

# LINEE GUIDA ATTIVITA' SPORTIVE

Distanziamento nelle varie fasi dell'attività sportiva.

La società EDES si pone l'obiettivo di mantenere il distanziamento sociale tra atleti e istruttori tramite diverse modalità specifiche per ogni attività svolta all'interno del palazzetto e nelle varie palestre, qui di seguito i documenti.

## ATTIVITÀ SPORTIVA: GINNASTICA ARTISTICA

### MODALITA' DI ACCESSO

La ginnasta dovrà, per poter svolgere l'attività, arrivare già con l'abbigliamento sportivo.

All'interno del suo zaino / borsa sportiva dovranno esserci: telo mare /asciugamano, 1 bottiglia d'acqua , calze antiscivolo, calzine, ciabattine, elastici, paracalli, sacchetti sigillati, sacchetto magnesio e gel disinfettante.

Dopo il TRIAGE d'ingresso iniziale ( vedi punto 1 gestione entrata e uscita ) la ginnasta, nella zona a lei indicata, dovrà togliersi le scarpe, metterle nel sacchetto sigillato e poi nel suo zaino / borsa sportiva avendo cura di chiudere la stessa e portarla via con sé.

La ginnasta ha l'obbligo di indossare la mascherina e di fare tutte queste procedure in completa autonomia è vietato l'ingresso ai genitori /accompagnatori.

Fanno eccezione le ginnaste in età prescolare ( dai 3 ai 5 anni ) che potranno essere accompagnate e assistite in queste mansioni. Nel limite del possibile l'accompagnatore dovrà essere sempre lo stesso e seguire tutti i protocolli comportamentali del TRIAGE d'ingresso.

### MODALITA' DI IGIENE

All'ingresso la ginnasta è obbligata a igienizzare le mani, saranno forniti dalla società EDES idonei dispenser per igienizzare le mani.

Durante l'attività, la ginnasta dovrà igienizzare spesso mani e piedi ossia:

CINGHIETTI : ogni atleta dovrà indossare dei guanti oppure disinfettare le mani prima di salire , utilizzando un apposito dispenser di soluzione igienizzante personale e non cedibile.

PARALLELA : ogni atleta dovrà utilizzare la magnesio in un sacchetto richiudibile personale , al termine dell'esercizio di ogni singola ginnasta l'istruttore provvederà a igienizzare l'attrezzo con apposito spray.

TRAVE : ogni atleta , prima di salire , dovrà disinfettare le mani e i piedi .Sarà compito dell'istruttore igienizzare l'attrezzo a cambio ginnasta.

CORPO LIBERO : ogni atleta , prima di salire , dovrà disinfettare le mani e i piedi . Si consiglia utilizzo di calzine.

VOLTEGGIO : ogni atleta , prima di salire , dovrà disinfettare le mani e i piedi . L'istruttore igienizzerà a fine turno.

La società EDES fornisce appositi dispenser per igienizzare le mani, spray igienizzanti e rotoli di carta monouso per la pulizia degli attrezzi individuali alla fine di ogni turno di lavoro effettuati dagli istruttori. Per le attrezzature comuni di lavoro ( striscia di moquette, materassoni ) la pulizia dovrà essere svolta 1 volta al giorno effettuati dagli addetti alla pulizia con prodotti a base di alcol.

Chi effettuerà le operazioni di pulizia e sanificazione apporrà il proprio nome, la data e l'ora su un'apposita tabella.

#### MODALITA' DI UTILIZZO DPI

Le ginnaste sono obbligate ad indossare la mascherina (dai 6 anni in su'), ad eccezione del periodo di allenamento.

Gli istruttori sono obbligati ad indossare la mascherina, per igienizzare gli attrezzi possono utilizzare guanti monouso o semplicemente procedere alla igienizzazione delle mani dopo l'operazione.

Nel caso in cui vi fosse la necessità di avvicinarsi ad una ginnasta, l'istruttore dovrà indossare i guanti monouso e la mascherina FFP2.

All'interno della palestra sono messi a disposizione dalla società EDES appositi cestini dedicati allo smaltimento di DPI e fazzoletti di carta ( considerati infetti ).

#### MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

La ginnasta dovrà raggiungere la palestra e aspettare, nel settore a lei assegnato, le indicazioni degli istruttori.

Ogni ginnasta svolgerà gli esercizi richiesti dall'istruttore rimanendo nella propria postazione senza diminuire la distanza di sicurezza verso gli altri.

Ogni ginnasta utilizzerà un proprio telo mare / asciugamano per tutti gli esercizi da svolgere a contatto con il suolo.

L'istruttore organizzerà la lezione in modo tale da proporre esercizi nel rispetto del distanziamento sociale tra ginnaste.

Se si è in presenza di più gruppi, sarà cura degli istruttori al giro attrezzi di mantenere la distanza di sicurezza prevista tra tutti i presenti. Verranno predisposti per ogni attrezzo le postazioni di lavoro e di attesa affinché non si creino assembramenti e ci sia una certa fluidità di rotazione.

Le postazioni di attesa dovranno essere ben definite tramite l'utilizzo di segni /cerchi così che la ginnasta non abbia dubbi su dove posizionarsi.

Nel caso del volteggio l'istruttore dovrà predisporre le postazioni di attesa delle ginnaste non in scia rispetto a chi effettua la rincorsa, così come a corpo libero in caso di utilizzo della striscia.

L'istruttore avrà cura di gestire anche l'afflusso ai servizi igienici e all'idratazione personale onde evitare assembramenti e ricordando l'utilizzo della mascherina durante questi momenti di pausa dall'allenamento.

La ginnasta, una volta terminato l'allenamento, potrà ritornare al suo zaino / borsa sportiva per indossare le scarpe ed uscire dal palazzetto seguendo sempre le indicazioni dell'istruttore.

L'uscita dal palazzetto avverrà dalla porta di sicurezza, rivolta verso il cancello carraio di Via Ada Negri.

I genitori attenderanno, presso l'uscita, le ginnaste con la mascherina e il distanziamento sociale evitando assembramenti.

## **ATTIVITÀ SPORTIVA: GINNASTICA RITMICA**

### MODALITA' D'ACCESSO

La ginnasta dovrà arrivare già vestita con abbigliamento sportivo.

All'interno dello zaino/borsa sportiva dovranno esserci: telomare /asciugamano, calzine, calzine antiscivolo, ciabattine, 1 bottiglia d'acqua, attrezzature individuali per la pratica della ritmica.

Dopo il triage d'ingresso ( punto 1 gestione entrata e uscita ) , la ginnasta dovrà togliersi le scarpe utilizzate all'esterno e metterle nel sacchetto sigillato e poi nel suo zaino /borsa sportiva avendo cura di chiuderla senza lasciare indumenti personali in giro e portarla via con sé. Le ginnaste ( dai 6 anni compiuti ) dovranno svolgere tutte queste mansioni in autonomia, E' VIETATO l'ingresso ai genitori / accompagnatori.

Le ginnaste dell'età prescolare ( dai 3 ai 5 anni ) potranno essere accompagnate e aiutate in queste mansioni da un adulto. Il genitore / accompagnatore sarà sottoposto a tutta la procedura d'ingresso (misurazione della temperatura corporea , igienizzazione delle mani , modulo di autodichiarazione ).

Le ginnaste, al termine dell'allenamento, dovranno uscire dalla porta di sicurezza rivolta verso il cancello carraio di Via Ada Negri.

### MODALITA' DI IGIENE

Le ginnaste agoniste dovranno igienizzare gli attrezzi individuali prima dell'inizio dell'allenamento.

Per le bambine che utilizzano gli attrezzi, in dotazione della società, devono essere igienizzati prima e dopo l'allenamento dall'istruttore.

### MODALITA' DI UTILIZZO DEI DPI

Tutte le ginnaste devono igienizzarsi le mani con gli appositi dispenser messi a disposizione della Società EDES all'ingresso, devono indossare le mascherine per tutto il tempo ad eccezione del periodo di allenamento.

Gli istruttori devono igienizzarsi le mani all'ingresso e tenere la mascherina per tutto il tempo.

Dopo aver igienizzato gli attrezzi, gli istruttori potranno utilizzare i guanti monouso o igienizzare subito dopo l'operazione le proprie mani.

La società EDES fornisce appositi contenitori per gettare mascherine, guanti, fazzoletti di carta o altri materiali usati per l'igienizzazione.

### MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

La ginnasta, raggiunta la palestra , dovrà aspettare le indicazioni dell'istruttrice nel settore a lei assegnato.

Ogni ginnasta utilizzerà il telo mare per eseguire gli esercizi a contatto con il suolo, dovrà impegnarsi a mantenere il distanziamento sociale.

L'istruttore organizzerà la lezione con esercizi che potranno rispettare le norme del distanziamento sociale.

L'istruttore si prende carico di regolare l'afflusso ai servizi igienici e beveraggio evitando assembramenti.

## **ATTIVITA' SPORTIVA: FITNESS**

### MODALITÀ D'ACCESSO

Dovendo rispettare le regole di distanziamento sociale i clienti tesserati sono invitati a prendere visione del PLANNING tramite il nostro sito o le nostre pagine social e a utilizzare questi canali insieme alla posta elettronica e il telefono per chiedere informazioni.

Il cliente dovrà presentarsi 10 minuti prima dell'inizio della lezione, l'ingresso è dal cancello di Via Ada Negri. Restare in fila distanziati almeno 1 metro l'uno dall'altro.

Alla reception, un addetto dello staff EDES misurerà la temperatura corporea con un termo scanner il cliente dovrà igienizzare le mani e consegnare il modulo di AUTODICHIARAZIONE.

La società EDES si impegna a registrare la presenza giornaliera dei clienti e ne conserverà traccia almeno per 14 giorni.

Sarà VIETATO L'ACCESSO a chi si presenta 10 minuti dopo l'inizio della lezione, a chi non ha l'autodichiarazione, a chi presenta una temperatura corporea superiore ai 37.5°.

Ogni cliente dovrà avere con sé: scarpe ginniche ad uso esclusivo della palestra, un asciugamano personale, un tappetino personale, 1 bottiglia d'acqua, una borsa /zaino personale. Dovrà indossare già un abbigliamento sportivo.

Utilizzare gli spogliatoi per cambiare le scarpe, riporre le scarpe utilizzate per l'esterno in un sacchetto sigillato e poi metterlo nella borsa /zaino insieme ad eventuali indumenti personali non utilizzati.

### MODALITA' di IGIENE

Il cliente è obbligato a igienizzare le mani all'ingresso grazie a dispenser con gel igienizzante messi a disposizione della società EDES.

Rimandare la pulizia personale al proprio domicilio.

E' obbligatorio starnutire e/o tossire in un fazzoletto di carta evitando il contatto con le mani , in assenza nella piega interna del gomito.

L'igienizzazione dei piccoli attrezzi ( pesetti , elastici , ring ) sarà effettuata dall'istruttore tramite spray igienizzanti e carta monouso al termine dell'utilizzo.

La società EDES metterà a disposizione appositi contenitori per gettare mascherini , guanti , fazzoletti di carta o altri materiali utilizzati per l'igienizzazione.

### MODALITA' DI UTILIZZO DPI

Tutti i clienti che entrano in palestra dovranno indossare la mascherina, potranno abbassarla solo durante l'allenamento.

Si consiglia l'utilizzo dei guanti monouso all'istruttore per igienizzare i piccoli attrezzi oppure igienizzare le mani con gel igienizzante dopo l'operazione.

#### MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'

Le borse di ciascun cliente verranno posizionate con il distanziamento di almeno 1 metro all'interno della palestra.

Il cliente, una volta raggiunta la palestra dove svolgerà l'attività, dovrà rispettare il distanziamento sociale e aspettare l'inizio dell'attività nel settore indicato.

Alla fine dell'attività, il cliente è pregato di lasciare con rapidità la palestra mantenendo il distanziamento sociale. Sarà sempre cura dell'istruttore regolare il flusso d'uscita così come programmare un'attività fisica che permetta il rispetto delle norme per il distanziamento sociale.

documenti.

### **ATTIVITÀ SPORTIVA: PALLAVOLO**

#### MODALITA' DI ACCESSO

L'atleta dovrà, per poter svolgere l'attività, arrivare già con l'abbigliamento sportivo.

All'interno del suo zaino / borsa sportiva dovranno esserci: asciugamano, 1 bottiglia d'acqua, scarpe da pallavolo, sacchetto x scarpe usate.

Dopo il TRIAGE d'ingresso iniziale ( vedi punto 1 gestione entrata e uscita ) l'atleta nella zona a lei indicata, dovrà cambiarsi le scarpe, metterle nel sacchetto sigillato e poi nel suo zaino / borsa sportiva avendo cura di chiudere la stessa e portarla via con sé.

L'atleta ha l'obbligo di indossare la mascherina e di fare tutte queste procedure in completa autonomia è vietato l'ingresso ai genitori /accompagnatori.

#### MODALITA' DI IGIENE

All'ingresso l'atleta è obbligata a igienizzare le mani, saranno forniti dalla società EDES idonei dispenser per igienizzare le mani.

Durante ogni pausa attività, circa ogni 20 minuti dovrà igienizzare le mani mentre l'istruttore igienizzerà i palloni usati

Le atlete sono obbligate ad indossare la mascherina (dai 6 anni in su'), ad eccezione del periodo di allenamento.

Gli istruttori sono obbligati ad indossare la mascherina, per igienizzare gli attrezzi possono utilizzare guanti monouso o semplicemente procedere alla igienizzazione delle mani dopo l'operazione.

Nel caso in cui vi fosse la necessità di avvicinarsi ad una ginnasta, l'istruttore dovrà indossare i guanti monouso e la mascherina FFP2.

## MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

Le atlete dovrà raggiungere la palestra e aspettare, nel settore a lei assegnato, le indicazioni dell'istruttore.

Dopo ogni esercitazione individuale o di gruppo, sempre mantenendo la distanza di sicurezza, si provvederà ad igienizzare i palloni usati.

Ogni atleta svolgerà gli esercizi richiesti dall'istruttore rimanendo nella propria postazione senza diminuire la distanza di sicurezza verso gli altri.

Ogni atleta utilizzerà un proprio telo mare / asciugamano per tutti gli esercizi da svolgere a contatto con il suolo.

L'istruttore organizzerà la lezione in modo tale da proporre esercizi nel rispetto del distanziamento sociale tra le atlete.

L'istruttore avrà cura di gestire anche l'afflusso ai servizi igienici, ove indispensabile, onde evitare assembramenti e ricordando l'utilizzo della mascherina durante questi momenti di pausa dall'allenamento.

L' atleta, una volta terminato l'allenamento, potrà ritornare al suo zaino / borsa sportiva per indossare le scarpe ed uscire dalla palestra seguendo sempre le indicazioni dell'istruttore.

L'uscita dal palazzetto avverrà dalla porta di sicurezza, rivolta verso il giardino dell'ingresso della scuola.

I genitori attenderanno, presso il cancello di Via Carducci le atlete con la mascherina e il distanziamento sociale evitando assembramenti.