



Società Sportiva Dilettantistica

**BUSHI**

Dal 1986

## **PROTOCOLLO ACCESSI E ALLENAMENTI ATLETI – TESSERATI**

Gli Atleti – Tesserati, dovranno dichiarare di non essere stati affetti da malattia COVID-19

- Gli utenti che sono stati affetti da malattia COVID-19 dovranno presentare la documentazione della ASL di appartenenza di guarigione e di autorizzazione a interrompere l'isolamento fiduciario.
- Gli utenti dovranno dichiarare l'assenza di esposizione personale a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19 negli ultimi 14 giorni.
- L'accesso non potrà essere consentito ai soggetti in quarantena.
- Alla ripresa dell'attività, per i soggetti tesserati, a giudizio del medico curante in funzione dell'esposizione al coronavirus o di eventuali sintomi pregressi, può essere consigliabile di ripetere la visita medica di idoneità all'attività sportiva (non agonistica o agonistica) anche in caso di certificato ancora in corso di validità. Per ridurre lo scambio di incartamenti il certificato potrà essere presentato anche per e-mail.

La temperatura corporea sarà misurata agli utenti e ai loro eventuali accompagnatori ad ogni accesso nella struttura indoor; alle persone con una temperatura uguale o superiore a 37,5°C l'accesso non sarà consentito e dovranno consultare il proprio medico curante.

- Gli ingressi saranno possibili solo previa prenotazione, si raccomanda la massima puntualità in entrata e in uscita.
- Gli utenti dovranno tenere la mascherina durante tutta la permanenza nel sito tranne che durante l'atto dell'esercizio fisico. I frequentatori dovranno dotarsi di un sacchetto monouso per riporre la mascherina durante l'allenamento.
- E' obbligatorio utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a tale scopo da indossare in loco, munirsi di sacchetti per riporle. Negli sport in cui si prevede normalmente l'allenamento a piedi nudi chiediamo l'utilizzo di calzini o scarpette apposite.

- E' consigliabile arrivare nel sito già vestiti adeguatamente alla attività che andrà a svolgersi, in ogni caso tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli armadietti. Munirsi di sacchetti per riporre i propri oggetti personali. E' consentito l'uso delle docce che deve rientrare però nell'orario di accesso prenotato.
- Rispettare la distanza minima di 1 metro tra persone mentre non si svolge attività fisica, o almeno 2 metri se si svolge attività fisica. Sono vietati assembramenti.
- Seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto. Non toccare la segnaletica fissa.
- E' obbligatorio igienizzare le mani in fase di ingresso e di uscita.
- Utilizzare gli appositi contenitori di rifiuti chiusi, in ogni area, per i fazzoletti monouso/mascherine/guanti.

## **OLTRE ALLE NORME SOPRA INDICATE DURANTE GLI ALLENAMENTI DEVI**

- Lavare frequentemente le mani, anche attraverso appositi dispenser di gel disinfettanti;
- Sanificare gli attrezzi con gli appositi prodotti messi a disposizione della struttura prima e dopo l'uso.
- Utilizzare un asciugamani e "tappetino" personale già igienizzato e di dotazione propria;
- E' vietato condividere borracce, bicchieri e bottiglie e scambiare con altri frequentatori oggetti personali (asciugamani, tablet ecc)
- Non lasciare in luoghi condivisi con altri oggetti personali.
- Gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati .

## **PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI**

### **Regole generali**

In ogni momento è necessario rispettare le regole di base previste dal Ministero della Salute:

- evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- evitare abbracci e strette di mano;
- mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
- praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- è fortemente raccomandato, in tutti i contatti sociali, utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuali igienico-sanitarie.

Se si presentano febbre, tosse o difficoltà respiratorie e si sospetta di essere stato in stretto contatto con una persona affetta da malattia respiratoria Covid-19:

restare in casa, non recarsi al pronto soccorso o presso gli studi medici ma chiamare al telefono il medico di famiglia, il pediatra o la guardia medica. Oppure chiamare il numero verde regionale. Utilizzare i numeri di emergenza 112 solo in caso di peggioramento dei sintomi o difficoltà respiratoria.

## **DURATA, FREQUENZA DEGLI ALLENAMENTI**

In adeguamento alle norme anticovid gli ingressi dovranno essere prenotati e contingentati.

Nello specifico prevediamo un totale di 4 allenamenti settimanali.

Gli allenamenti in sala body building e cardio Fitness dovranno essere prenotati tramite sito [www.palestrabushi.it](http://www.palestrabushi.it), la durata massima di allenamento è di 1 ora e 30, ma nella fascia oraria 16:45- 19:15 la durata massima di

allenamento è di 1 ora e 15; questo periodo in ogni caso sarà comprensivo di cambio o eventuale doccia.

Sarà possibile prenotare gli allenamenti fino a 1 ora e 30 minuti prima dell'orario di inizio e sarà possibile disdirli 2 ore prima tramite link che si riceverà via e-mail alla prenotazione.

Se si sceglie 1 corso fitness o una disciplina, il corso scelto non dovrà essere prenotato di volta in volta ma resterà prenotato per tutto il periodo pagato; per svolgere i corsi si può accedere in palestra 15 minuti prima dell'inizio del corso e si può permanere massimo 15 minuti dopo la fine del corso; questo periodo in ogni caso sarà comprensivo di cambio o eventuale doccia.

Il corso o la disciplina potrà essere integrato con l'allenamento in sala body building e cardio Fitness fino a raggiungere i 4 allenamenti settimanali.

Se hai versato già una quota mensile che non hai usufruito a causa nella nostra chiusura, Il giorno in cui deciderai di riprendere il tuo allenamento, la quota verrà "scongelato".

Se invece decidi di non riprendere ad allenarti di qui a breve, potrai usufruire di un voucher dell'importo versato e non fruito, da utilizzare presso il nostro centro entro il 26 maggio 2021.

### **APPROFONDIMENTO SULLE Mascherine chirurgiche**

Per assicurare prestazioni adeguate, le mascherine chirurgiche devono essere conformi alle norme EN

14683:2019. L'applicazione di queste norme garantisce che le mascherine chirurgiche espletino le seguenti

funzionalità principali:

efficienza di filtrazione batterica: le prove prescritte nella norma servono a garantire che eventuali contaminanti biologici presenti nell'espettorato della persona che indossa la mascherina (particelle liquide) non possano attraversare il materiale filtrante della mascherina stessa;

respirabilità: il significato di questa prova è fornire la garanzia che la persona che indossa la mascherina possa inspirare attraverso il tessuto senza troppa fatica. Non vi sono requisiti per la fase di espirazione;

bio-compatibilità: il significato di questa prova è garantire che la cute della persona che indossa la mascherina non subisca effetti irritativi, tossici o allergenici.



Ufficio per lo sport  
Presidenza del  
Consiglio dei Ministri

# Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL COMITO



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 SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BIORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it