

Vademecum allenamento

Questo documento non sostituisce bensì integra il Protocollo-Covid-Allenatori. Si tratta infatti di un insieme di azioni e precauzioni da seguire fedelmente per lo svolgimento delle sedute tecniche in presenza e riguarda esclusivamente i tecnici.

Il rispetto del **Protocollo-Covid-Allenatori** e **Atlete** è tassativo in ogni momento. Qualora si riscontrassero incongruenze farà fede il suddetto protocollo.

Il comportamento

La mascherina chirurgica (meglio una FFP2) e visiera sono **DPI obbligatori**, è fortemente sconsigliato il contatto con le atlete e colloqui troppo ravvicinati. Qualora avvenisse qualche forma di contatto, ricordate di lavare le mani con i gel appositi immediatamente.

L'abbigliamento.

In nessun caso è consentito l'utilizzo di abbigliamento indossato da casa; di fatti è necessario cambiare gli indumenti e di utilizzarne di puliti. Questo al fine di non contaminare i luoghi di allenamento.

Prima dell'allenamento

- Al fine di sanificare la palestra, aprire le porte per un tempo non inferiore ai 15 minuti, igienizzare con nebulizzatore contenente l'apposita soluzione (1 pastiglia in 5lt di acqua) le seguenti superfici: piano palestra, corridoio, spogliatoi, bagni e palloni.
- Posizionare il gel lavamani nei 4 angoli della palestra.
- Predisporre la postazione di lavaggio dei palloni.
- Verificare che i cartelli siano ancora al loro posto.
- Posizionare nei bagni l'apposito sapone lavamani.
- Preparare la postazione di accoglienza con distributore automatico di GEL, foglio presenze (assicuratevi di averlo prima di venire in palestra), termometro elettronico.

Arrivo degli utenti

- Accoglienza e controllo certificazioni, gli atleti senza auto certificazione covid non possono accedere alla struttura. Le certificazioni sono da ritirare al primo allenamento della settimana.
- Misurazione della temperatura
- Registrazione della presenza.
- Lavaggio delle mani obbligatorio all'ingresso.
- La presenza negli spogliatoi deve essere contingentata. Al massimo possono accedere 6 utenti per volta. Lo spogliatoio va fatto utilizzare esclusivamente per cambiarsi, le borse con all'interno tutti gli indumenti devono essere portate nell'apposito spazio all'interno della palestra.
- Sanificare con il nebulizzatore: spogliatoi, bagni e corridoio.

Durante gli allenamenti

- Le atlete indossano SEMPRE la mascherina CHIRURGICA, se non la hanno la prima volta la date voi, la seconda volta l'atleta verrà sospesa per una settimana dagli allenamenti. (controllare che sia in buono stato)
- Effettuare pause acqua ogni 20 minuti circa nelle quali bisogna igienizzare i palloni.
- Prima della pausa acqua le atlete igienizzano le mani con l'apposito gel; durante le pause acqua le atlete si devono portare ad una distanza di sicurezza superiore ai 2mt
- Se lavorate con attrezzi, ogni cambio attrezzo è un lavaggio mani.

Post allenamento

- Apertura immediata delle porte (15 minuti di aria),
- Sanificazione della palestra e del retro (dove si depositano gli zaini).
- Le atlete si rivestiranno velocemente e ben distanziate nella metà campo vicino l'uscita.
- Le atlete usciranno dal lato opposto dal quale sono entrate (le squadre non si incontrano mai)
- Ritirate tutto il materiale, compreso il sapone nel bagno.