



PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI VOLLEY MOGLIANO STAGIONE 2020/2021



Alla ripresa delle attività tutti gli operatori sportivi coinvolti (atlete, allenatori, dirigenti, accompagnatori autorizzati, ecc.) dovranno rilasciare un'Autodichiarazione Covid-19 che avrà validità per 15 giorni o nei 15 giorni, in caso di modifica di quanto autocertificato.

Durante lo svolgimento degli allenamenti chiunque manifesti sintomi - non evidenziati all'atto dell'ingresso nell'impianto - come febbre > di 37.5, tosse, sintomi respiratori anche apparentemente banali, disturbi gastro-intestinali, cefalea, astenia, disturbi dell'olfatto o del gusto, sarà immediatamente isolato e si attiveranno le procedure di identificazione della problematica. Questi dovrà contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire i protocolli previsti dalla sanità pubblica.

La riammissione di operatori sportivi già risultati positivi all'infezione da Covid-19 dovrà essere preceduta da una preventiva comunicazione avente ad oggetto la certificazione medica da cui risulti l'avvenuta guarigione rilasciata dal Dipartimento di Prevenzione Territoriale di competenza; tale comunicazione andrà indirizzata direttamente al Presidente dell'associazione sportiva.

Tutti/e gli/le atleti/e devono essere in possesso della certificazione di idoneità agonistica (DM 18/02/82) in corso di validità (non agonistica per i minori di 12 anni).

Gli/Le atleti/e dovranno avere:

- mascherina, da indossare in tutte le fasi precedenti e successive all'allenamento
- tappetino per esercizi (o stuoia o asciugamano da mettere a terra)

Zainetto contenente:

- scarpe da palestra
- sacchetto pulito dove riporre la mascherina durante l'allenamento
- elastico per esercizi (non necessario per il minivolley)
- corda da saltare
- asciugamano
- felpa maniche lunghe ed eventuale maglia di ricambio
- borraccia con nome bene in vista (meglio se piena da casa)

Indicazioni operative per la ripresa degli allenamenti:

- all'atleta verrà misurata la temperatura prima di entrare in palestra e, nel caso questa superi i 37.5°, non potrà effettuare l'allenamento;
- l'atleta dovrà seguire l'apposita segnaletica e relativo piano d'ingresso per evitare assembramenti mediante diversificazione dei percorsi e degli orari;

- l'atleta deve partire da casa già vestita per l'allenamento, con un paio di scarpe da ginnastica da esterno, non quelle che utilizzerà in palestra, portando con sé il tappetino e lo zainetto con all'interno il materiale indicato;
- gli accompagnatori dovranno lasciare l'atleta all'ingresso dell'impianto sportivo evitando di scendere dal veicolo e la riprenderanno alla fine dell'allenamento;
- l'atleta deve arrivare all'allenamento indossando la mascherina e non toglierla fino a che non lo dirà il responsabile Covid;
- è fatto stretto divieto di scambio di materiale personale (maschere, borracce, divise, ecc.);
- sarà obbligatoria l'igienizzazione delle mani con una soluzione certificata, messa a disposizione della società, ad inizio e fine allenamento, si consiglia inoltre di ripetere laddove possibile la stessa operazione anche durante le fasi di svolgimento dell'allenamento;
- quando le atlete saranno tutte entrate, disposte a una distanza di sicurezza e avranno riposto il proprio materiale secondo indicazioni, il responsabile Covid consentirà di togliere la mascherina che verrà riposta nel sacchetto pulito all'interno dello zaino;
- se l'allenamento viene effettuato con l'ausilio di attrezzi questi dovranno essere igienizzati al termine dell'utilizzo da parte dell'atleta, sotto la supervisione del tecnico;
- finito l'allenamento le atlete si distanzieranno, avranno il tempo di riposare un po' e di cambiarsi, a questo punto alle atlete sarà fatta indossare la mascherina;
- le atlete dovranno raccogliere il proprio materiale e dovranno procedere autonomamente alla disinfezione della postazione con una soluzione alcolica messa a disposizione della società;
- dopo aver igienizzato le mani, dovranno uscire in maniera distanziata ed ordinata e potranno recarsi dagli accompagnatori.

Quali attività si potranno fare?

1. Tutte le forme di preparazione fisica;
2. Tutte le forme di allenamento tecnico individuale;
3. Tutte le forme di allenamento in gruppi ed esercizi sintetici;
4. Tutte le forme di gioco 6 vs 6.

Come verrà svolta l'attività?

La società assicura la pulizia, la disinfezione e la sanificazione periodica di ogni locale di competenza e dei relativi arredi (palestra, infermeria, spogliatoi, ambienti e aree comuni) e di ogni attrezzatura sportiva (palloni, pali della rete, pesi e ogni altra utilizzata).

I palloni verranno igienizzati all'inizio, durante e alla fine della seduta di allenamento.

Durante l'allenamento e nelle fasi di pausa e di spiegazione tecnica andrà sempre mantenuto il distanziamento sociale tra le atlete e i componenti dello staff.

Tra una seduta di allenamento e la successiva dovranno intercorrere non meno di 15 minuti e comunque il tempo necessario per garantire il ripristino delle condizioni di pulizia e sanificazione.

Nella prima fase non sarà possibile l'utilizzo degli spogliatoi.