
RIPRESA ATTIVITA' DI PALESTRA DOPO PANDEMIA da SARS-COVID 2

REGOLAMENTO OPERATIVO per gli ATLETI

Carissimo ginnasta, BENVENUTO! Siamo contentissimi di poterti riaccogliere in palestra per fare insieme ciò che più amiamo, ma **ABBIAMO BISOGNO DEL TUO AIUTO**. Oggi più che mai la sicurezza tua e dei tuoi compagni si ottiene anche con la tua collaborazione e responsabilità. Ti chiediamo perciò di leggere, comprendere e seguire queste indicazioni, **INSIEME** ce la faremo!

- 1. Entrata** Si entra dall'entrata principale, uno alla volta, troverai l'istruttore ad aspettarti. La mascherina che hai addosso la riporrai con cura e in un sacchetto nella tua borsa.
- 2. Temperatura** Ti sarà misurata la temperatura con il termoscanner. Se a casa non ti senti bene, hai la febbre > 37.5°, la tosse o sintomi influenzali, evita di presentarti all'allenamento.
- 3. Autocertificazione** Dovrai consegnarla ogni giorno firmata dai tuoi genitori.
- 4. Ciabatte** Dovrai indossarle prima di accedere agli spogliatoi togliendo le calzature con cui sei arrivato e riponendole in un sacchetto chiuso nella tua borsa.
- 5. Abbigliamento** Si viene in palestra già vestiti per l'allenamento, pancia e schiena devono essere coperti quindi niente top o brassière, ricorda che lo spogliatoio si può usare SOLO come deposito/recupero della tua borsa e per i tuoi bisogni fisiologici. La pulizia personale e la doccia dovrai perciò farla al tuo ritorno a casa.
- 6. Spogliatoi e servizi** Si accede uno alla volta, se trovi qualcuno all'interno aspetta che esca.
- 7. Dotazione personale** Borraccia dell'acqua, elastici e/o forcine per capelli, paracalli, eventuali supporti come ginocchiere, spalliere, polsiere, contenitivi addominali, cavigliere, fasciature, kinesio o fisio tape, saranno soltanto tuoi. Non potrai dividerli con altri atleti e quando non gli utilizzi dovrai riporli nella borsa. Evita di abbandonare qualsiasi cosa in giro per la palestra.
- 8. Magnesite** Se usi la magnesite procurati un contenitore personale chiuso da portare con te nelle rotazioni in cui ti serve. Ti sarà data in esclusiva la magnesite necessaria, ricorda che i contenitori comuni di magnesite che ci sono stati fino ad adesso saranno tolti.
- 9. Allenamento** Non si usa la mascherina però dovrai mantenere sempre la distanza di almeno 2 metri dal tuo compagno/a e seguire con precisione le indicazioni dell'istruttore sia nell'attesa sia nell'esecuzione dell'esercizio o rotazione proposta. Evita abbracci o effusioni di ogni tipo, lo so, sono importanti ma lo faremo di nuovo quando non ci sarà più pericolo. È una promessa!
- 10. Utilizzo grandi attrezzature** All'inizio di ogni ciclo di salite all'attrezzo dovrai disinfettare mani e piedi utilizzando i dispenser che ti saranno indicati. Ricorda che se sei 'in attesa' di salire all'attrezzo dovrai mantenere una distanza di almeno 2 metri da un altro atleta.
- 11. Utilizzo accessori** Se usi cerchi, palle, step, manubri o altri piccoli accessori, disinfetta prima mani e piedi. E prima di riporli nel contenitore disinfettali con lo spruzzino che troverai accanto.
- 12. Termine allenamento** Con ordine e sempre uno alla volta riprenderai la tua borsa dallo spogliatoio e sarai accompagnato all'uscita dal tuo istruttore.
- 13. Uscita** **ATTENZIONE!** Uscirai dalla porta verde all'interno della palestra e troverai il tuo accompagnatore ad aspettarti, prima però dovrai rimetterti le scarpe con cui sei arrivato. Porta con te dei sacchetti per richiudere scarpe da palestra ed eventuali indumenti sporchi.
- 14. Ancora un piccolo sforzo ma molto importante!**
 - Lavati spesso le mani, troverai tutto il necessario sia in palestra sia nei servizi, se noti che il sapone o il gel sono finiti, segnalalo al tuo istruttore.
 - Non toccarti mai naso, bocca e occhi con le mani, terrai così virus e batteri lontani.
 - Se ti capita di tossire o starnutire durante l'allenamento e non hai con te un fazzoletto di carta monouso, evita di farlo rivolto ad altri atleti e usa il gomito come scudo. Se cadono delle goccioline prendi e usa lo spruzzino igienizzante.
 - Aiuta i tuoi compagni. Se vedi che qualcuno non rispetta le regole non rimproverarlo e aiutalo a ricordare i giusti comportamenti da tenere.
 - Non toccare oggetti o segnaletica fissa che trovi in palestra, servono per la tua informazione e per quella dei tuoi compagni.
 - Chiedi al tuo istruttore. Se non ricordi come comportarti, non temere, l'istruttore saprà sempre indicarti tutto ciò che c'è da fare.
 - **DIVERTITI!** È vero, ci sono tante cose nuove da ricordare ma poi ci si fa l'abitudine e alla fine rimarrà soltanto la gioia di una bellissima passione da condividere.