

05/09/2020

PROGRAMMA

svolgimento delle attività di
allenamento di Pallavolo Paderno
Dugnano ASD presso palestre:

*secondaria di 1° grado Croci ubicata
in via Chopin 9 a Paderno Dugnano*

*primaria Manzoni ubicata in via
Corridori 38 a Paderno Dugnano*

*istituto statale di istruzione
superiore C.E Gadda ubicata in via
L. Da Vinci 18 a Paderno Dugnano*





Sommario

PREMESSA	2
ACCESSO ALLA PALESTRA	2
USO DEGLI SPOGLIATOI	3
GESTIONE DEGLI ALLENAMENTI	3
GARE	4



PREMESSA

Il presente documento si pone l'obiettivo di fare una sintesi di quanto specificato nel nostro protocollo esplicitando regole e comportamenti semplici ma rigorosi validi per tutti i tesserati e non di Pallavolo Paderno Dugnano ASD.

ACCESSO ALLA PALESTRA

Per qualsiasi delucidazione far riferimento sempre e comunque al Covid-Manager presente in palestra.

PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE ALLA SEGNALETICA SPECIFICA ESPOSTA

L'ACCESSO ALLA PALESTRA E' CONSENTITO **SOLO AGLI ATLETI/DIRIGENTI FACENTI PARTE DEL GRUPPO** CHE DOVRA' SVOLGERE L'ATTIVITA' NELLA FASCIA ORARIA PREVISTA SECONDO LE MODALITA' DI SEGUITO SPECIFICATE

TRA LE VARIE SEDUTE DI ALLENAMENTO DOVRANNO TRASCORRERE NON MENO DI 15 MINUTI

NON SONO AMMESSE ALTRE PERSONE!

Ogni atleta potrà entrare in palestra se, **e solo se**, provvisto di:

- mascherina
- autocertificazione valida 14gg dalla data di prima presentazione
- certificato di idoneità sportiva in corso di validità
- un paio di scarpe specifiche per lo svolgimento dell'attività che dovranno essere indossate solo per la durata dell'allenamento

È fatto esplicito divieto di introdurre cibo e bevande in bottiglie anonime. **Ogni atleta dovrà munirsi di una propria bottiglia chiaramente identificabile.**



Quando il Covid-Manager darà il consenso ad accedere in palestra, **che potrà avvenire solo dopo che il gruppo precedente avrà lasciato la stessa e dopo che quanto specificato nel protocollo in termini di pulizia e disinfezione sarà stato completato**, al tesserato dovrà:

- indossare la mascherina
- essere misurata la temperatura (max 37,5°)
- igienizzare le mani con Gel disinfettante posto presso il totem all'entrata
- compilato il registro delle presenze autorizzando o meno l'accesso

USO DEGLI SPOGLIATOI

L'accesso agli spogliatoi è consentito ma:

- dovranno essere usati entrambi gli spogliatoi
- gli spogliatoi delle palestre da noi utilizzate permettono, nel rispetto del distanziamento di 1 mt previsto, un massimo di 8 atleti presenti contemporaneamente in ogni singolo spogliatoio
- dopo essersi cambiati gli abiti dovranno essere riposti all'interno delle proprie borse
- l'utilizzo delle docce al termine dell'attività è consentito

CHI ATTENDE DOVRA' MANTENERE IL DISTANZIAMENTO INDOSSANDO LA MASCHERINA

Il Covid-Manager è responsabile della pulizia e disinfezione dei locali e dei bagni mediante utilizzo di macchinario apposito utilizzando soluzioni specifiche a norma di legge.

La pulizia e disinfezione avverrà obbligatoriamente al termine dell'attività e comunque quando se ne intraveda la necessità.

GESTIONE DEGLI ALLENAMENTI

L'ultimo protocollo della Federazione Italiana Pallavolo (10/09/2020), da noi recepito, **prevede la presenza un Tecnico per max 14 atleti presenti (rapporto 1 a 14)**, ed è



comunque possibile la presenza di un 2° Allenatore **per gruppi superiori alle 14 unità sarà necessaria la presenza di un'altra figura tecnica o dirigenziale, regolarmente tesserata**

- I Gruppi di lavoro saranno gestiti da un Allenatore-Covid-Manager. Tutte le attività motorie devono essere svolte con progressività di ritmo ed intensità.
- È raccomandato laddove possibile lo svolgimento a distanza di mt 2 tra atleti
- Tutte le forme di riscaldamento/attivazione con giochi ed esercizi individuali devono svolgersi rispettando il distanziamento di mt 2
- Tutte le forme di esercizi a coppie o gruppi superiori devono essere svolte garantendo il rispetto delle regole **tra cui igienizzarsi le mani frequentemente**
- utilizzare la mascherina qualora non si possa garantire il rispetto della distanza di sicurezza di almeno mt 2. **In caso di utilizzo della mascherina si raccomanda di aumentare il numero di brevi pause recupero/respirazione senza mascherina**
- disinfezione dei palloni e dell'attrezzatura eventualmente utilizzata al termine di ogni sequenza di esercizi/scambio/azioni di gioco
- è raccomandato l'utilizzo di almeno due ceste che conterranno da una parte i palloni disinfettati pronti allo scambio e dall'altra i palloni da disinfettare

Durante il cambio dei turni di allenamento ci dovrà essere un tempo per il ripristino degli attrezzi e delle condizioni di pulizia.

GARE

La Federazione Italiana Pallavolo, ad oggi, non prevede gare di alcun tipo men che meno in presenza di pubblico.

È possibile però svolgere sedute di allenamento condivise con altre società che abbiano un fine prettamente **NON AGONISTICO** ma di condivisione di allenamento.

IL PRESENTE DOCUMENTO SI RITIENE VALIDO FINCHE' NON SUPERATO DA UNA NUOVA NORMATIVA.