



PROTOCOLLO ALLENAMENTI GIUGNO 2020

REFERENTE PROTOCOLLO COVID-19: Marco Barattini

MODALITA' ACCESSO ALL'IMPIANTO

L'accesso all'impianto sarà consentito solo se l'atleta:

- È in possesso (o compila sul momento) il modulo per l'autocertificazione COVID-19
- Indossa la mascherina protettiva
- È nella lista degli atleti in regola e pertanto:
 - o Il suo certificato medico è ancora valido
 - o Ha la tessera CUSB
 - o È in regola con l'iscrizione in segreteria
- Se ha con sé guanti monouso o guanti personali sportivi (come da protocollo federale)
- All'ingresso sarà disponibile il gel sanificante per le mani

FASE INIZIALE

- Ogni atleta dovrà
 - o riporre tutto il suo materiale (indumenti, borracce, guanti, mascherina o altro) all'interno della propria borsa personale
 - o Utilizzare guanti monouso o guanti sportivi se previamente sanificati;
 - o Utilizzare la mascherina in tutte le fasi precedenti o successive all'allenamento (accesso e uscita dall'impianto);
- Il tecnico dovrà:
 - o Effettuare l'appello dei presenti e registrarli su un modulo presenze;
 - o provvedere (se non fatta precedentemente dal turno prima) alla sanificazione degli attrezzi (coni, scalette, cinesini...), ivi compresi i dischi.

FASE DI RISCALDAMENTO

- saranno formati gruppi di atleti chiusi e costanti durante gli esercizi;
- gli atleti verranno turnati in modo da mantenere la distanza di sicurezza durante gli esercizi;
- è vietato l'utilizzo di dischi personali non igienizzati prima dell'allenamento;
- verrà aumentata la distanza di sicurezza ad almeno 2 metri;
- sarà prediletta la distanza di almeno 2 metri tra gli atleti disponendoli su linee orizzontali;
- sarà evitata la disposizione in scia nelle fasi di corsa: l'atleta dovrà lavorare sempre sulla stessa linea, sia all'andata che al ritorno (dietro-front).

FASE DI ALLENAMENTO

- verranno formati gruppi di atleti chiusi e costanti durante gli esercizi;
- gli atleti verranno turnati in modo da mantenere la distanza di sicurezza durante gli esercizi;
- è vietato l'utilizzo di dischi personali se non igienizzati prima dell'allenamento;
- verranno mantenute le distanze aumentate con conseguente distanza di sicurezza dagli atleti ad almeno 2 metri;

- sarà evitata la disposizione in scia nelle fasi di corsa, in difetto le distanze interpersonali devono salire ad almeno 10 metri;
- saranno pianificati esercizi che evitino il contatto fisico tra gli atleti;
- saranno previste su side line separate la disposizione dei giocatori non direttamente coinvolti negli esercizi.

FASE DI FINE ALLENAMENTO

Al termine dell'allenamento gli atleti saranno obbligati a lasciare l'impianto sportivo entro 10 minuti, senza creare assembramenti, non prima di:

- essersi eventualmente cambiati, mantenendo la distanza di sicurezza (2 mt.) dai compagni e riponendo tutto il proprio materiale (abbigliamento, scarpe, borraccia personale) nella propria borsa, unitamente ai guanti eventualmente utilizzati esclusivamente in sacchetto ad essi destinato;
- aver provveduto alla sanificazione delle mani
- aver indossato la mascherina