



## EMERGENZA COVID-19

### PROTOCOLLO DI SICUREZZA ANTI-CONTAGIO

Data **12/05/2020**

#### 1. MISURE GENERALI

**Mantenersi a distanza da altre persone.** Considerato che l'attività fisica aumenta la frequenza e la profondità degli atti respiratori e di conseguenza lo spazio percorso dalle goccioline di saliva presenti nel nostro respiro, sarà necessario aumentare la distanza di sicurezza portandola ad almeno 2 metri durante l'allenamento.

Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli **indumenti** indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavarli.

Appena possibile, dopo l'attività fisica, **lavarsi accuratamente** le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, sciacquandole ed asciugandole con una salvietta monouso.

Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.

Buttare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc., (ben sigillati).

Coprirsi la bocca e il naso con l'incavo del gomito o con un fazzoletto, preferibilmente monouso, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.

#### 3. MISURE SPECIFICHE CANOA

- **Rimessaggi canoa (aperti e chiusi):** accesso massimo due per volta ai rimessaggi chiusi. All'interno del rimessaggio possono essere riposte le sacche personali, distanziate. Si resta all'interno del rimessaggio il tempo necessario per prendere la canoa.
- **Uscite canoa:** esclusivamente su canoe singole. Due canoe per volta in ingresso e uscita dal pontile. Mantenere almeno due metri di distanziamento durante l'uscita
- **Postazione disinfezione:** in corrispondenza pontile e hangar canoa. Canoe (personali e del Circolo indistintamente): disinfezione una volta rientrati del seggiolino, del pozzetto, della pagaia e del salvagente (uscite libere e salvagente rimessati presso il Circolo).

#### 4. MISURE SPECIFICHE CANOTTAGGIO

- **Rimessaggi canottaggio:** accesso massimo due per volta ai rimessaggi chiusi. All'interno del rimessaggio possono essere riposte le sacche personali, distanziate. Si resta all'interno del rimessaggio il tempo necessario per prendere la barca.
- **Uscite canottaggio:** esclusivamente su barche singole. Due barche per volta in ingresso e uscita dal pontile.
- **Postazione disinfezione:** in corrispondenza accesso hangar. Barche (personali e del Circolo indistintamente): disinfezione una volta rientrati del carrello, della bancata di voga, dei remi. Lavaggio a valle disinfezione.

#### 5. MISURE SPECIFICHE TENNIS

- L'accesso è consentito non prima di 10 minuti di anticipo sull'orario previsto per l'entrata in campo.
- Gli operatori addetti ai campi devono evitare rigorosamente di toccare le palle da tennis a mani nude.
- Attrezzature di qualsiasi genere per la pratica devono essere dell'utilizzatore; vietato scambiarsi/utilizzare in comune qualsiasi attrezzo sportivo.
- Cercare di far utilizzare palle nuove a ogni gruppo di utenti o disinfettarle con uno spray igienizzante alla fine di ogni seduta di gioco.
- Per le lezioni individuali ogni allievo utilizza sempre e soltanto palle da lui stesso portate.



## EMERGENZA COVID-19

### PROTOCOLLO DI SICUREZZA ANTI-CONTAGIO

Data **12/05/2020**

- Pulire a fondo il loro materiale di gioco.
- Mantenere sempre la distanza di sicurezza di due metri dagli altri giocatori.
- Portare in campo la bottiglia d'acqua personale e bere solo da quella.
- Non toccare le recinzioni prima di entrare in campo.
- Indossare un guanto sulla mano non dominante oppure disinfettare le mani ogni fine game.
- Se possibile giocare con due tubi di palle diversi (chi serve utilizza il suo tubo di palle) ed usare racchetta e piede per raccogliere le palline e mandarle all'avversario.
- Usare panchine ai lati opposti.
- Salutare e ringraziare usando soltanto la racchetta.
- Dopo aver giocato cambiare subito, se possibile, l'overgrip della racchetta.
- Dopo aver giocato lavarsi o disinfettarsi le mani.
- Fare la doccia a casa.

## 6. MODALITÀ DI INGRESSO

### A. Percorsi

Sono definiti e riportati su una planimetria affissa all'ingresso i percorsi per canoa, canottaggio, tennis, accesso a caffetteria.

### B. Controllo della temperatura

La frequentazione dell'impianto sportivo sarà subordinata alla sottoscrizione di un modulo di autodichiarazione (**Modello Allegato 1**) nel quale attestare di aver provveduto autonomamente, al proprio domicilio, alla misurazione e di aver rilevato una temperatura corporea non superiore a 37,5°C.

## 7. GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

Sono definite le seguenti procedure di ingresso, permanenza ed uscita:

- **Palestre** : rimangono chiuse fino a fine emergenza. L'utilizzo delle attrezzature specifiche di allenamento è consentito all'aperto mantenendo il distanziamento interpersonale.
- **Spogliatoi**: Chiusi
- **Servizi igienici**: nei servizi igienici saranno presenti mezzi detergenti. Saranno utilizzati i servizi igienici esterni (lungo scalinata accesso)
- **Docce**: rimangono chiuse
- **Segreteria e uffici**: chiusi al pubblico. Segreteria attiva per informazioni e iscrizioni
- **Sale riunioni**: chiuse
- **Terrazza**: attività a corpo libero o con pagaierometro e remorgometro. Distanziamento 2 m.