



SAN GABRIEL
GYMNASIUM

REGOLAMENTO / MANUALE OPERATIVO

ASD SAN GABRIEL GYMNASIUM

(estratto dalla assemblea straordinaria del consiglio direttivo del 18 Maggio 2020)

INDICE

PREMESSA

1. INTRODUZIONE

2. NORME GENERALI

2.1 LAVAGGIO MANI

2.2 CORRETTO UTILIZZO MASCHERINA

2.3 GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA

3. CRITERI DELLA VALUTAZIONE DEI RISCHI “SAN GABRIEL GYMNASIUM”

4. MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE “SAN GABRIEL GYMNASIUM”

5. PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO “SAN GABRIEL GYMNASIUM”

6. REGOLAMENTO RIVOLTO AI SOCI /COLLABORATORI /VISITATORI

PREMESSA

ASD SAN GABRIEL GYMNASIUM (SGG) ai fini della prevenzione e del contrasto alla diffusione del CORONAVIRUS (COVID-19), nel rispetto delle recenti normative sia nazionali che regionali, nonché dei consigli degli esperti, ha adottato misure operative volte a tutelare la nostra salute, quella dei ns. dipendenti/collaboratori e di tutti coloro che frequentano l'Associazione.

Prima dell'accesso, consentito solo con la mascherina, comunque nel rispetto della privacy personale, la ASD SGG si riserva la possibilità di rilevare la temperatura corporea con termometro a infrarossi.

Il collaboratore e/o tecnico che effettua la rilevazione, deve utilizzare i seguenti DPI specifici:

- visiera / occhiali di protezione;
- mascherina di protezione;
- guanti monouso.

Qualora la temperatura corporea risulti superiore ai 37,5°, non sarà consentito l'accesso all'interno della palestra.

Nel caso di consegna di documenti pacchi etc., gli stessi si dovranno depositare su apposito supporto posto sul bancone della segreteria; il personale addetto provvederà poi a prelevarli in sicurezza.

PER TUTELARE LA SALUTE E LA SICUREZZA DI TUTTI LA ASD SI RISERVA LA POSSIBILITA' DI NON PERMETTERE ACCESSO A COLORO CHE MANIFESTINO SINTOMI INFLUENZALI (tosse, starnuti, febbre etc.).

E' comunque fatto divieto di accesso in palestra :

- Se nel periodo di incubazione del virus, il visitatore e/o i componenti del suo nucleo familiare sono entrati in un contatto stretto con persone in quarantena e/o in isolamento precauzionale.
- Se nel periodo di incubazione del virus, il visitatore e/o i componenti del suo nucleo familiare hanno avuto contatti con un caso sospetto o confermato di coronavirus o una persona sotto controllo per il coronavirus.

A tal fine verrà richiesta apposita dichiarazione di non sussistenza delle casistiche di cui sopra, prima di consentire l'accesso in palestra.

Certi che tutti vorranno collaborare per contribuire al superamento di questo particolare momento di emergenza, e nel ringraziarvi per la collaborazione rinnoviamo i nostri migliori auspici di buona salute e buon allenamento.

Lo ASD SGG si riserva di modificare le indicazioni di cui sopra in funzione dell'evolversi della situazione, nella speranza che questo periodo di preoccupazione e di disagio si protragga per il minor tempo possibile consentendo a tutti noi di ritornare alla normalità ed alla serenità.

1. INTRODUZIONE

L'attuale emergenza legata all'infezione da Coronavirus (Covid-19) ha imposto a tutta la popolazione, e quindi anche alle persone fisicamente attive o che abitualmente svolgono attività sportiva, scelte di responsabilità per favorire la salvaguardia della salute collettiva.

Con la tenuta e l'aggiornamento del presente "manuale operativo", si intende fornire evidenza dell'attività di valutazione dei rischi da infezione SARS - CoV -2 e delle misure di natura organizzativa, operativa e gestionale, applicate nell'ambito delle attività sportive svolte nella nostra organizzazione sportiva.

Tutte le attività vengono svolte assicurando il rispetto delle normative e delle linee guida emanate e in vigore per contrastare la trasmissione dell'infezione da virus SARS - CoV-2 (Covid-19).

Poiché le informazioni attualmente disponibili identificano due potenziali vie di trasmissione del Covid-19 tra soggetti:

1. attraverso aerosol / goccioline respiratorie (droplets);
2. per contatto di superfici contaminate (in special modo le mani) con le mucose (occhi, naso, bocca) e quindi per contaminazione delle vie respiratorie,

chiunque sia a stretto contatto (secondo le stime più prudentiali a meno di 2 metri) con un soggetto che presenta sintomi respiratori (ad es. starnuti, tosse, ecc.) è a rischio di esposizione a droplets potenzialmente infette.

Tale rischio non è escludibile anche nel caso di soggetti "asintomatici", che possano emanare droplets a rischio di infezione.

Per tale ragione, il livello del rischio cui un praticante di sport può essere esposto in ambiente sportivo indoor, dipende dal tipo di attività sportiva svolta, dalla possibilità di contatto con soggetti noti (o sospetti) di essere affetti da Covid-19 e dalle misure di prevenzione e protezione adottate.

Pertanto, va subito chiarito, che l'applicazione del seguente manuale operativo incide esclusivamente sulle probabilità di contagio e non sulla fonte del pericolo che permane in quanto implicita nelle caratteristiche del virus stesso, e anche, in relazione allo stato di pandemia dichiarato dalla OMS.

Si raccomanda, pertanto, che le misure tecnico -organizzative ed operative siano tali da determinare condizioni di minore rischio possibile, in particolare, di assoluta assenza di contatti ravvicinati con altri atleti o persone esterne.

Per ulteriori informazioni, si rimanda alla consultazione dei siti ufficiali:

- Governo e Ministero della Salute
- Istituto Superiore di Sanità
- Ufficio dello Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri
- Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)

Data la rilevanza dell'adozione delle misure operative stabilite nel presente manuale operativo, le stesse vanno assicurate secondo procedure stabilite e sistematicamente registrate nell'allegato "check list" dei controlli operativi.

2. NORME GENERALI

Di seguito alcune norme igienico-sanitarie, da applicare negli impianti sportivi, negli spogliatoi, nei locali comuni e servizi igienici, ecc. utili a prevenire la diffusione del coronavirus durante le gare e negli allenamenti.

1. Non bere dalla stessa bottiglietta / borraccia / bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.). Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
2. Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
3. Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
4. Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 40 - 60 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.
5. Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.
6. Favorire l'uso di dispenser automatici con soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici.
7. Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
8. Utilizzare indumenti personali e tecnici puliti e igienizzati, non abbandonare abbigliamento o accessori sudati / usati
9. Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto - preferibilmente monouso - o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca. Indossare sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico).
10. Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.
11. Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio.

2.1 LAVAGGIO MANI

Curare l'igiene delle mani con acqua e sapone o con un gel a base alcolica è tra le regole fondamentali.

Bastano tra i 40 e 60 secondi e questi semplici movimenti:

1. Bagna bene le mani con l'acqua
2. Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
3. Friziona bene le mani palmo contro palmo
4. Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
5. Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
6. Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
7. Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
8. Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
9. Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
10. Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua
11. Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso
12. Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto

2.2 COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI (UNI EN 14683 e/o Omologata ISS)

- Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica
- Maneggia la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti
- Assicurati che il lato corretto della mascherina, solitamente bianco in quelle colorate, sia rivolto verso l'interno e che la parte rigida (stringinaso) sia nella parte superiore
- Copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento
- Modella l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso
- Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani
- Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituiscila con una nuova
- Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla
- Togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina
- Gettala immediatamente in un sacchetto o contenitore dedicato richiudibile
- Dopo la rimozione della mascherina, o ogni volta che si tocca inavvertitamente una mascherina usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.
Nota: indossa sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico).

2.3 GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA

Tutti i tecnici e i collaboratori sono informati sulla necessità di segnalare immediatamente l'insorgenza di malessere, in particolare febbre e sintomi di infezione quali tosse o difficoltà respiratorie. L'organizzazione sportiva ha individuato un locale dotato di aerazione naturale da adibire all'isolamento di soggetti sintomatici. A tal scopo, l'organizzazione sportiva procede immediatamente ad avvertire le autorità sanitarie competenti ai numeri per il Covid-19 forniti dalle Regioni e/o Province di appartenenza e procede secondo le istruzioni ricevute. Nel caso il soggetto sia successivamente riscontrato positivo al tampone Covid-19, l'organizzazione sportiva si mette a disposizione delle Autorità Sanitarie per la definizione degli eventuali "contatti stretti" e per attuare le eventuali prescrizioni.

3. CRITERI DELLA VALUTAZIONE DEI RISCHI “SAN GABRIEL”

CLASSE	TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
1	Singoli all'aperto	Il singolo atleta svolge attività individuale all'aperto
2	Singoli al chiuso	Il singolo atleta svolge attività individuale al chiuso
3	A turni di accesso alla sede sportiva, all'aperto	Un singolo atleta o un gruppo di atleti si alternano sull'area o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi all'aperto
4	A turni di accesso alla sede sportiva, al chiuso	Un atleta singolo o gruppo di atleti si alternano sull'area o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi al chiuso
5	Di squadra o singoli, con aree separate	Due o più gruppi di atleti si affrontano senza toccarsi
6	A coppie, all'aperto o al chiuso	Due atleti interagiscono fisicamente sull'area, con ripetuti contatti
7	Di squadra, con area condivisa	Due gruppi di atleti si affrontano con contatto frequente
8	Assembramento e/o contatto Continuo	Molti atleti si assebrano nello stesso spazio in una fase della prestazione sportiva e/o nella pratica hanno un contatto continuo e molto ravvicinato con l'avversario

4. MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE “SAN GABRIEL”

Descrizione: Revisione organizzazione delle attività sportive / turni

Azione : Effettuare attività sportiva in modalità “remoto”

Ridurre il numero delle persone in presenza

Attuare diversa turnazione

Formare gruppi ristretti di allenamento

Obiettivi: Eliminare/ridurre fonti di contagio

Migliorare attività di controllo e monitoraggio

Descrizione: Distanziamento nei siti sportivi

Azione: Garantire distanza di 1 m tra persone e tra postazioni in caso di attività metabolica a riposo, aumentare in caso di alta attività metabolica se consentito dal tipo di attività

Evitare squadre con diverse formazioni

Ridurre contatti con terzi

Obiettivi: Eliminare / Ridurre fonti di contagio

Descrizione: Attività in presenza

Azione: Ridurre al minimo partecipanti

Usare dispositivi di protezione in ogni momento sia possibile

Usare locali sanitizzati e ventilati

Formare gruppi ristretti di allenamento

Obiettivi: Eliminare / Ridurre fonti di contagio

Eliminare / Ridurre probabilità di trasmissione

Descrizione: Utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (DPI)

Azione: Indossare guanti, mascherina, visiera (tranne in allenamento)

Obiettivi: Migliorare protezione personale

5. PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO

Protocollo di allenamento seguito dalle discipline proposte al San Gabriel Gymnasium ASD:

1. **Attivazione dinamica:** Esercizi di coordinazione, esercizi di mobilità articolare, core e propriocettività rigorosamente sul posto
2. **Attività di potenziamento muscolare:** Attività sul posto alle macchine o con pesi liberi o a carico naturale (lavori a stazione)
3. **Attività di allenamento cardiovascolare**
4. **Attività di allenamento tecnico:** Attività di studio e miglioramento della tecnica specifica; Allenamento tecnico non prevede un contatto fisico, ma l'esecuzione a vuoto di gesti tecnici
5. **Attività di allenamento alla gara:** Simulazione della competizione individuale; Nella prova l'atleta si trova in un'area di sicurezza interpersonale per eseguire esercizi a vuoto senza opponente. L'allenamento con simulazione della gara non prevede un contatto fisico. Zona di sicurezza mantenuta.

Qualora venga programmata una corsa all'esterno, va ricordato che un recente lavoro svolto dalle Università di Eindhoven e Leuven², basato su simulazioni fluidodinamiche, suggerisce che 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 1.5 m di distanza; in caso di corsa a 14.4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia è di circa 10 metri. La misura di distanziamento appare di difficile applicazione in molti casi: dove non fosse tecnicamente possibile implementare questa misura di mitigazione, questo deve essere tenuto in opportuna considerazione nella scelta di misure di mitigazione alternative, per esempio considerando la sostituzione della specifica attività con altre attività compatibili. Ne consegue che in un ambiente indoor è improponibile una corsa in cerchio!

6. REGOLAMENTO RIVOLTO AI SOCI /COLLABORATORI /VISITATORI DELLA ASD SAN AGBRIEL GYMNASIUM

1. POSSONO ACCEDERE ALLA PALESTRA SOLO I SOCI, I COLLABORATORI E COLORO CHE FARANNO UNA PROVA DI ALLENAMENTO MA CHE SI SIANO PRENOTATI ED ABBIANO PORTATO UN CERTIFICATO MEDICO. NON SONO AMMESSI ACCOMPAGNATORI E VISITATORI.
2. E' OBBLIGATORIO IGIENIZZARE LE MANI IN ENTRATA E IN USCITA DALLA STRUTTURA
3. E' OBBLIGATORIO ACCEDERE CON LAMASCHERINA E RISPETTARE LA SEGNALETICA (CARTELLI AFFISSI) PER IL DISTANZIAMENTO SOCIALE
4. PER ACCEDERE IN PALESTRA E' OBBLIGATORIO AVERE UN CERTIFICATO MEDICO VALIDO. NON SONO AMMESSE ECCEZIONI.
5. E' OBBLIGATORIO ENTRARE CON IL BADGE (OBBLIGO TRACCIABILITA' 14 GIORNI)
6. RIVOLGERSI ALLA SEGRETERIA SOLO PER IL PAGAMENTO DELLE QUOTE
7. PER INFORMAZIONI TELEFONARE IN SEGRETERIA 0690201478 OPPURE SCRIVERE UN MESSAGGIO AL 3451687575 E SARETE RICHIAMATI
8. PER ACCEDERE ALLA PALESTRA E' OBBLIGATORIO AVER PRENOTATO UNA LEZIONE TRAMITE L'APPLICAZIONE "APP PALESTRE".
Procedura: scaricare l'applicazione APP PALESTRE, selezionare la nostra palestra che sulla applicazione si chiama "BOX 00144", registrarsi ed attendere che la segreteria vi associ un abbonamento per prenotarvi scegliendo la lezione che vi interessa.
9. LE CLASSI SONO COMPOSTE DA UN NUMERO LIMITATO DI PERSONE CHE DIPENDONO DALLA DIMENSIONE DELLA SALA
10. SARA' POSSIBILE PRENOTARSI DALLE 12:30 DEL GIORNO PRIMA AL FINE DI DARE A TUTTI LA POSSIBILITA' DI POTERSI ALLENARE (EVITANDO CHE UNA STESSA PERSONA POSSA PRENOTARSI PER TUTTA LA SETTIMANA E POI NON VIENE)
11. SE NON SI PUO' VENIRE ALL'ALLENAMENTO PRENOTATO, E' OBBLIGATORIO DI DISDIRE PER DAR MODO A CHI E' IN CODA (LISTA DI ATTESA) DI POTER SUBENTRARE AL TUO POSTO
12. TERMINATA LA LEZIONE (O L'ALLENAMENTO IN SALA PESI), DOPO AVER IGIENIZZATO L'ATTREZZATURA USATA, DEVI LASCIARE LA SALA.

13. OGNI SOCIO DOVRA' PULIRE LA PROPRIA POSTAZIONE E ATTREZZATURA UTILIZZATA CON GLI IGIENIZZANTI MESSI A DISPOSIZIONE
14. BISOGNA RISPETTARE IL DISTANZIAMENTO SOCIALE DI 1 METRO NEGLI SPAZI COMUNI, 2 METRI DURANTE L'ALLENAMENTO NELLO SPORT AD ALTA INTENSITA', 1 METRO DURANTE L'ALLENAMENTO IN SALA PESI
15. NEGLI SPAZI COMUNI OBBLIGO DI MASCHERINA E VIETATO SOSTARE
16. NELL'ATTESA DI INIZIARE LA LEZIONE MANTENERE LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO L'UNO DALL'ALTRO
17. NON USARE LA MASCHERINA DURANTE L'ALLENAMENTO. PORTA UNA BUSTINA PER RIPORRE LA MASCHERINA PRIMA DI ALLENARTI. A FINE LEZIONE INDOSSA LA MASCHERINA PER LASCIARE LA SALA.
18. NEGLI SPOGLIATOI MANTIENI LA DISTANZA DI SICUREZZA E SE DOVESSERO ESSERE AFFOLLATI ATTENDE IN SALA FUNZIONALE MANTENENDO LE DISTANZE, IL NOSTRO PERSONALE SI OCCUPERA' DI REGOLARE IL FLUSSO
19. GLI ORARI DELLE CLASSI NELLE VARIE DISCIPLINE SONO STATI IMPOSTATI IN MODO DA NON COINCIDERE E NON AFFOLLARE GLI SPOGLIATOI. NUMERO LIMITATO DI PARTECIPANTI ALLA CLASSE E ORARIO SFALZATO DI INIZIO, DOVREBBE GARANTIRE UN FLUSSO OTTIMALE NEGLI SPOGLIATOI E NELLA STRUTTURA SIA IN ENTRATA CHE IN USCITA, TUTTAVIA EVENTUALI CRITICITA' VERRANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE PER RIFORMULARE AL MEGLIO LA PROGRAMMAZIONE
20. QUALSIASI PROBLEMATICHE PUO' ESSERE COMUNICATA IN SEGRETERIA PER AIUTARCI A MIGLIORARE QUESTA NUOVA SITUAZIONE
21. DOPO UNA SETTIMANA DALL'APERTURA FAREMO IL PUNTO DELLA SITUAZIONE PER VALUTARE E INTERVENIRE SULLE CRITICITA' PERTANTO VI CHIEDIAMO COMPrensione, PAZIENZA E COLLABORAZIONE SOPRATTUTTO NEL RISPETTO DELLE REGOLE DI CONDOTTA . RICORDATE CHE L'ERRORE DI POCHI PUO' PREGIUDICARE LA VITA DELLA PALESTRA NONCHE' LA VOSTRA
- 22. E' OBBLIGATORIO USARE DELLE SCARPE ESCLUSIVAMENTE PER L'ALLENAMENTO**
- 23. VIETATO PASSARSI LE ATTREZZATURE E PRESTARSI L'ATTREZZATURA PERSONALE (GUANTONI, FASCETTE, CASCHI, PARADENTI....)**
24. NON LASCIARE RIFIUTI, BOTTIGLIE IN GIRO PER LA PALESTRA

- 25. NEGLI SPOGLIATOI E' OBBLIGATORIO RIPORRE TUTTO NELLA BORSA(INDUMENTI E SCARPE)**
26. NEGLI ARMADIETTI GLI OGGETTI PERSONALI VANNO MESSI IN USA SACCHETTA USA E GETTA (SE LA DIMENTICHI, CHIEDILA IN SEGRETERIA)
27. GLI ABBONAMENTI SONO STATI RIATTIVATI DAL 27 MAGGIO 2020
28. I NUOVI ORARI DELLA STRUTTURA E DI ALLENAMENTO COMUNICATI, SONO TEMPORANEI E VERRANNO MODIFICATI CON L'EVOLVERSI DELLE RESTRIZIONI FINO A TORNARE ALLA REGOLARE PROGRAMMAZIONE
29. IL BAR RESTERA' CHIUSO. MOMENTANEAMENTE SARANNO DISPONIBILI IN SEGRETERIA SOLO ACQUA E SALI MINERALI PER EMERGENZE.
- 30. INDOSSARE SEMPRE LA MAGLIETTA ANCHE DURANTE L'ALLENAMENTO EVITANDO IL PIU' POSSIBILE CHE GOCCE DI SUDORE CADANO A TERRA**
- 31. OBBLIGATORIO USO DI ASCIUGAMANETTO PERSONALE CONTENUTO IN UNA BUSTINA**
32. VIETATO ACCESSO AGLI ANIMALI
33. VIETATO CONSUMARE CIBI E BEVANDE NEGLI SPOGLIATOI
34. OGNI ATLETA AVRÀ A DISPOSIZIONE UNO SPAZIO BEN DELIMITATO
35. SEGUIRE LE INDICAZIONI DEL COACH/MAESTRO
36. IL PERSONALE DI SEGRETERIA DEVE INDOSSARE LE PROTEZIONI
37. VIETATO FAR CONSEGNARE PACCHI PERSONALI IN SEGRETERIA
38. MUNIRSI DI MAGNESITE PER USO PERSONALE IN APPOSITA SACCHETTA (PER FUNZIONALE E WEIGHTLIFTING SE UTILIZZATA), GUANTINI DA PESISTICA PER UTILIZZARE BIKE...
39. I SOCI CHE HANNO VERSATO INTEGRAZIONE PER LA SALA PESI DEVONO PRENOTARE SEPARATAMENTE L'INGRESSO IN SALA PESI
40. LE ALLIEVE DI SENSUAL DANCE FIT DEVONO ATTENDERE ALL'ESTERNO, RISPETTANDO IL DISTANZIAMENTO SOCIALE, FINO A CHE LE ALLIEVE DEL TURNO PRECEDENTE LIBERINO LA SALA E L'INSEGNANTE VI INVITI AD ENTRARE. CAMBIARE LE SCARPE E RIPORLE IN UNA BUSTINA. A FINE LEZIONE IGIENIZZARE LA PROPRIA SEDIA. LE SEDIE SARANNO POSIZIONATE MINIMO A 2 METRI DI

DISTANZA L'UNA DALL'ALTRA, LASCIARE LE PORTE APERTE E LIBERARE LA SALA A FINE LEZIONE IL PRIMA POSSIBILE.

41. PER L'UTILIZZO DEL CAMPO DA PADEL SI RINVIA A REGOLAMENTO REALIZZATO AD HOC ED ESPOSTO AL CAMPO ED IN SEGRETERIA
42. SOLO IL CORSO DI KICK BOXING SEGUIRA'IL PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO CAPITOLO 5, PUNTO 4 E 5.
43. NON ARRIVARE TROPPO PRESTO IN PALESTRA PER DAR MODO AGLI ALTRI SOCI DI LASCIARE GLI SPOGLIATOI
44. IL PROTOCOLLO DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI CONSIGLIA DI ARRIVARE SE POSSIBILE GIA' VESTITI E CAMBIARE SOLO LE SCARPE.
45. FERMO RESTANDO EVENTUALI LIMITI REGIONALI, VA PRECISATO CHE, AL FINE DI EVITARE ASSEMBRAMENTI O FATTORI DI RISCHIO NON GESTIBILI, PER L'ORGANIZZAZIONE SPORTIVA, NON SUSSISTE L'OBBLIGO DI APRIRE AL PUBBLICO ANCHE SERVIZI DI SUPPORTO QUALI A TITOLO ESEMPLIFICATIVO MA NON ESAUSTIVO: AREE RELAX, AREE DI ATTESA, SOLARIUM, BAR, PUNTI RISTORO, DOCCE, SPOGLIATOI, ECC
46. È VIETATO ABBANDONARE RIFIUTI
47. È RESPONSABILITÀ DELL'ATLETA, PRESENTARSI SEMPRE CON ABBIGLIAMENTO PERSONALE E TECNICO PERFETTAMENTE PULITO E IGIENIZZATO, EVITARE DI ABBANDONARE ABITI O ABBIGLIAMENTO / ACCESSORI SUDATI O UTILIZZATI.
48. È FATTO DIVIETO DI ABBANDONARE O LASCIARE INCUSTODITI GUANTI O MASCHERINE, IN QUANTO MATERIALE POTENZIALMENTE CONTAMINATO E CHE ESPONE AL RISCHIO DI INFEZIONE GLI ADDETTI ALLA NETTEZZA URBANA E TUTTI GLI ALTRI SOGGETTI CHE ACCIDENTALMENTE POTREBBERO VENIRE A CONTATTO CON LE MASCHERINE O I GUANTI ABBANDONATI
49. TUTTO CIO' CHE VIENE DIMENTICATO IN PALESTRA VERRA' CESTINATO
50. LA PALESTRA ASD SAN GABRIEL GYMNASIUM NELLA PERSONA DEL PRESIDENTE HA DATO TUTTE LE INFORMAZIONI UTILI AI SOCI PER POTER TORNARE SERENAMENTE AD ALLENARSI, ABBIAMO RISPETTATO E ADEMPIUTO TUTTI GLI OBBLIGHI PREVISTI DALLA LEGGE PER LA RIAPERTURA DELLE PALESTRE CONSENTITA DAL 25 MAGGIO, ABBIAMO PROVVEDUTO ALLA DISINFESTAZIONE, SANIFICAZIONE COME DA INDICAZIONI MINISTERO DELLA SALUTE E SUGGERIMENTI CSEN, PULIZIA AREATORI, TRATTAMENTO ANTI MUFFA PARETI E VERNICIATURA, MANUTENZIONE ORDINARIA E INTERVENTO SULLA PAVIMENTAZIONE BOX.
51. LA PALESTRA HA AFFISSO NEI LOCALI, SUL SITO UFFICIALE E SU TUTTI I SOCIAL IL REGOLAMENTO INTERNO, LA SEGNALETICA DEL DISTANZIAMENTO SOCIALE, INFORMAZIONI SUI NUOVI E TEMPORANEI ORARI.

52. LA PALESTRA ASD SAN GABRIEL GYMNASIUM, NELLA PESONA DEL PRESIDENTE, HA ADEMPIUTO A QUANTO RICHIESTO DAL GOVERNO E DALLA REGIONE LAZIO PER LA RIAPERTURA IN SICUREZZA DELLE PALESTRE, E SI RITIENE SOLLEVATA DA QUALSIASI RESPONSABILITA' LE SI VOGLIA IMPUTARE PER NEGLIGENZA E INOSSERVANZA DELLE REGOLE E OMISSIONE DI OPPORTUNE E RILEVANTI INFORMAZIONI DA PARTE DEI FREQUENTATORI, SOCI, VISITATORI. CONFIDIAMO CHE I NOSTRI SOCI RISPETTINO IN QUESTA FASE DELICATA IL DISTANZIAMENTO E LE REGOLE DI UNA BUONA IGIENE ANCHE NELLA QUOTIDIANITA' E CHE I POSTI DA LORO FREQUENTATI OSSERVINO GLI OBBLIGHI PREVISTI DALLA LEGGE SPERANDO DI TORNARE PRESTO ALLA NORMALITA'.

53. LA PALESTRA ASD SAN GABRIEL GYMNASIUM, NELLA PESONA DEL PRESIDENTE, EFFETTUA:

- PULIZIA CON CADENZA GIORNALIERA;
- IGIENIZZAZIONE A OGNI FINE TURNO/LEZIONE
- SANIFICAZIONE ORDINARIA. HA COME FINALITÀ LA SANIFICAZIONE DI SUPERFICI, OGGETTI, ECC. ATTRAVERSO L'IMPIEGO DI PRODOTTI SPECIFICI (IPOCLORITO DI SODIO 0,1% O SOLUZIONI IDROALCOLICHE CON CONCENTRAZIONE DI ALCOOL DI ALMENO IL 70%), CHE GARANTISCONO L'ELIMINAZIONE DEI MICRORGANISMI PATOGENI;
- SANITIZZAZIONE STRAORDINARIA SOLO IN CASO DI PRESENZA DI UNA PERSONA AFFETTA DA COVID- 19 ALL'INTERNO DEI LOCALI.
- SI PROCEDE ALLA PULIZIA E SANIFICAZIONE STRAORDINARIA, NONCHÉ ALLA ADEGUATA VENTILAZIONE DEI LOCALI, SECONDO LE DISPOSIZIONI DELLA CIRCOLARE N. 5443 DEL 22 FEBBRAIO 2020 DEL MINISTERO DELLA SALUTE.

54. PIANO DI EMERGENZA. IL PIANO DI EVACUAZIONE, PREVEDE L'USCITA DALLE PORTE DI EMERGENZA INDICATE DA SEGNALETICA ALL'INTERNO DEI LOCALI. LE PORTE DI EMERGENZA SI TROVANO NEL BOX FUNZIONALE E NELLA SALA CAPITOLARE IN FONDO ALLA SALA DEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO. DAGLI SPOGLIATOI SI RAGGIUNGONO USCITE DI EMERGENZA DA ENTRAMBE LE DIREZIONI (A SECONDA DI DOVE È LOCALIZZATO IL PERICOLO) E IN TUTTE LE SALE È PRESENTE UN DOPPIA USCITA OPPOSTA CHE GARANTISCE L'EVACUAZIONE DALLA STESSA.

E' UN MOMENTOMOLTO PARTICOLARE, IL RISPETTO DELLE REGOLE E' FONDAMENTALE PER NOI STESSI, PER CHI CI E' VICINO E PER LA SOPRAVVIVENZA DELLE STRUTTURE CHE FREQUENTIAMO! AIUTIAMOCI NELLA RIPRESA