



## **VADEMECUM PER LE ATLETE 2.2**

### **RICORDIAMO CHE L'INGRESSO IN PALESTRA E' CONSENTITO SOLO ALLE ATLETE.**

- Effettuare la misurazione della temperatura, prima di uscire di casa.
- Portare il modulo Covid Volley Senago..
- Avere l'autocertificazione per gli spostamenti, come da DPCM del 15 / 01 / 2021.
- Compilare la Dichiarazione per gli Spostamenti del Presidente del Volley Senago
- Raggiungere l'impianto sportivo indossando una mascherina di tipo chirurgico. La mascherina dovrà essere indossata anche durante l'allenamento qualora non fosse possibile rispettare la distanza di sicurezza di almeno 2 metri come sancito dal DPCM del 17/05/20 in tutte le fasi della seduta.
- E' obbligatorio giungere in palestra indossando già la tenuta di allenamento.
- Utilizzare SCARPE dedicate (da cambiarsi all'ingresso in campo ed all'uscita).
- Portare una maglietta, una felpa e un asciugamano.
- **Sarà vietato usare spogliatoi, docce e bagni.**
- Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate con il nome.
- Gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati.
- Non consumare cibo all'interno dell'impianto.
- Mantenere la distanza interpersonali.
- 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 gomito.
- 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 rientrati a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti.
- Dotarsi di un gel sanificatore per le mani, da usare ogni 20 minuti e da riporre in un sacchetto a parte.