

Raccomandazioni per gli Atleti

1. Indicazioni generali

- comunicazione dei nominativi dei referenti incaricati per la gestione del rischio da Covid-19 nella A.S.D. **“KODOKAN LIBERTAS VERONA”**;
- **gli allenamenti si svolgono a porte chiuse**;
- gli orari delle sessioni di allenamento devono essere rispettati in modo rigoroso. Per ogni sessione è necessario prevedere di **arrivare presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell’inizio dell’allenamento**;
- gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni devono lasciare la struttura sportiva subito dopo l’espletamento delle verifiche previste all’accesso; **gli accompagnatori possono fare ritorno 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all’ingresso** nel rispetto delle distanze di sicurezza e nelle aree previste;
- l’accesso alla struttura sportiva è possibile solo dopo il rilevamento della temperatura corporea, impedendo l’accesso in caso di temperatura >37,5° C. ed indossando la mascherina dal momento dell’ingresso fino all’uscita avvenuta (salvo differenti disposizioni nazionali e/o regionali);
- è fondamentale il rispetto delle norme relative al mantenimento delle distanze di sicurezza e al rispetto delle norme anti-contagio in vigore.
- **doveri delle parti interessate** (insegnanti tecnici, dirigenti sportivi, collaboratori, atleti, genitori, visitatori, accompagnatori, ecc.), con particolare riferimento all’obbligo:
 - 1) di rimanere al proprio domicilio qualora vi sia stato contatto con soggetti risultati positivi al Covid-19 negli ultimi 14 giorni, o in presenza di febbre (oltre 37.5° C.) e altri sintomi influenzali; in quest’ultimo caso è fatto obbligo di contattare il proprio medico di famiglia e/o il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) di proprio riferimento;
 - 2) di informare tempestivamente il **legale rappresentante dell’A.S.D. “KODOKAN LIBERTAS VERONA”**, o i referenti incaricati per la gestione del rischio da Covid-19, della presenza di qualsiasi sintomo influenzale, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone

2. Applicazione delle misure di prevenzione al domicilio, in preparazione all’allenamento

A titolo indicativo ma non esaustivo, al fine di riprendere l’attività di allenamento è necessario che l’atleta:

- non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni;
- goda di buona salute generale;
- non viva con una persona fragile (i.e. anziano, paziente con malattia cardiaca o polmonare cronica, immunodeficienza, ecc.);
- se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l’attività sportiva;
- se ha avuto sintomi sospetti per un’infezione da COVID-19 (febbre, raffreddore, tosse, dispnea, affaticamento, mialgie, ageusia, anosmia, diarrea, ecc.), non presenti sintomi da almeno 14 giorni.

Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell’Autorità Sanitaria Competente.

In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:

- mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.);
- assicurare che l’abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato. Si consiglia, a tale proposito, di non indossare l’abbigliamento tecnico al proprio domicilio; se questo fosse inevitabile si raccomanda di indossare una tuta sopra; andare in bagno per evitare spostamenti durante la sessione di allenamento;
- **preparare un “kit sanitario per l’allenamento”** da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, ciabatte, bottiglia d’acqua e una scheda con le informazioni di contatto in caso di emergenza durante l’allenamento. Tutto questo dovrà essere collocato all’interno di una borsa/zaino/busta sigillata destinato al solo uso sportivo.

3. Applicazione delle misure di prevenzione per l’allenamento

Accedendo al Dojo / area di allenamento, appena prima e durante l’allenamento è necessario:

- è obbligatorio l’uso della mascherina all’arrivo al centro sportivo, fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa;
- seguire sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettare le distanze di sicurezza e minimizzare i tempi di permanenza negli spazi comuni, negli spogliatoi, nei bagni, ecc.;
- igienizzare mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che si accede o si lascia il tatami / area di allenamento;
- **tenere a bordo tatami / area di allenamento un “kit sanitario per l’allenamento”**, composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d’acqua/borraccia personale, ecc.;
- informarsi circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell’allenamento in particolare in relazione alle routine d’accesso al tatami / area di allenamento ed alla suddivisione dello spazio;
- utilizzare esclusivamente le attrezzature assegnate dal tecnico;
- essere a conoscenza e rispettare in modo rigoroso le raccomandazioni anti-contagio e le norme di igiene respiratoria.

4. Applicazione delle misure di prevenzione al proprio domicilio, dopo l’allenamento

Rientrati al proprio domicilio dopo la seduta di allenamento è necessario:

- effettuare la doccia se non è stata effettuata presso la struttura sportiva;
- lavare immediatamente l’abbigliamento tecnico in lavatrice;
- lavare e disinfettare il materiale utilizzato per l’allenamento (ciabatte, borracce, cc.);
- provvedere a rifornire il proprio “kit sanitario per l’allenamento” (es. gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina, ecc.).