 6** IL NUMERO MASSIMO DI ATLETI/E CHE POSSONO ACCEDERE CONTEMPORANEAMENTE SUL CAMPO DI GIOCO E' DI NR 16
ULTERIORI GIOCATORI/TRICI POTRANNO ESSERE POSIZIONATI AL DI FUORI DEL CAMPO DI GIOCO, DOTATI DI MASCHERINA E DISTANZIATI DI ALMENO 2 METRI, ED ENTRERANNO IN ROTAZIONE NEL RISPETTO DEL NUMERO MASSIMO DI 16 IN CAMPO
- 7** GLI/LE ATLETI/E DOVRANNO UTILIZZARE SCARPE DEDICATE ALL'ALLENAMENTO DA CAMBIARE CON QUELLE IN USO QUOTIDIANO NELLA ZONA INDICATA CON LA LETTERA "A" NELLA PIANTA ALLEGATA, SIA PRIMA DI ACCEDERE AL CAMPO PER L'ALLENAMENTO QUANTO AL TERMINE DELLO STESSO

8 LA PROCEDURA DI INGRESSO ED USCITA DELLE SQUADRE DALLA PALESTRA

SARA' LA SEGUENTE:

- 1) LA SQUADRA CHE DEVE INIZIARE L'ALLENAMENTO (ENTRANTE) CAMBIERA' LE SCARPE DI USO QUOTIDIANO CON QUELLE DEDICATE ALL'ALLENAMENTO NELLA ZONA "A" E RESTERA' IN ATTESA
- 2) LA SQUADRA CHE HA TERMINATO L'ALLENAMENTO (USCENTE) LASCIERA' IL CAMPO DI GIOCO ED ATTRAVERSO LA SCALA CHE PORTA VERSO GLI SPOGLIATOI RAGGIUNGERA' LA ZONA "B" DOVE RESTERA' IN ATTESA
- 3) LA SQUADRA ENTRANTE, SOLO QUANDO TUTTI I COMPONENTI DELLA SQUADRA USCENTE AVRANNO RAGGIUNTO LA ZONA "B", APRIRA' LA PORTA ROSSA A VETRI CHE COLLEGA L'INGRESSO ALLA PALESTRA CON IL DISIMPEGNO SPOGLIATOI ED ACCEDERA' AL CAMPO DI GIOCO MEDIANTE LA SCALA
- 4) LA SQUADRA USCENTE, SOLO QUANDO TUTTI I COMPONENTI DELLA SQUADRA ENTRANTE SARANNO SUL CAMPO DI GIOCO, ATTRAVERSO LA PORTA ROSSA A VETRI ACCEDERA' ALLA ZONA "A" PER CAMBIARSI LE SCARPE ED USCIRE DALLA PALESTRA PER ANDARE A CASA
- 5) PER I COMPONENTI DELLA SQUADRA ENTRANTE CHE ARRIVERANNO IN RITARDO RISPETTO AI 5 MINUTI ANTECEDENTI L'ORARIO DI INIZIO DEL LORO ALLENAMENTO ACCEDERANNO DIRETTAMENTE ALLA ZONA "B" ATTRAVERSO LA PORTA "2", CAMBIERANNO LE SCARPE ED ACCEDERANNO AL CAMPO MEDIANTE LA SCALA PER L'ALLENAMENTO
(LE ZONE "A" E "B" SONO INDICATE NELL'ALLEGATA PIANTINA)

DEVE ESSERE PREVISTA UNA PAUSA DI 10 MINUTI FRA LE VARIE SESSIONI DI ALLENAMENTO PER CONSENTIRE CHE IL CAMBIO DEI GRUPPI AVVENGA CORRETTAMENTE; LA SQUADRA USCENTE TERMINA 5 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO PRVISTO PER IL PROPRIO ALLENAMENTO

- 9** ALL'INGRESSO ALLA PALESTRA SARA' DISPONIBILE IL LIQUIDO/GEL IGIENIZZANTE PER LE MANI CHE TUTTI/E DOVRANNO USARE PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO E VERRA' MISURATA LA TEMPERATURA CON ADEGUATO STRUMENTO ELETTRONICO DALL'ALLENATORE/TRICE OD ISTRUTTORE/TRICE O DA ALTRA PERSONA DIVERSA AUTORIZZATA A TUTTI GLI/LE ATLETI/E E SE LA STESSA RISULTERA' SUPERIORE AI 37,5 GRADI L'INTERESSATO/A NON POTRA' TASSATIVAMENTE ACCEDERE PER SVOLGERE L'ALLENAMENTO
- 10** LO STRUMENTO ELETTRONICO DI RILEVAMENTO DELLE TEMPERATURE, IL LIQUIDO/GEL IGIENIZZANTE PER LE MANI ED I PALETTI CON CATENELLA BIANCO/ROSSA SARANNO DEPOSITATI NELLO SPOGLIATOIO ARBITRI (GEL MANI E MISURATORE TEMPERATURA IN UN ARMADIETTO CON CHIAVE LA CUI COPIA SARA' CONSEGNATA A TUTTI I COACH) ; ... ALLA NECESSITA' VERRANNO PRELEVATI E AD USO TERMINATO VERRA' RIPOSTO DOVE PRELEVATO
- 11** NELLA ZONA DI RIENTRANZA DOVE C'E' IL TAVOLO DI GARA SARA' DISPONIBILE IL LIQUIDO/GEL IGIENIZZANTE PER LE MANI CHE TUTTI/E POTRANNO USARE ALL'OCCORRENZA DURANTE L'ALLENAMENTO
- 12** GLI /LE ATLETI/E DURANTE L'ALLENAMENTO ED ALL'INTERNO DELLA PALESTRA NON POTRANNO INTERSCAMBIARSI BORRACCHE, ASCIUGAMANI OD ALTRO CHE DOVRANNO ESSERE STRETTAMENTE PERSONALI
- 13** E' ASSOLUTAMENTE VIETATO CONSUMARE CIBO ALL'INTERNO DELLA PALESTRA PER EVITARE POTENZIALI ASSEMBRAMENTI DI PERSONE
- 14** GLI/LE ALLENATORI/TRICI E GLI ISTRUTTORI/TRICI PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO DOVRANNO PROVVEDERE ALLA SANIFICAZIONE CON SPECIFICI PRODOTTI PRESENTI IN LOCO (SALVIETTE MONOUSO O PRODOTTI LIQUIDI OD ALTRO) DI PALLONI ED EVENTUALE ALTRA ATTREZZATURA CHE POTRANNO ESSERE USATI DURANTE L'ALLENAMENTO STESSO; QUESTI MATERIALI SARANNO DEPOSITATI NEL MAGAZZINO A BORDO CAMPO
- 15** E' NECESSARIO MANTENERE UN DISTANZIAMENTO SOCIALE DI ALMENO 2 METRI TRA LE PERSONE IN CAMPO DA OSSERVARE NELLE FASI IN CUI IL GIOCO E' FERMO
- 16** **E' TASSATIVO INDOSSARE LA MASCHERINA DAL MOMENTO DI INGRESSO DALLA PORTA PRINCIPALE DELLA PALESTRA SINO AL CAMPO ED AL TERMINE DELL'ALLENAMENTO DALL'USCITA DAL CAMPO SINO ALL'USCITA DALLA PORTA PRINCIPALE VERSO L'ESTERNO**
- 17** **SI RACCOMANDA A TUTTI/E GLI/LE ATLETI/E DI RIPORRE TUTTI GLI INDUMENTI ED OGGETTI PERSONALI ALL'INTERNO DELLA PROPRIA BORSA CHE POTRA' ESSERE LASCIATA A BORDO CAMPO NELLA FASCIA ESTERNA ALL'AREA DI GIOCO O SULLE GRADINATE DISTANZIATE L'UNA DALL'ALTRA DI ALMENO 2 METRI**
- 18** **TUTTI I COMPONENTI DEL TEAM DOVRANNO PRODURRE UN'AUTOCERTIFICAZIONE SETTIMANALE COMPILATA E FIRMATA DA CONSEGNARE IN FORMATO CARTACEO AL COACH AL PRIMO ALLENAMENTO DELLA PROPRIA SQUADRA**
- 19** **CIASCUN COMPONENTE DEL TEAM, NELLA FASE SUCCESSIVA ALLA RIPRESA DELLE ATTIVITA', SARA' TENUTO AD AUTOMONITORARSI DAL PUNTO DI VISTA CLINICO E QUALORA IN QUALSIASI MOMENTO FOSSE RINVENUTA LA SINTOMATOLOGIA TIPICA DA COVIS 19 (ANCHE DA POSITIVITA' AD UNO O PIU' DEI QUESITI POSTI NELL'AUTOCERTIFICAZIONE SETTIMANALE):**
- a) FEBBRE OLTRE 37,5°**
 - b) PRESENZA DI TOSSE**
 - c) DISPNEA (RESPIRAZIONE DIFFICOLTOSA)**
 - d) RINORREA ("NASO CHE COLA")**
 - e) CONGIUNTIVITE**
 - f) FARINGODINIA (MAL DI GOLA)**
 - g) IPOSMIA (RIDUZIONE/ASSENZA DI OLFATTO)**
 - h) AGEUSIA (RIDUZIONE/ASSENZA DI GUSTO)**
 - i) SPOSSATEZZA**
 - l) MALESSERE GENERALE**
- IL SOGGETTO INTERESSATO DOVRA' SOSPENDERE OGNI ATTIVITA', DARE IMMEDIATA NOTIFICA ALLA SOCIETA' E CONTATTARE IL MEDICO DI FIDUCIA PER GLI APPROFONDIMENTI DIAGNOSTICI DEL CASO MENTRE IL RESTANTE TEAM CONTINUERA' AD Allenarsi**
- IN CASO DI POSITIVITA' ACCERTA AL COVID 19 DI UN SOGGETTO TUTTO IL TEAM INTERESSATO DOVRA' CESSARE OGNI ATTIVITA' E CIASCUN COMPONENTE DOVRA' ESSERE**

SOTTOPOSTO AGLI ACCERTAMENTI PREVISTI DALLE AUTORITA' SANITARIE PRIMA DI RIPRENDERE L'ATTIVITA'

TUTTI I POSITIVI AL COVID 19 GUARITI PER ESSERE RIAMMESSI ALL'ATTIVITA' SPORTIVA DEVONO PRESENTARE:

- a) CERTIFICATO RILASCIATO DA UN INFETTOLOGO O DALLA STRUTTURA SANITARIA DI IGIENE PUBBLICA DELL'ASL DI COMPETENZA CHE ATTESTI L'AVVENUTA GUARIGIONE**
- b) AUTOCERTIFICAZIONE**
- c) NUOVA VISITA DI IDONEITA' ALL'ATTIVITA SPORTIVA AGONISTICA**

O.S.L. GARBAGNATE Basket

aggiornamento del 28 settembre 2020

