

# PROTOCOLLO COVID-19

SALVO DIVERSAMENTE SPECIFICATO DAI DECRETI NAZ: O REG.

Con questo documento intendiamo informare e sensibilizzare tutti i soci, i tesserati, gli accompagnatori e i visitatori che intendono frequentare i nostri corsi e visitare la nostra struttura. Le indicazioni che seguono hanno lo scopo di integrare e riassumere i decreti governativi e le linee guida ufficiali - **NON DI SOSTITUIRLI** -

## . PIANIFICAZIONE ATTIVITA'

L'affollamento nelle ore ad alta frequentazione, gli spazi ristretti e la condivisione "forzata" degli attrezzi non sono mai rientrati nei nostri piani. Per quanto ci riguarda sono situazioni poco accettabili, da sempre, ben prima che il COVID 19 rivoluzionasse le nostre vite. Per offrire un ALLENAMENTO DI QUALITA', professionalità ed esperienza, non sono sufficienti.

Ampi spazi, attrezzatura sempre disponibile, ordine ed organizzazione sono gli ingredienti necessari per offrire un ottimo servizio. La filosofia M4T si fonda su questi principi da sempre e non dalla pubblicazione delle linee guida ufficiali.

Pertanto, la pianificazione delle attività non subirà alcun cambiamento. Tutte le attività vengono organizzate e gestite attraverso **prenotazione oraria** tramite sito web (wip), telefono o whatsapp.

## . ACCESSO PRESSO LA STRUTTURA

L'accesso all'impianto è regolato come segue:

- E' fatto obbligo indossare la mascherina di protezione e tenerla fino ad inizio attività.
- E' fatto obbligo lavare le mani con le soluzioni idroalcoliche presenti nella struttura:
  - PORTA DI INGRESSO
- E' fatto obbligo mantenere la distanza di sicurezza di almeno 1 metro
- Evitare assembramenti.
- In zona reception rileveremo la temperatura corporea con l'utilizzo di un termoscanner Impedendo l'accesso qualora il valore superi i 37,5 °C.

## . ACCESSO e UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI

Per garantire la sicurezza di tutti i presenti, la capienza massima di ogni spogliatoio (uomo e donna) sarà di 6 persone.

L'accesso agli spogliatoi è regolato come segue:

- E' fatto obbligo indossare la mascherina di protezione e tenerla fino ad inizio attività.
- E' fatto obbligo mantenere la distanza di sicurezza di almeno 1 metro
- Evitare assembramenti.
- E' fatto obbligo riporre indumenti e scarpe nella propria borsa assicurandosi di chiuderla.
- Le borse potranno essere stivate negli appositi spazi [nicchie]: 6 spogl. uomo / 6 spogl. donne.
  - Ognuna delle 12 nicchie dovrà contenere una borsa alla volta.

## . ACCESSO e UTILIZZO AREA TRAINING / ATTREZZATURA

L'area training M4T è stata ORIGINARIAMENTE studiata e allestita per ospitare 8 individui offrendo ampi spazi e fornendo loro attrezzatura dedicata. La superficie a disposizione rispetta pienamente le linee guida relative alle distanze di sicurezza introdotte a causa della diffusione del virus COVID-19. Ciò significa che il layout originale della Training Area permetterà:

### **IL REGOLARE SVOLGIMENTO DEI CORSI AD UN INTERO TEAM (8 persone) SENZA LIMITARE IN ALCUN MODO L'EFFICIENZA o LA LIBERTA' DI MOVIMENTO DI OGNUNO.**

L'accesso all'area training è regolato come segue:

- E' fatto obbligo indossare scarpe dedicate all'attività sportiva
- Le calzature devono essere pulite.
- E' fatto obbligo lavare le mani con le soluzioni idroalcoliche presenti nella struttura:
  - INGRESSO AREA TRAINING
- E' fatto obbligo mantenere la distanza di sicurezza di almeno 2 metri ed evitare assembramenti durante gli spostamenti all'interno della zona.
- E' CONSIGLIATO munirsi di un tappetino da allenamento personale.
- DURANTE L'ATTIVITA': L'utilizzo della mascherina di protezione NON è obbligatorio e NON è consigliato.
- A FINE ATTIVITA': L'utilizzo della mascherina di protezione è obbligatorio.
- A FINE ATTIVITA': L'attrezzatura utilizzata andrà disinfettata utilizzando la soluzione idroalcolica messa a disposizione dalla M4T.

## . ACCESSO e UTILIZZO CAMPO DA BASKET / AREA CONDITIONING SECONDARIA

Il campo da basket è stato allestito per essere utilizzato come campo da gioco e come area conditioning secondaria. Ad oggi le attività consentite sono tre; tra parentesi i [requisiti da rispettare]:

- PALLACANESTRO Basketball clinic [2 persone + 1 o 2 allenatori] DISTANZA MINIMA 2 metri
- PALLACANESTRO Accesso al campo libero [2 persone] DISTANZA MINIMA 2 metri
- CONDITIONING Preparazione atletica [4 persone + 1 allenatore] DISTANZA MINIMA 2 metri
- Lo sport del 3vs3 (Basket 3 contro 3) e le attività che prevedono contatto fisico sono sospese.

L'accesso al campo è regolato come segue:

- E' fatto obbligo indossare scarpe dedicate all'attività sportiva.
- Le calzature devono essere pulite.
- E' fatto obbligo mantenere la distanza di sicurezza di almeno 2 metri e di evitare assembramenti durante gli spostamenti all'interno della zona.
- DURANTE L'ATTIVITA': L'utilizzo della mascherina di protezione NON è obbligatorio e NON è consigliato.
- A FINE ATTIVITA': L'utilizzo della mascherina di protezione è obbligatorio.
- A FINE ATTIVITA': Palloni e attrezzatura utilizzata andranno disinfettati utilizzando la soluzione idroalcolica messa a disposizione dalla M4T.

## . DISPOSIZIONI INTERNE e CONSIGLI GENERALI

Tali disposizioni riprendono e completano i concetti già espressi nei paragrafi precedenti.

- Per accedere alla struttura è necessario firmare l'autocertificazione disponibile in reception.
- SI CONSIGLIA di non condividere borracce, bicchieri, bottiglie e asciugamani.
- SI CONSIGLIA di depositare gli oggetti di valore negli appositi armadietti in zona reception riponendoli all'interno di sacchetti in plastica usa e getta.
- Lo Staff M4T provvederà a pulire e disinfettare quotidianamente tutte le aree della struttura con prodotti adeguati. Inoltre, ove richiesto, tali operazioni verranno svolte anche alla fine di ogni turno.
- All'interno della struttura garantiremo una corretta ventilazione e un ricambio dell'aria costante.
- Provvederemo a mantenere frequentemente gli impianti di condizionamento.
- Lo Staff M4T aggiornerà quotidianamente un [registro delle attività] con lo scopo di annotare le operazioni di pulizia e disinfezione presso la nostra struttura.
- SI CONSIGLIA di cambiare/lavare l'asciugamano di supporto ad ogni utilizzo.
- SI CONSIGLIA di lavare con soluzioni idroalcoliche i materassini e le suole delle scarpe.
- I DISPENSER/SPRAY dislocati nelle aree della nostra struttura si potranno utilizzare SOLO ed ESCLUSIVAMENTE per disinfettare l'attrezzatura M4T.
- RISPETTARE le distanze di sicurezza: 1 metro durante gli spostamenti / 2 metri durante l'attività fisica.
- INDOSSARE la mascherina di protezione prima e dopo l'attività fisica.
- SOSPENSIONE TOTALE di tutte le attività che prevedono contatto fisico.

Il rispetto delle regole - **unito al buon senso** - sono condizioni indispensabili per continuare a praticare sport e attività fisica in sicurezza.

**16 OTTOBRE 2020,**  
**STAFF M4T**