

EMERGENZA COVID-19

ISTRUZIONI di COMPORTAMENTO per i GINNASTI

Caro ginnasta, siamo contenti di riaverti in palestra, ma in questo momento estremamente delicato e particolare, la Società, i tuoi allenatori e i tuoi compagni, hanno bisogno della tua collaborazione e del tuo senso di responsabilità, affinché tutti si possano allenare in sicurezza.

1. Se a casa ti accorgi di avere la febbre (più di 37°), non ti senti “in forma”, hai forte raffreddore o tosse, non venire ad allenarti. Stare a casa mette al sicuro te e i tuoi compagni.
2. All’arrivo in palestra, attendi che il tuo istruttore ti misuri la temperatura, consegnali l’autocertificazione e segui le sue istruzioni. Ti ricordiamo che devi arrivare indossando l’abbigliamento per allenarti, non sarà possibile cambiarsi negli spogliatoi.
3. Porta con te un sacchettino richiudibile per riporre la mascherina durante l’allenamento.
4. Mantieni sempre la distanza di almeno 1 metro dai tuoi compagni prima di entrare in palestra. Durante l’allenamento mantieni sempre la distanza di almeno 2 metri ed evita sempre abbracci e strette di mano. Non è maleducazione, ma attenzione verso la salute di tutti.
5. Evita di formare raggruppamenti prima, durante e dopo gli allenamenti. Se devi recarti in bagno, non farti accompagnare mai, vai da solo e nel caso ci fosse già qualcuno aspetta che abbia finito prima di entrare.
6. Non toccarti viso, in particolare occhi, naso e bocca.
7. Ricordati di lavare spesso le mani con acqua e sapone o con il liquido disinfettante con attenzione e seguendo le istruzioni esposte.
8. Ricordati di usare sempre e solo la tua borraccia personale, per essere più sicuro contrassegna con il tuo nome. Non bere dal rubinetto.
9. E’ assolutamente vietato allenarsi a torso nudo o in top.
10. Evita di condividere i piccoli attrezzi con i tuoi compagni. Se utilizzi piccoli attrezzi societari, prima igienizzati le mani e igienizza gli attrezzi con alcool dopo l’uso.
11. L’uso dei grandi attrezzi e tappetature è consentito seguendo le prescrizioni indicate dai tecnici.
12. Disinfettati le mani e piedi prima e dopo la salita all’attrezzo.
13. L’uso promiscuo del magnesio, dello spruzzino e del miele è vietato. Ogni ginnasta deve avere il proprio materiale.
(ciabatte da usare solo per spogliatoio, asciugamano, calzini puliti, banda elastica, vaschetta con magnesio, spruzzino, miele, sacchetto per fazzoletti usati).
14. Non sputare sulle mani sugli attrezzi per aumentare il “grip”.
15. Riponi le tue cose negli spazi preposti e non abbandonarle mai in giro per la palestra.
16. Ricordati che non puoi entrare negli spogliatoi, se non per recarti da solo ai servizi.
17. Se devi starnutire o tossire, fallo nella piega del braccio e successivamente vai a lavarlo.
18. Segui sempre le indicazioni dei tecnici e del personale di supporto, che hanno l’obbligo di far rispettare le indicazioni della FGI e le norme igienico sanitarie di sicurezza.

Protocollo operativo per l’utilizzo in sicurezza della palestra e per lo svolgimento delle attività societarie quali ginnastica artistica – ginnastica ritmica e parkour.