



Regolamento per la ripresa degli allenamenti in periodo di Covid-19

Il presente documento ha lo scopo di delineare le procedure di ingresso al campo di Calcio della Parrocchia di San Vito al mantico per garantire la sicurezza degli atleti, dei tecnici e degli operatori autorizzati ad accedere all'impianto durante questa fase in cui dovremo convivere con il Corona Virus.

Indicazioni Generali



G.A.A.C. 2007 VERONAMARATHON ASD

Via Sogare 9c - 37138 - Verona IT

Sede operativa Circ Maroncelli 9c 37123 Verona IT

CF eIVA 03710710231

veronamarathon.it



L'info grafica qui sopra elenca le raccomandazioni fornite dal ministero della salute per contenere il contagio da Corona Virus.

Ci soffermiamo su alcuni punti molto importanti all'interno dell'impianto:

- Lavati spesso le mani con acqua e sapone o usa un gel a base alcolica



- Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
 - Durante l'allenamento asciugare il sudore con le mani è un gesto frequente che andrà evitato, consigliamo agli atleti di portare un asciugamano per asciugare il viso dal sudore.
- Evitare le strette di mano e gli abbracci fino a quando questa emergenza sarà finita.
- Raccomandiamo agli uomini di indossare una t-shirt anche nei momenti più caldi.

La società metterà a disposizione degli atleti in più punti dell'impianto dei dispenser di prodotto igienizzante da utilizzare durante l'allenamento.

G.A.A.C. 2007 VERONAMARATHON ASD

Via Sogare 9c - 37138 - Verona IT

Sede operativa Circ Maroncelli 9c 37123 Verona IT

CF elVA 03710710231

veronamarathon.it



Chi accede all'impianto

L'accesso all'impianto è consentito ai soli atleti in regola con il tesseramento e con la visita medica.

Procedure di Accesso

L'accesso all'impianto è subordinato alle seguenti condizioni:

1. presa visione e sottoscrizione del seguente regolamento;
2. autodichiarazione di non essere stato affetto da COVID-19 positivo accertato e guarito, di non essere a conoscenza di aver avuto negli ultimi 14 giorni contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19 e di essere a conoscenza dell'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di sintomi respiratori (temperatura corporea $> 37,5^{\circ}\text{C}$, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia) e di ritornare agli allenamenti, dopo tali sintomi, a seguito di esito negativo di tampone;
3. misura della temperatura corporea con termoscanner;

Predisporremo un punto di accoglienza vicino all'ingresso, qui sarete accolti da un operatore che:

- vi metterà a disposizione il presente regolamento, nel caso in cui non lo abbiate ancora letto;
- raccoglierà il modulo di autodichiarazione (preferibilmente compilato a casa);
- procederà alla misurazione della vostra temperatura corporea con un termoscanner;

Nel caso di arrivo al punto di accoglienza di più atleti nello stesso momento è obbligatorio mettersi in coda mantenendo la distanza di almeno un metro dall'atleta che vi precede.

Gli atleti, gli allenatori e i dirigenti dovranno arrivare al punto di accoglienza con mascherina.

La mascherina va tenuta fino all'ingresso in campo.

Utilizzo dell'impianto

Le seguenti regole ci permetteranno di utilizzare l'impianto in sicurezza:

Deposito borse

Verrà predisposta un'area in cui depositare le borse degli atleti. Le borse dovranno essere disposte singolarmente e ad una distanza di 2 metri l'una dall'altra.

G.A.A.C. 2007 VERONAMARATHON ASD

Via Sogare 9c - 37138 - Verona IT

Sede operativa Circ Maroncelli 9c 37123 Verona IT

CF elVA 03710710231

veronamarathon.it



Gli spazi per accedere alle borse saranno adeguati, in modo che tutti possano arrivare alla borsa mantenendo un distanziamento di almeno un metro dagli altri.

Servizi igienici

Si potranno utilizzare i servizi igienici all'interno di uno spogliatoio, ma non l'intero spogliatoio. Non sarà permesso depositare la borsa all'interno.

Prima di entrare troverete del prodotto igienizzante per le mani che andrà utilizzato prima di entrare e anche dopo essere usciti.

All'interno dello spogliatoio si potrà entrare uno alla volta, sarà possibile utilizzare il bagno e il lavandino per lavarsi le mani. Non si potranno utilizzare le docce.

La società si occuperà della pulizia e dell'igienizzazione degli stessi prima dell'inizio e alla fine della sessione di allenamento.

Materiale per l'allenamento

Ogni atleta dovrà arrivare con la propria attrezzatura personale:

- tappetino o telo per esercizi a terra
- foam roller
- corda per saltare
- elastici

Corsa

Tutti gli atleti devono prestare attenzione quando non sono impegnati in prove ripetute e altri atleti le stanno eseguendo.

Durante il passaggio di un atleta in corsa è opportuno rimanere distanti 3 metri dal punto di passaggio.

Sarà possibile svolgere prove ripetute a coppie di atleti di simile valore. Recenti lavori delle Università di Eindhoven e Leuven, nonché della FMSI, suggeriscono in caso di camminata a 4 KM/h, un soggetto in scia dovrebbe mantenere la distanza di sicurezza di 5 metri per avere un'esposizione equivalente a quella di due soggetti fermi a 1,5m di distanza; in caso di corsa a 14,4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia è di circa 10 metri.

Pertanto non saranno consentite prove ripetute di gruppo, e prima di iniziare una prova ripetuta si dovrà avere cura che l'atleta che inizia la prova prima di noi abbia percorso almeno 30 metri e che abbia una velocità tale da non essere raggiunto.

In un allenamento di gruppo sarà sempre il più veloce a partire per primo.

G.A.A.C. 2007 VERONAMARATHON ASD

Via Sogare 9c - 37138 - Verona IT

Sede operativa Circ Maroncelli 9c 37123 Verona IT

CF elVA 03710710231

veronamarathon.it



Distanziamento 0: presupposto come durante un allenamento il volume e la forza di espirazione, come pure la velocità di espulsione delle particelle di fonazione e non solo, viaggiano a velocità e distanze superiori rispetto a quanto avviene nella quotidianità, è necessario rivalutare il concetto di distanziamento da rispettare durante un allenamento.

Distanziamento 1: gli esercizi di gruppo a terra dovranno essere effettuati mantenendo una distanza tra i singoli atleti di non meno di tre metri in relazione alla tipologia di esercizio da eseguire; stesso criterio dovrà essere adottato per tutti quegli esercizi solitamente svolti anche in piccoli gruppi quali ad esempio Skip e similari o altri esercizi di “agilità” svolti con gli ostacoli e non solo.

G.A.A.C. 2007 VERONAMARATHON ASD

Via Sogare 9c - 37138 - Verona IT

Sede operativa Circ Maroncelli 9c 37123 Verona IT

CF eIVA 03710710231

veronamarathon.it