



## NORME CONTENIMENTO COVID

### LINEE GUIDA PER GLI ATLETI

1. Se a casa ti accorgi di avere la febbre (più di 37,5°C), non ti senti in forma o hai tosse e raffreddore non venire ad allenarti. Stare a casa mette al sicuro te e i tuoi compagni.
2. Ad inizio allenamento deve esserti misurata la temperatura (nel caso non sia possibile devi consegnare l'autocertificazione atleta: **AU02-Scheda Anamnestica**), puoi fare allenamento se sei in regola con la visita medica sportiva.
3. Mantieni sempre la distanza di almeno 2 metri dai tuoi compagni prima di iniziare e dopo aver finito allenamento. Ricorda di indossare sempre in questi momenti la mascherina.
4. Prima di iniziare igienizzati le mani, meglio se lo fai con il gel che porti da casa.
5. Durante l'allenamento è obbligatorio aver appresso la mascherina, nel momento che fai attività fisica intensa, la puoi togliere (ma sempre a portata di mano), e in tutti gli altri momenti va indossata. Evita abbracci e strette di mano. Non è maleducazione ma attenzione verso la salute tua e degli altri.
6. Non sono permessi raggruppamenti con i compagni prima e durante gli allenamenti. Se devi recarti in bagno non farti mai accompagnare, vai da solo.
7. Non toccarti viso, occhi e naso. Soffiati il naso solo con fazzoletti di carta e poi gettali nei cestini che trovi in prossimità del sito. Non sputare per terra, non abbandonare in giro gomme da masticare.
8. Devi verificare di avere tutta l'attrezzatura necessaria prima di partire da casa, non deve mancare nulla; non potrai prestare o farti prestare nulla per evitare contagi o contatti, chi non è equipaggiato adeguatamente non può partecipare all'allenamento.
9. Ricordati di lavare spesso le mani con acqua e sapone, con il liquido o gel disinfettante.
10. Per dissetarti ricordati di usare sempre e solo la tua borraccia personale o bottigliette sigillate. Per essere più sicuro contrassegna con il tuo nome. Non bere dal rubinetto o da bottiglie già aperte da altri.
11. Segui sempre le indicazioni degli allenatori e del personale di supporto che hanno l'obbligo di far rispettare il protocollo Covid.