



Associazione Sportiva Dilettantistica
ATLETICA U.S. Nervianese 1919
Codice FIDAL "MI074"



VADEMECUM per l'accesso al centro sportivo

Il presente documento è stato redatto tenendo conto delle "linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere a seguito del lockdown per l'emergenza Covid-19" emanate ai sensi del DPCM del 17-05-2020 art.1 lettera f.

Tutti coloro che intendono **accedere al centro sportivo** dell'Associazione Sportiva Dilettantistica ATLETICA U.S. Nervianese 1919 dovranno rispettare le seguenti **regole**:

- **rimanere presso il proprio domicilio** in presenza di febbre (oltre 37,5°C) o altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratorie), avvisando immediatamente il proprio medico generale e la Asd Atletica Nervianese 1919;
- **rimanere al proprio domicilio** in caso di eventuali contatti con persone risultate positive al virus avuti nei 14 giorni precedenti, seguendo le disposizioni dell'autorità sanitaria e avvisando l'Asd Atletica Nervianese 1919;
- **sottoporsi al controllo della temperatura** corporea prima dell'accesso al centro sportivo; se la temperatura risulterà superiore ai 37,5°C, non sarà consentito l'accesso alla struttura.
- rispettare le indicazioni per l'accesso all'impianto sportivo, separato tra ingresso e uscita (vedi foto allegata), sempre nel rispetto del distanziamento interpersonale minimo di **almeno 1 metro**;
- **igienizzare le mani** appena dopo l'accesso al centro sportivo, dove è disponibile una colonnina con gel lavamani (vedi foto allegata);
- **avvisare tempestivamente** un responsabile della ASD Atletica Nervianese all'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale che dovesse manifestarsi successivamente all'ingresso nel centro sportivo, avendo cura di rimanere **ad adeguata distanza** dalle altre persone presenti ed indossando una mascherina.

ALL'INTERNO DEL CENTRO SPORTIVO È NECESSARIO RISPETTARE LE SEGUENTI PRATICHE IGIENICHE:

- 1- Lavarsi frequentemente le mani, anche con gel lavamani.
- 2- Mantenere sempre la distanza interpersonale **minima di almeno 1 metro** in caso di assenza di attività fisica (è comunque raccomandato, in aggiunta, anche l'utilizzo della mascherina); mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque **non inferiore a 2 metri**.
- 3- Non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani.
- 4- Starnutire e tossire in un fazzoletto evitando il contatto con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito.
- 5- Evitare di lasciare indumenti indossati per l'attività fisica in luoghi condivisi con altri, ma riporli in zaini o borse personali.

- 6- Bere sempre da bottiglie personalizzate (evitare l'uso promiscuo di bicchieri o bottiglie).
- 7- Gettare subito negli appositi contenitori salviette e fazzoletti di carta o altri materiali usati.
- 8- È vietato lo scambio tra operatori e personale presente nel centro sportivo di dispositivi elettronici quali smartphone, tablet, ecc.
- 9- Non toccare oggetti e segnaletica fissa.
- 10- Evitare gli assembramenti.

ACCESSO A SPOGLIATOI E SERVIZI IGIENICI:

- si raccomanda di arrivare al centro sportivo già vestiti adeguatamente per l'attività che si andrà a svolgere, evitando se possibile di utilizzare gli spogliatoi, o in modo tale da utilizzarli solo per cambi di indumenti minimi o che richiedano tempi ridotti, riponendo il tutto in zaini o borse personali.
- l'accesso ad ogni spogliatoio è limitato ad un massimo di 10 persone contemporaneamente e per un tempo massimo di permanenza di 20 minuti; è sempre consigliato l'uso della mascherina negli spazi chiusi.
- L'uso delle docce è consentito per un massimo di 2 persone contemporaneamente, mantenendo un distanziamento di almeno 1 mt;
- È necessario igienizzare le mani con l'apposito gel lavamani prima di accedere allo spogliatoio;
- Utilizzare gli appositi dispenser inox per carta igienica, carta asciugamani, dosa-sapone igienizzante e i bidoni per la raccolta dei rifiuti potenzialmente infetti (fazzoletti di carta, carta lavamani, mascherine, ecc.) presenti nello spogliatoio;
- Lasciare aperte almeno 3 finestre negli spogliatoi, per garantire un adeguato ricambio d'aria;
- Al termine della giornata gli spogliatoi saranno chiusi a chiave e la mattina successiva l'impresa di pulizia provvederà alla igienizzazione e sanificazione degli stessi.

ACCESSO ALLA SEGRETERIA:

- l'accesso alla Segreteria è limitato ad una sola persona per volta, che dovrà indossare una mascherina e igienizzarsi preventivamente le mani con gel lavamani.
- per le iscrizioni e i rinnovi si consiglia di scaricare i moduli dal sito (www.atleticanervianese.it) ed inviarli compilati per e-mail al seguente indirizzo: **segreteria@atleticanervianese.it**; la documentazione verrà esaminata e se tutto regolare, vi verranno inviate le coordinate bancarie per procedere al pagamento. Questo consentirà di evitare assembramenti fuori dalla segreteria.
- In caso di domande/richieste è possibile inviare un Whatsapp al seguente numero di cellulare: **+39 3396347093**.

ACCESSO ALLA SALA RIUNIONI:

- l'accesso alla Sala Riunioni è limitato ad un massimo di 12 persone, con l'obbligo di indossare la mascherina per tutto il tempo e di mantenere aperta almeno 3 finestre per garantire un adeguato ricambio d'aria;
- l'utilizzo della sala è consentito solo per lo svolgimento delle riunioni serali; al termine della riunione la stessa verrà chiusa a chiave e igienizzata e sanificata la mattina seguente dall'impresa di pulizie.

PALESTRINA EX PESISTICA

- l'uso della palestra ex pesistica è limitato ad un numero **massimo di 12 atleti** contemporaneamente e nei soli giorni di **lunedì e mercoledì**; gli altri giorni rimarrà di norma chiusa a chiave;
- al termine di ogni lezione verrà chiusa a chiave e igienizzata e sanificata la mattina seguente dall'impresa di pulizie

SOTTO TRIBUNA DEPOSITO ATTREZZI

- gli attrezzi a disposizione degli atleti devono essere sanificati a cura dell'istruttore con apposita soluzione sanificante presente in segreteria sia prima che al termine del loro uso

INFERMERIA:

- l'infermeria rimarrà di norma chiusa a chiave: il suo uso sarà consentito solo in caso di necessità (infortunio o malessere di qualche atleta);
- dopo l'utilizzo l'infermeria verrà chiusa a chiave e igienizzata e sanificata dall'impresa di pulizie la mattina successiva;
- è prevista comunque una igienizzazione 2 volte al mese del locale da parte dell'impresa di pulizie.

Personale incaricato all'utilizzo del defibrillatore:

- In caso di utilizzo del defibrillatore, gli operatori incaricati dovranno obbligatoriamente indossare VISIERA, GUANTI E MASCHERINA prima di intervenire sull'infortunato. Tali dispositivi di protezione sono disponibili in segreteria.

Le sopra citate regole sono affisse anche all'interno del centro sportivo nelle zone di accesso, nei luoghi comuni, nelle aree di svolgimento dell'attività sportiva, nonché negli spogliatoi e nei servizi igienici.

Il presente Vademecum viene consegnato a tutti i soci che ne sottoscrivono una copia per presa visione e accettazione.

Apponendo la propria firma, il socio autorizza il trattamento dei dati personali ai sensi dell' "Informativa Atleti e Collaboratori: Regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei dati personali in riferimento alla prevenzione da contagio da Covid-19".

Asd Atletica U.S Nervianese 1919

Nerviano, 01/09/2020

Cognome e Nome _____

Data e firma per presa visione e accettazione ___/___/_____

Sede sociale : Centro Sportivo Comunale – via Mons. Luigi Piazza, 15 – 20014 Nerviano (MI)

Sede legale : via Pisano, 13 – 20014 Nerviano (MI)

Codice Fiscale e Partita Iva n° 12276940157

Sito Internet : www.atleticanervianese.it - segreteria@atleticanervianese.it