



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Via Bongioanni n. 16 – 12100 CUNEO – Tel. 0171/603796 - P.I. 02970150047

Numero iscrizione Registro Nazionale Coni 26984

E mail Cuneoginnastica@gmail.com

Pec 000402@pec.federginnastica.it

Alla c.a. dei genitori, atlete, tecnici

Buongiorno a tutti, ripartiamo nell'attività sportiva nel rispetto delle direttive Ministeriali a tutela della salute di tutti, Vi chiediamo la massima collaborazione per riprendere le attività in massima sicurezza.

Di seguito le linee guida aggiornate al 22 luglio 2020 dalla Società per le lezioni in palestra:

REGOLAMENTO GINNASTE PER LE LEZIONI INDOOR

- Essere in regola con il certificato medico sportivo
- Portare l'autocertificazione compilata in ogni sua parte e firmata da uno dei genitori o chi ne fa le veci in occasione di ogni allenamento dove si dichiara l'assenza di segni/sintomi nei tre giorni precedenti l'allenamento.
- Non partecipare all'allenamento con temperatura superiore ai 37,5 gradi o con qualsiasi altro sintomo influenzale
- arrivare 5 minuti prima dell'ora prestabilita (non tardare ma nemmeno arrivare troppo presto) indossando la mascherina
- x i genitori: non sarà possibile l'accesso ai genitori nel locale spogliatoio (sarà presente un tecnico che le accoglierà e che si prenderà carico delle bimbe all'interno dello spogliatoio controllando l'afflusso e rispettando il numero massimo di bambine per una corretta distanza di sicurezza). La stessa procedura verrà rispettata al termine della lezione
- Non creare assembramenti nei luoghi di ritrovo
- Evitare, nei limiti del possibile, l'utilizzo dei mezzi pubblici
- Seguire percorso indicato da segnaletica per tenere distinte entrata e uscita dall'impianto onde evitare assembramenti
- Riporre la mascherina e gli effetti personali nel proprio zaino che l'atleta ha abitualmente con se
- Avere bottiglia d'acqua, gel disinfettante, asciugamano e salviette STRETTAMENTE PERSONALI

- Avere sempre a portata di mano un fazzoletto pulito, (nei pantaloncini o body) una volta adoperato buttare immediatamente nella spazzatura e non lasciare in giro!! (i tecnici avranno con se un sacchetto da usare come spazzatura che getteranno via appena concluso l'allenamento)
- Non toccarsi viso, occhi, naso con le mani
- RIDURRE AL MINIMO L'UTILIZZO DEI BAGNI
- Prestare particolare attenzione alle elementari norme di igiene comportamentale come indicato da cartellonistica affissa
- Utilizzo di magnesia solo da sacchetti/contenitori individuali, eliminare i contenitori/vasca comuni
- Igienizzare le mani a ogni cambio attrezzi
- Utilizzare sacchetti sigillanti per lo smaltimento di fazzoletti, guanti, mascherine
- Rispettare durante le sedute di allenamento le distanze indicate dal protocollo federale (12 metri quadrati a persona per la ginnastica artistica e per le altre discipline/specialità)
- Mantenere la distanza di 1 metro fra gli atleti in attesa nel cambio/salita attrezzi
- Mantenere la distanza di 4 metri in presenza di atleti in attività agli attrezzi o durante il riscaldamento (per la possibile emissione di droplets a distanza nell'ambiente circostante)
- Rimandare le operazioni di pulizia personale (doccia) al domicilio
- Non consumare pasti all'interno della sala di allenamento e degli spogliatoi

Per quanto concerne il personale di supporto (tecnici, massaggiatori, fisioterapisti, personale di segreteria) che entrano in contatto con gli atleti devono utilizzare mascherine e guanti monouso se non disponibili dispenser igienizzanti nelle immediate vicinanze.

In caso di assistenza da parte dei tecnici agli atleti impegnati in movimenti a rischio sanificare le mani prima di iniziare questa attività a stretto contatto con l'atleta

Negli allenamenti si squadra /gruppo il Tecnico Responsabile dovrà compilare un registro giornaliero degli atleti/praticanti presenti, con la suddivisione dei turni e degli orari da consegnare al legale Rappresentante dell'OAS/SS o suo delegato

Inoltre il protocollo federale prevede:

- Pulizia 2 o più volte al giorno in caso di più turni di presenza di atleti e disinfezione almeno quotidiana degli ambienti; in particolare materassi e attrezzature con detergenti e prodotti a base di alcool (per evitare danneggiamenti residui da prodotti con candeggina), aspirazione di pedane, tappeti, materassine con particolare riguardo alle buche paracadute, pulizia disinfezione di locali, pavimenti, superfici, porte, finestre, maniglie servizi igienici, tavoli, accessori, etc, con detergenti e prodotti contenenti candeggina o a base alcolica
- Areare i locali durante l'attività fisica

Il presente documento è stato redatto con la supervisione del Dott. Matteo Bragoli in virtù delle linee guida emanate dalla FGI Italia il 23 maggio 2020 e successive integrazioni della delibera del 1 luglio da parte della FGI Italia e nel rispetto del DGPR N°82 del 17 luglio 2020.

Si precisa che tali indicazioni potranno essere oggetto di modifica e/o revisione a seguito di modifiche legislative che sarà cura della Federazione Ginnastica d'Italia notificare alla Società.

COGNOME E NOME GINNASTA

Cuneo, lì

FIRMA GENITORE

IL TECNICO

.....

ASD CUNEOGINNASTICA

Il Consiglio Direttivo