

## gli Atleti:

- a) Devono essere in possesso del Green Pass (esenti i minori fino ad anni 12 e coloro che presentano Certificato Medico di Esenzione valido in forma cartacea fino al 30 settembre p.v. obbligati comunque al Tampone antigenico rapido certificato valido 48 ore);
- b) Possono accedere ai luoghi di allenamento se privi di sintomi/segni di infezione e  $TC < 37.5^{\circ} C$ ;
- c) Abbiano il certificato Medico in regola secondo le disposizioni della FMSI;
- d) Presentino l'autodichiarazione;
- e) Siano muniti di tutto il necessario per lo svolgimento della seduta;
- f) Disinfettino le attrezzature in comune prima dell'utilizzo di altre persone; E' assolutamente vietato lo scambio e l'utilizzo di attrezzature personali.

## COSA FARE Prima di recarti in palestra:

1. Assicurati di essere in possesso del Green Pass (esenti i minori fino ad anni 12 e coloro che presentano Certificato Medico di Esenzione valido in forma cartacea fino al 30 settembre p.v. obbligati comunque al Tampone antigenico rapido certificato valido 48 ore);
2. Porta la certificazione di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13);
3. Controlla la temperatura corporea TC;
4. Valuta eventuali sintomi e in caso di sospetto, NON recarsi in palestra;
5. Pulisci e detergi con soluzioni a base di amuchina tutta la tua attrezzatura (guantoni, caschetto, parastinchi...)
6. Lava e disinfetta le mani più volte;
7. Rispetta le disposizioni Statali, Locali e della palestra o club a cui sei associato;

## In Palestra

1. Lascia che ti controllino il Green Pass e la Temperatura corporea;
2. Compila l'autodichiarazione nella quale attesti lo stato di buona salute, assenza da infezione e contatto con covid-19;
3. Arriva già in tenuta di allenamento per ridurre i tempi di permanenza CON UNA BORSA SPORTIVA PER RIPORRE TUTTO
4. Mantieni il Distanziamento e Usa la mascherina negli spazi comuni;
5. Lava e disinfetta le mani più volte;
6. E' consentito l'uso delle docce contingentato SOLO CORSO ADULTI;

## Con un partner

1. Disinfetta le mani, gambe e piedi prima di fare sparring;
2. Utilizza esclusivamente la tua attrezzatura (guantoni, caschetto, paratibie etc.) preventivamente pulita e disinfettata

## i Tecnici:

- a) Devono essere in possesso del Green Pass, controllo Green pass (esenti i minori fino ad anni 12 e coloro che presentano Certificato Medico di Esenzione valido in forma cartacea fino al 30 settembre p.v. obbligati comunque al Tampone antigenico rapido certificato valido 48 ore);
- b) Accedere ai luoghi di allenamento se privi di sintomi/segni di infezione e con il controllo della  $TC < 37.5^{\circ} C$  presentando l'autodichiarazione;
- c) Evitare assembramenti;
- d) Istituire piccoli gruppi di allenamento;
- e) Redigere il registro delle attività per la parte di propria competenza (suo Gruppo di atleti, suo intervento tecnico in sessioni di altri etc.);
- f) Predisporre aree dedicate per tipologia di allenamento;
- g) Pulire e disinfettare a fine allenamento tutti gli spazi utilizzati;
- h) Favorire al massimo la ventilazione dei locali dedicati agli allenamenti

## Tutti Singolarmente

1. Evita di toccarti il volto, la bocca e gli occhi;
2. Utilizza esclusivamente il tuo materiale tecnico, non dividerlo.
3. Disinfetta frequentemente le mani (anche altre parti del corpo che possano essere a contatto diretto con altri in allenamento);
4. Utilizza un paio di calzature esclusivamente per allenarti;
5. Usa sacchetti personali per gli indumenti da cambiare e non poggiarli su panche e/o spazi comuni;
6. Riponi e chiudi in buste eventuali rifiuti prodotti (fazzolettini ecc.);