

VILLA FLAMINIA SPORT
NORME AUTOREGOLAMENTAZIONE ATTIVITA' POST COVID 19 -
AGOSTO 2021

La Villa Flaminia Sport, attenta da sempre alla salute dei soci e dei frequentatori, a seguito delle prescrizioni conseguenti all'emergenza COVID 19, si è costantemente impegnata per assicurare , in relazione alle varie prescrizioni emanate dalle Istituzioni , condizioni di sicurezza ed attenzione in tutti gli spazi destinati alle attività ed ai servizi.

Essendo ancora ad oggi, come noto, tuttora presenti rischi di contagio si rende indispensabile, nell'interesse della salute dei frequentatori, la massima attenzione nel rispetto delle norme qui di seguito riportate.

E' stato pertanto rielaborato questo documento, di concerto con i consulenti della sicurezza e con il medico sociale, in cui sono indicate le norme di accesso all'impianto e di comportamento negli spazi comuni e sportivi cui tutti i soci e frequentatori sono tenuti ad osservare. Comportamenti non conformi alle norme indicate, mettendo a rischio la salute degli altri, comporteranno l'allontanamento dell'interessato.

Il personale del Centro Sportivo, ben edotto ed istruito in merito alle procedure da seguire, dovrà vigilare e rendersi parte attiva per le verifiche ed il controllo.

Le operazioni di igienizzazione del Centro dopo l'apertura sono state regolarmente periodicamente effettuate, così come la sanificazione degli impianti di ventilazione e le analisi dell'acqua delle piscine che risultano perfettamente balneabili (anche se ad oggi ancora non utilizzabili).

In conseguenza degli ultimi decreti emanati relativi alla emergenza COVID 19 ed alle linee guida emesse dai vari Enti e dalle Federazioni la Villa Flaminia Sport adotta questo protocollo di autoregolamentazione per la frequenza dei propri soci e frequentatori.

PROCEDURE DI ACCESSO AL CENTRO SPORTIVO

L'accesso al Club avverrà esclusivamente da via Donatello 20 ed il socio o frequentatore dovrà :

- **Tutti i maggiori di 12 anni dovranno presentare all'accesso nei locali coperti il Green Pass valido (o tampone con QR CODE eseguito entro le 48 ore)**
- misurare la temperatura attraverso il Termoscan presente all'ingresso : in caso di temperatura superiore ai 37,5° , sarà ripetuta la misurazione dopo circa 5 minuti ed in caso di risultato confermato non sarà premesso l'accesso .
- igienizzare le mani con gli appositi dispenser collocati all'ingresso della segreteria.
- appoggiare il braccialetto (badge) sul lettore posto all'ingresso .
- consegnare alla segreteria la autodichiarazione , se dovuta e peressa , al primo accesso
- in caso di attesa per pratiche di segreteria mantenere la distanza come di almeno 1 metro .

Quando possibile , in relazione alle attività scolastiche sul campo , l'uscita avverrà dal cancello che da accesso al parcheggio .

NORME GENERALI DI IGIENE

Si richiede a tutti di seguire le ben note prescrizioni di igiene e protezione:

- lavarsi spesso le mani.
- evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;

- evitare abbracci e strette di mano;
- mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
- praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie oppure schermarsi con l'interno del gomito);
- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- è obbligatorio l'uso della mascherina negli spostamenti all'interno del centro sportivo (non durante l'attività fisica)
- l'obbligo di rimanere al proprio domicilio e di non entrare in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali e di chiamare il proprio medico di famiglia e l'autorità sanitaria;

PRESIDI DI IGIENE PERSONALE

- In aggiunta alle norme sopra indicate all'interno del Club e dei vari locali si trovano dispenser di sanitizzante e carta per l'igiene e la pulizia delle attrezzature e dei servizi dopo l'utilizzo. Sono inoltre presenti appositi cestini riservati per gettare mascherine , fazzoletti e quanto altro da trattare come rifiuto particolare .
- Si raccomanda a tutti di seguire le indicazioni relative alle Norme Generali e collaborare per farle osservare da tutti .
- E' obbligatorio, fino a diverse indicazioni delle autorità, l'uso della mascherina all'accesso e durante i movimenti all'interno del Club (si può levare durante l'attività fisica)

PALESTRE

- Prima di accedere alle palestre è obbligatorio effettuare il cambio delle scarpe , portare il tappetino personale e portare un asciugamano personale
- Il numero di soci presenti in palestra pesi e cardiofitness sarà contingentato e controllato dagli assistenti seguendo i criteri di distanza tra gli attrezzi (2 mt) e tra le persone durante l'attività o a riposo (e nel rispetto dei numeri totali ammessi per ogni locale)
- In caso di numero limite raggiunto i soci dovranno attendere che l'assistente consenta l'accesso.
- Evitare di condividere borracce, bicchieri e bottiglie, asciugamani o altro.
- I soci sono tenuti alla igienizzazione degli attrezzi alla fine dell'utilizzo utilizzando i prodotti dei dispenser e la carta disposti in vari punti della sala.
- Gli assistenti di sala sono a disposizione per supporto e informazione.
- Per la partecipazione alle lezioni è sempre obbligatoria la prenotazione: il numero massimo è fissato in relazione alle distanze prefissate ed i posti sono segnati sul pavimento con indicazioni colorate. Al fine di permettere a tutti i soci di fare attività non è prenotabile più di una lezione al giorno e una seconda lezione potrà essere svolta solo in caso di posti liberi.
- Alla fine della lezione i partecipanti sono tenuti ad igienizzare gli attrezzi usati.

PISCINE

- Prima di accedere in piscina è obbligatorio fare un'accurata doccia saponata nelle docce degli spogliatoi. In ogni caso all'ingresso della vasca le docce nei varchi saranno attivati.

- E' obbligatorio l'uso della cuffia.
- Saranno ammessi un numero di nuotatori adulti per corsia massimo di 7 e saranno indirizzati dall'assistente nella corsia adatta per capacità.
- In caso di grande richiesta il tempo massimo di permanenza in vasca sarà di 1 ora.
- E' vietato l'accesso alle tribune , salvo nuove indicazioni .
- Per quanto riguarda la didattica dei corsi di nuoto e del nuoto baby , se ammessi ,si adotteranno le norme stabilite della FIN e come sarà indicato dai tecnici e con apposite comunicazioni nel Centro .

SPOGLIATOI

- L'accesso negli spogliatoi è contingentato ed all'interno si deve mantenere la distanza di 1 metro: in caso di affollamento i soci devono attendere per l'ingresso nelle aree comuni preferibilmente all'esterno.
- A tal fine si raccomanda ai soci del fitness, laddove possibile di venire in tenuta da ginnastica e fare la doccia a casa.
- All'ingresso degli spogliatoi sono posizionati speciali tappeti igienizzanti ed all'interno ci sono vari dispenser di sanitizzante e carta per la disinfezione di appendiabiti e armadietti dopo l'uso.
- Quando possibile si invita a riporre gli indumenti nella borsa o zainetto prima di riporli nell'armadietto.
- Negli spogliatoi sono disponibili prese per l'asciugacapelli personale (si raccomanda di potenza non superiore ai 2 KW) .
- Non si possono lasciare indumenti sugli appendiabiti, nè borse sui poggia borse.
- L'utilizzo delle docce , se ammesso , dovrà avvenire utilizzando solo quelle indicate al fine di mantenere le distanze prescritte.
- Si raccomanda di dilungarsi il meno possibile nelle docce e negli spogliatoi per permetterne l'utilizzo a più soci e diminuire i tempi di attesa.
- Laddove possibile si richiede di venire già cambiati per l'attività .

SAUNE E IDROMASSAGGIO

- Al momento , in attesa di nuove indicazione non sarà permesso l'utilizzo delle saune e dell'idromassaggio.

TENNIS

- Rispettare le disposizioni della FIT e degli Enti come sarà indicato dai maestri
- Il materiale da gioco deve essere personale e non va scambiato
- Lavarsi o disinfettarsi le mani.
- Mantenere sempre la distanza di sicurezza di due metri dagli altri giocatori.
- La bottiglia d'acqua deve essere personale e non va scambiata.
- Non toccare le recinzioni prima di entrare in campo.
- Indossare un guanto sulla mano non dominante oppure disinfettare le mani ogni fine game.
- Non toccarsi il viso con le mani.
- Se possibile giocare con due tubi di palle diversi (chi serve utilizza il suo tubo di palle) ed usare racchetta e piede per raccogliere le palline e mandarle all'avversario.
- Usare panchine ai lati opposti.
- Salutare e ringraziare usando soltanto la racchetta.
- Dopo aver giocato cambiare subito, se possibile, l'overgrip della racchetta.
- Dopo aver giocato lavarsi o disinfettarsi le mani.

PALESTRA BASKET A PALLAVOLO

- Per le attività di Basket e Pallavolo saranno rispettate le prescrizioni della FIPAV e FIP e degli Enti di promozione che saranno indicate dai Tecnici di specialità.

- Per altre attività di ginnastica e di danza individuale valgono le regole delle palestre Fitness

SPORT DI COMBATTIMENTO E DI CONTATTO

- Oltre le norme generali per gli sport di combattimento e di contatto si adotteranno le regole emanate dalle rispettive federazioni. I tecnici provvederanno a proporre attività compatibili e esporranno le norme specifiche del settore.

ATTIVITA' ALL'APERTO

- Per le attività all'aperto valgono le regole generali dei distanziamenti sia a riposo che durante l'attività.
- Per gli sport di squadra e calcio le attività seguiranno le prescrizioni della federazione Gioco Calcio e degli Enti deputati.

Il presente regolamento si pone l'intento di limitare il rischio di diffusione e contagio da COVID-19, rimane aperto alle integrazioni che si renderanno necessarie.

Si richiede la collaborazione di tutti i soci e dei frequentatori al fine di permettere a tutti di svolgere attività in sicurezza e facilitare il nostro compito in questa delicata fase.

Villa Flaminia Sport