

## **REGOLE PER ACCESSO IN PALESTRA E PER ALLENAMENTO**

### **PROTOCOLLO VOLLEY VALIDO FINO AL 07 SETTEMBRE 2020**

#### **L'ATLETA può accedere in palestra quando :**

**è in regola con l'idoneità sportiva**

ha una temperatura corporea inferiore ai 37,5 gradi e ha compilato l'AUTOCERTIFICAZIONE (per i minori lo devono fare i genitori) e l'hanno consegnata agli allenatori ( Manager Covid )

non prima di 5 minuti e già in tenuta da allenamento e con **scarpe idonee e pulite** da cambiare all'interno del campo in un posto predefinito)

#### **L'ATLETA non può**

fermarsi e/o sostare all'interno della struttura prima e dopo l'orario di allenamento

usare spogliatoi e docce

accedere alla sala pesi .

in alcun modo scambiare o bere da altre borracce o bottiglie se non la propria

è consigliato usare una fascia per il sudore.

**L' ALLENATORE** ha l'obbligo di usare la mascherina per tutta la durata dell'allenamento e di mantenere una distanza non inferiore ad 1 metro dagli atleti e di lavare spesso le mani.

**Raccogliere e conservare l'autocertificazione e tenere un elenco delle presenze aggiornato**

Tra un allenamento e l'altro devono trascorrere **15 minuti** dove si provvederà a cambiare l'aria (apertura porte) e alla sanificazione dei palloni e degli attrezzi usati durante la sessione.

Le squadre non possono avere nessun tipo di contatto tra loro, e cercare di organizzare entrata e uscita in modo ordinato e **distanziato**

**I gruppi di allenamento non devono superare nr 14 atleti con 2 allenatori**