



ALLEGATO 1 - REGOLAMENTO INTERNO COVID

(Disponibile sui social Lions il tutorial illustrativo in versione video)

Per ulteriore precauzione rispetto a quanto stabilito dalle autorità competenti, la società Lions Basket School ha redatto un regolamento interno che integri le normative vigenti e si cali nella specifica realtà societaria e nello specifico contesto dell'impianto utilizzato e della sua conformazione

PREPARAZIONE

-CAMBIARSI A CASA in modo da arrivare già pronti per l'attività, ad eccezione delle SCARPE che vanno cambiate in palestra e riservate esclusivamente all'allenamento.

-ANDARE IN BAGNO PRIMA DI PARTIRE: in palestra non sono utilizzabili i servizi se non per situazioni di estrema necessità.

-PORTARE CON SE'

I documenti necessari (vedi allegati 3 e 4)

Mascherina

Bottiglietta/borraccia personale

Tappetino o salviettone per gli esercizi a terra (solo per gli allenamenti di preparazione fisica)

Il riscaldamento sarà spento quindi consigliamo di portare con sé qualcosa per coprirsi più del solito durante l'attività o almeno nella parte iniziale della stessa, che sia sotto l'abituale abbigliamento (canottiera, maglia termica ecc) o sopra (felpa, maglia maniche lunghe ecc)

ARRIVO ALL'IMPIANTO

-Vi chiediamo massima puntualità per poter gestire al meglio il cambio turno evitando sia momenti di attesa con possibile affollamento sia perdite di tempo su orari già forzatamente ristretti.

-E' VIETATO PARCHEGGIARE LE BICICLETTE NELLA ZONA COPERTA CHE PRECEDE L'INGRESSO, così come all'interno dell'impianto.

Parcheggiarle all'apposita rastrelliera.

-Prima dell'ingresso in palestra viene MISURATA E REGISTRATA LA TEMPERATURA CORPOREA: la soglia massima di ammissione all'attività è fissata a 37 ° C.

---> Gli ACCOMPAGNATORI dell'atleta devono quindi aspettare un cenno dello stesso dopo la misurazione della temperatura, in modo da poterlo riaccompagnare a casa in caso di mancata ammissione.

Se qualcuno dei minori arrivati autonomamente non dovesse essere ammesso per eccesso di

temperatura corporea, sarà nostra cura avvisare la famiglia che il ragazzo sta rientrando.

-Raccomandiamo agli ACCOMPAGNATORI di non assembrarsi nel parcheggio ma rispettare le norme in vigore. In particolare chiediamo di non avvicinarsi all'ingresso della palestra oltre il limite segnalato dall'apposito cartello.

INGRESSO IN PALESTRA E PREPARAZIONE ALL'ATTIVITA'

-Nessuno è ammesso in palestra al di fuori degli atleti convocati e dei tecnici/dirigenti tesserati

-Al primo allenamento e alle successive scadenze CONSEGNARE I DOCUMENTI richiesti (vedi allegati 3 e 4). Agli atleti sprovvisti dei documenti non sarà consentito allenarsi.

-IGIENIZZARSI LE MANI con l'apposito gel a disposizione all'ingresso

-INDOSSARE LA MASCHERINA.

La MASCHERINA E' OBBLIGATORIA PER TUTTO IL TEMPO CHE PRECEDE E SEGUE LA VERA E PROPRIA ATTIVITA' FISICA. VA INDOSSATA FINO ALL'ULTIMO MOMENTO PRIMA DEL VIA E RE-INDOSSATA APPENA TERMINATO L'ALLENAMENTO.

-PER CHI SI ALLENA SUL CAMPO:

Dirigersi subito verso il campo attraverso l'accesso di sinistra, cambiarsi le scarpe in uno degli spazi indicati a bordo campo (croce rossa), mettere TUTTO (indumenti/scarpe/cellulare/effetti personali/borraccia) nel proprio zaino/borsa e lasciarlo lì. Attendere il segnale del coach.

-PER CHI SI ALLENA IN SALA PESI

Salire subito al primo piano, cambiarsi le scarpe in tribuna in uno degli spazi indicati (linee gialle), mettere TUTTO (indumenti/scarpe/cellulare/effetti personali/borraccia) nel proprio zaino/borsa e portarlo con sé al proprio box. Attendere il segnale del coach.

-Solo quando il coach segnala l'inizio dell'allenamento, togliere la mascherina e riporla nel proprio zaino.

ATTIVITA'

Tutti gli esercizi e le attività sono preventivamente e accuratamente studiati dallo Staff Tecnico in modo da rispettare sempre la distanza di almeno 2 metri.

-Dunque ascoltare con la massima attenzione e RISPETTARE LE INDICAZIONI degli allenatori.

-NON UTILIZZARE LA MASCHERINA

-Tossire/starnutire in un fazzoletto, da eliminare immediatamente negli appositi contenitori, o nella parte interna del gomito.

-Bere esclusivamente dalla propria borraccia e NON SCAMBIARLA MAI con nessuno. Non sarà possibile andare a bere in bagno.

-MENTRE SI BEVE, stare alla propria postazione e MANTENERE COSI' IL DISTANZIAMENTO di almeno 3 metri definito dai segnali a terra.

-In caso di infortunio non avvicinarsi all'infortunato oltre la distanza di 3 metri, lasciar intervenire lo Staff.

-L'infortunato che non potesse riprendere l'allenamento e dovesse sostare a bordo campo deve indossare la mascherina.

-Per necessità di ghiaccio o altro materiale medico rivolgersi allo Staff.

TERMINE ATTIVITA'

-Uno alla volta e rispettando le distanze RIPORRE LA PALLA sul carrello porta palloni, dove verrà igienizzata dallo Staff; allo stesso modo riporre gli attrezzi negli spazi previsti, dove verranno igienizzati dallo Staff.

-INDOSSARE IMMEDIATAMENTE LA MASCHERINA

-E' VIETATO FARE LA DOCCIA

-Cambiarsi le SCARPE a bordo campo/in tribuna come fatto all'arrivo.

-Uscire rapidamente dall'impianto utilizzando la PORTA ANTIPANICO OVEST del campo/della tribuna. Lo troverete indicato dagli appositi cartelli.

-Per gli ACCOMPAGNATORI che aspettano i ragazzi all'esterno valgono le stesse norme dell'arrivo: niente assembramenti, rispetto delle norme in vigore, limite di distanza dall'ingresso.

ALTRE REGOLE GENERALI

-NON LASCIARE IN GIRO FAZZOLETTI, MASCHERINE, GUANTI: buttarli immediatamente nei contenitori a disposizione appositamente contrassegnati e solo in quelli.

-E' VIETATO CONSUMARE CIBO all'interno dell'impianto.

-E' VIETATO SCAMBIARSI TELEFONI CELLULARI ed altri dispositivi.

-NON MANDATE I RAGAZZI IN PALESTRA SE MANIFESTANO SINTOMI ANCHE LIEVI RICONDUCIBILI AL COVID.

-I TESSERATI CHE NON RISPETTANO LE REGOLE SARANNO ALLONTANATI DALL'ATTIVITA'. Questo verrà ricordato ai ragazzi al primo allenamento, dopo di che non ci saranno ulteriori preavvisi, visto che sia a giugno che a settembre il non rispetto delle regole proseguiva senza miglioramenti nonostante i continui richiami quotidiani.

Brescia 22 Gennaio 2021
Lions Basket School