

VALDARN|INSIEME

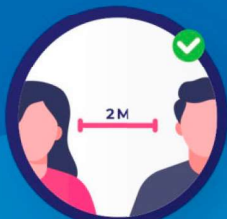


Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL GOMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



NUOVO CORONAVIRUS

Dieci comportamenti da seguire

- 1** Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con gel a base alcolica
- 2** Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
- 3** Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
- 4** Copri bocca e naso con fazzoletti monouso quando starnutisci o tossisci. Se non hai un fazzoletto usa la piega del gomito
- 5** Non prendere farmaci antivirali né antibiotici senza la prescrizione del medico
- 6** Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
- 7** Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o se assisti persone malate
- 8** I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi
- 9** Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus
- 10** In caso di dubbi non recarti al pronto soccorso, chiama il tuo medico di famiglia e segui le sue indicazioni

VALDARN|INSIEME



NUOVO CORONAVIRUS: IL VADEMECUM

COSA FARE IN CASO DI DUBBI

1. Quali sono i sintomi a cui devo fare attenzione?

Febbre e sintomi simil-influenzali come tosse, mal di gola, respiro corto, dolore ai muscoli, stanchezza sono segnali di una possibile infezione da nuovo coronavirus.

2. Ho febbre e/o sintomi influenzali, cosa devo fare?

Resta in casa e chiama il medico di famiglia, il pediatra o la guardia medica.

3. Dopo quanto tempo devo chiamare il medico?

Subito. Se ritieni di essere contagiato, chiama appena avverti i sintomi di infezione respiratoria, spiegando i sintomi e i contatti a rischio.

4. Non riesco a contattare il mio medico di famiglia, cosa devo fare?

Chiama uno dei numeri di emergenza indicati sul sito www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

5. Posso andare direttamente al pronto soccorso o dal mio medico di famiglia?

No. Se accedi al pronto soccorso o vai in un ambulatorio senza prima averlo concordato con il medico potresti contagiare altre persone.

6. Come posso proteggere i miei familiari?

Segui sempre i comportamenti di igiene personale (lavati regolarmente le mani con acqua e sapone o usa un gel a base alcolica) e mantieni pulito l'ambiente. Se pensi di essere infetto indossa una mascherina chirurgica, resta a distanza dai tuoi familiari e disinfetta spesso gli oggetti di uso comune.

7. Dove posso fare il test?

I test vengono eseguiti unicamente in laboratori del Servizio Sanitario Nazionale selezionati. Se il tuo medico ritiene che sia necessario un test ti fornirà indicazioni su come procedere.

8. Dove trovo altre informazioni attendibili?

Segui solo le indicazioni specifiche e aggiornate dei siti web ufficiali, delle autorità locali e della Protezione Civile.

VALDARN|INSIEME



VALDARNINSIEME



**PER BLOCCARE
IL VIRUS STIAMO
RISPETTANDO
LE REGOLE**

FALLO ANCHE TU

VALDARNINSIEME



VIETATO L'ACCESSO A CHIUNQUE

- Abbia temperatura corporea $>$ di $37,5^{\circ}$
- Presenti sintomi influenzali
- Abbia avuto contatti negli ultimi 14 gg. con persone positive al virus COVID-19
- Provenza da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS

VALDARNI INSIEME



Prima di partire da casa misura la febbre e compila l'autocertificazione

Rispetta gli orari che ti sono stati comunicati per accedere in palestra



**Si può entrare solo dall'area identificata come
INGRESSO**



Igienizzati le mani con gel



**Entra seguendo le frecce fino alla zona di
MISURAZIONE TEMPERATURA
e rispetta le distanze**



**Quando ti cambi, mantieni la distanza di
sicurezza e metti tutte le tue cose
in ordine dentro la tua borsa.**

**Prima di entrare in pista leggi il
memorandum e disinfettati le mani**



**In pista, ascolta tutto ciò che dice
l'allenatore.**

Lui è il primo che ci tiene alla tua salute



**A fine allenamento, lascia il posto del cambio
pulito come lo hai trovato**

**Per uscire dalla palestra ,segui le frecce.
Puoi uscire solo se accompagnato
dall'allenatore**



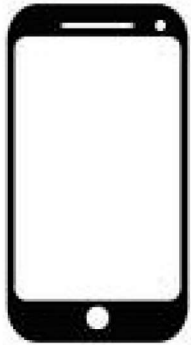
VALDARNINSIEME



✓ Al proprio turno ad ogni atleta dovrà consegnare autodichiarazione o verrà verificata la temperatura corporea; qualora essa superi il limite di $37,5^{\circ}$, se minorenne dovrà essere avvisato immediatamente un genitore. L'atleta verrà invitato a lasciare la palestra, contattare il proprio medico di base o i numeri regionali e nazionali di riferimento e a porsi in isolamento domiciliare.

✓ Se l'atleta è idoneo a svolgere l'attività, potrà recarsi nella zona spogliatoio in modo autonomo, mentre l'adulto dovrà uscire dalla palestra

VALDARNINSIEME



✓ L'atleta deve provvedere a cambiarsi e a riporre la mascherina, rispettando le norme igieniche

✓ L'atleta deve mettere tutti i beni personali, in ordine, nella propria borsa

✓ Prendere la bottiglietta di acqua e fazzoletti e portarli a bordo campo di gioco



✓ Prima dell'allenamento disinfettarsi nuovamente le mani

✓ Se necessario l'utilizzo della mascherina durante l'allenamento, provvedere a tenerla vicino alla propria bottiglietta d'acqua.



VALDARNINSIEME



INGRESSO

**E' OBBLIGATORIO ENTRARE CON
LA MASCHERINA**



VALDARN|INSIEME



**PUOI ENTRARE
SOLO SE:**

- ✓ **NON SEI STATO IN ZONE A RISCHIO O NON HAI AVUTO CONTATTI CON PERSONE POSITIVE AL VIRUS NEI PRECEDENTI 14 GIORNI**

- ✓ **NON AVVERTI SINTOMI FEBBRILI**

VALDARNINSIEME



PRIMA DELL'ALLENAMENTO

- ✓ Arrivare in palestra, nell'orario comunicato, accompagnati da un adulto e indossando la mascherina



- ✓ Entrare in palestra utilizzando l'area identificata come ingresso

- ✓ Disinfettarsi le mani



ZONA MISURAZIONE
TEMPERATURA



- ✓ Mettersi in fila nella zona di misurazione temperatura, rispettando le DISTANZE D'ATTESA

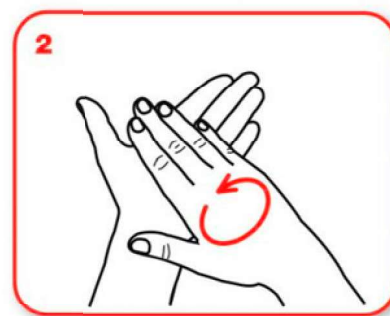
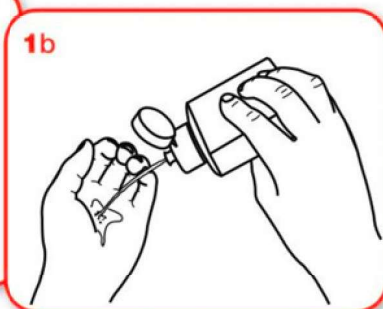
COME FRIZIONARE LE MANI CON SOLUZIONE ALCOLICA



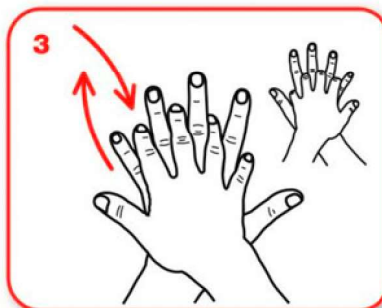
Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**



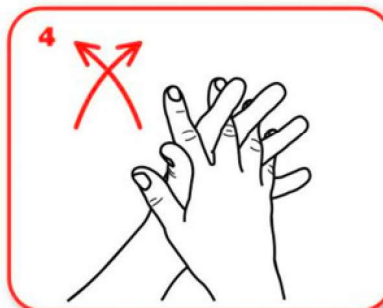
Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



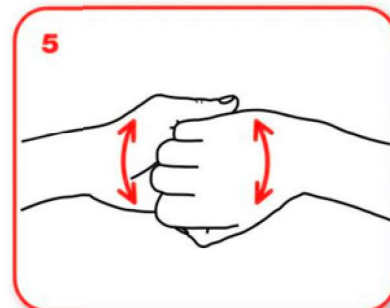
frizionare le mani palmo contro palmo



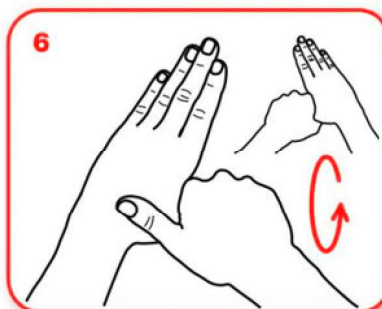
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



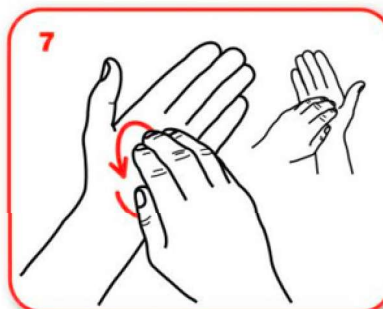
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



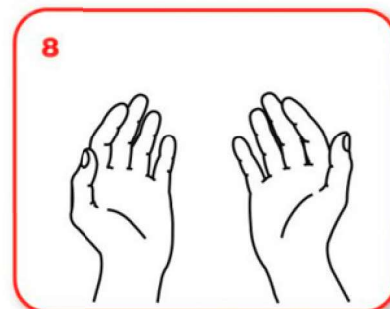
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa

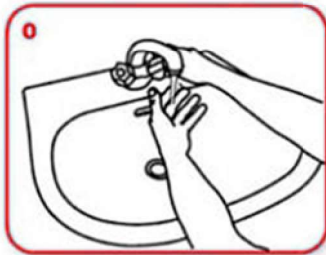


...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

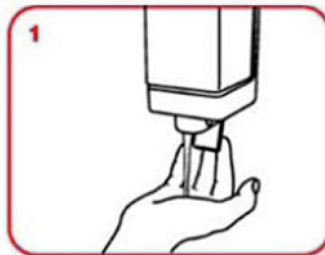
COME LAVARSI LE MANI CON ACQUA E SAPONE



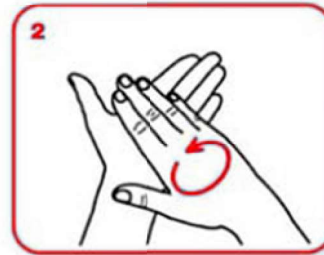
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



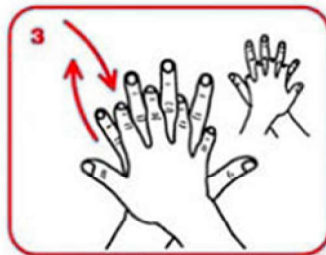
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



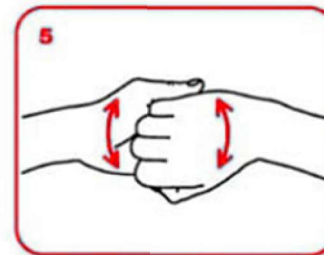
friziona le mani palmo contro palmo



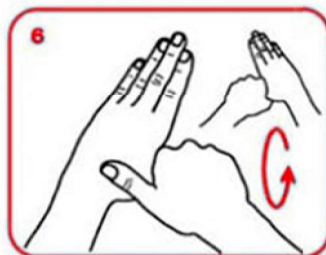
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

VALDARN INSIEME

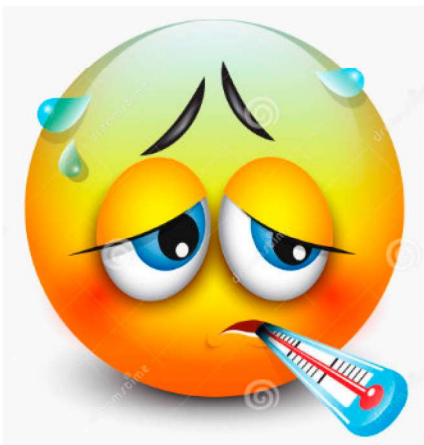


DURANTE L'ALLENAMENTO



- ✓ Mantenere le distanze consentite sia durante l'allenamento che quando ci si avvicina all'allenatore

- ✓ Se necessario andare in bagno, chiedere il consenso all'allenatore che ha il compito di evitare assembramenti



- ✓ Se l'atleta lamenta, durante l'allenamento, dei sintomi FEBBRILI anche lievi, seguire il protocollo

VALDARNINSIEME



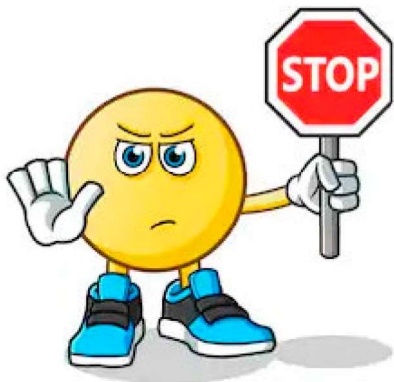
FINE ALLENAMENTO



✓ Provvedere a riporre l'eventuale mascherina usata ad allenamento rispettando le norme igieniche

✓ Provvedere a cambiarsi nella propria area

✓ Prima di uscire indossare la mascherina



✓ Gli atleti di età inferiore ai 14 anni vanno accompagnati all'uscita dell'allenatore che provvederà a verificare la presenza del genitore

✓ Evitare di far entrare i genitori in palestra a fine allenamento

VALDARNINSIEME



PUOI ANDARE A CASA SOLO SE

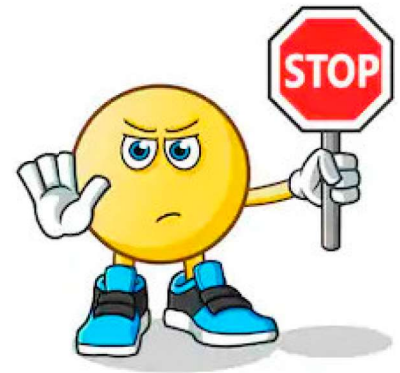
✓ Hai liberato la tua postazione nello spogliatoio

✓ Hai indossato la mascherina



✓ Hai salutato gli allenatori

✓ Se hai meno di 14 anni fatti accompagnare all'uscita dall'allenatore



CIAO!!!

VALDARNINSIEME



**E' OBBLIGATORIO USCIRE CON LA
MASCHERINA**

USCITA

