

SINTESI DELLE REGOLE PER L'ACCESSO (ATLETI E TECNICI) ALLO STADIO COMUNALE di ATLETICA LEGGERA di VIA BRIGATA CADORE A CASSOLA

Per dettagli ulteriori fare riferimento ai documenti pubblicati su www.atleticassola.com

REGOLE GENERALI

- Attività da svolgersi a porte chiuse e solo all'aperto.
- Divieto totale di utilizzo locali chiusi, a parte un bagno messo a nostra disposizione dalla Polisportiva.
- Accesso allo stadio consentito solo ad atleti e tecnici autorizzati e negli orari stabiliti.
- Gli orari di arrivo e uscita vanno rispettati al massimo.
- Controllo temperatura all'arrivo.
- Obbligo di autocertificazione predisposto da Fidal/GS Marconi da sottoscrivere da parte degli autorizzati.
- Massimo otto atleti per turno allo stadio.
- Presentarsi con mascherina e guanti in lattice (meglio se possibile almeno due paia) e igienizzante personale.
- Entrata allo stadio dal portone sud, lato bar. Uscita dal portone nord. **ATTENZIONE. Da lunedì 1 giugno entrata allo stadio dal portone nord, uscita dal cancelletto a metà tribune.**
- Evitare sempre di toccare ringhiere, porte, reti. Lavarsi le mani di frequente e non portarle mai a toccare occhi, naso, bocca.
- Portare bottiglietta o borracce d'acqua personale, è severamente vietato andare a bere in bagno direttamente dal rubinetto.
- Aperto solo un bagno, quello sotto tribune lato sud: chi lo usa dovrà garantire all'uscita la sanificazione delle maniglie e delle superfici toccate con apposito prodotto igienizzante.
- Per evitare in ogni modo la diffusione del virus, salviette e fazzoletti di carta o stracci usati per sanificazione vanno gettati in appositi contenitori, in sacchi poi da chiudere e buttare nei rifiuti indifferenziati.
- Rigorosamente vietato sputare e lasciare gomme da masticare, a terra e sulle superfici di tutto l'impianto sportivo.
- Immediato allontanamento dall'impianto di chi non rispetti le regole o si presenti anche se avendo o avvertendo sintomi febbrili o altri specificati nell'autodichiarazione.

REGOLE ALLENAMENTO

- Mascherine. Vanno tenute a disposizione o, meglio, indossate. Possono venire abbassate durante le attività sportive, in particolare quelle aerobiche, ma riportate sul volto quando si è fermi.
- Distanziamento. Sempre minimo 2 metri. Almeno 3 metri per esercizi a terra, skip e lavori su ostacoli e ostacolini. Corsie per ripetute: uso della stessa corsia con almeno 3 metri di distanziamento (da mantenere) o uso alternato delle corsie (preferibile) cioè 1° e 3°, 2° e 4° ecc.
- Mezzofondo. Niente "lunghi" sull'anello, sì alle ripetute (massimo 800/1000 m.) con le su citate modalità e distanziamento maggiorato (5 metri). Stesse distanze da osservare per i giri di running intorno alla pista.
- Pedane salti in estensione: divieto totale di utilizzo delle buche della sabbia.
- Pedane salti in elevazione: utilizzo di un foglio personale dell'atleta di cellophane resistente, da posare sul materassone: quest'ultimo alla fine va sanificato.
- Attrezzi e attrezzature. Va usato il minimo indispensabile (per non complicare la gestione dell'allenamento visto che le norme di sanificazione prendono di certo molto tempo), portato all'aperto dal tecnico con guanti di lattice. Idem per ostacoli, over, cinesini ecc. gestiti solo dagli allenatori e alla fine sanificati. Per lanci, muscolazione ecc. gli atleti utilizzeranno esclusivamente

quelli di proprietà personale, o assegnati prima dell'allenamento, che alla fine vanno sanificati dall'atleta e riposti in rastrelliere/contenitori all'uso destinati.