

Ogni palestra, ad ogni cambio gruppo di allenamento, deve necessariamente igienizzare:

- materassi e attrezzature di vario tipo nell'area palestra con prodotti a base di alcool;
- aspirazione di pedane e tappeti;
- pavimenti, superfici, porte, finestre, maniglie, servizi igienici, tavoli, accessori, etc... nei corridoi e area spogliatoi con prodotti a base di candeggina.

L'accesso nei locali della palestra è ammesso solo agli atleti, agli istruttori, ai dirigenti e agli addetti autorizzati dalle rispettive Associazioni, purchè rispettino le norme sotto riportate.

Ogni persona che entra in palestra dovrà:

- presentare autodichiarazione, volta per volta riformata
- indossare l'apposita mascherina
- igienizzarsi le mani adeguatamente
- sottoporsi alla misurazione della temperatura corporea tramite termometro digitale a infrarossi - nel caso di temperatura superiore ai 37,5 gradi non sarà consentito l'accesso;
- sostituendosi le scarpe inserendo quelle utilizzate in un sacchetto chiuso e infilandosi, a distanza di almeno 1 metro da ogni altro soggetto, un nuovo paio di scarpe tenuto in altro sacchetto idoneo e chiuso
- inserire tutti gli indumenti non ginnici in un apposito sacchetto chiuso

Ogni persona, entrando in palestra, dovrà avere un apposito spazio, da igienizzarsi ogni volta che l'individuo ritira i propri bene, che garantisca una distanza di almeno un metro dagli altri individui, dove dovrà lasciare una borraccia, il sacchetto con i propri indumenti ed il sacchetto con le proprie calzature.

L'individuo dovrà sempre tenere la mascherina durante l'ingresso e il posizionamento dei propri beni nell'apposita area.

Non sarà possibile portare alimenti e consumare sostanze negli spazi comuni e all'interno della palestra e sarà possibile bere dalla propria borraccia solo nella sede sopra descritta.

Ogni qualvolta l'atleta decida di spostarsi dal campo di allenamento dovrà indossare la mascherina e disinfettarsi le mani con apposito gel. Ogni volta che ritornerà in sede di allenamento, dovrà effettuare l'apposita sanificazione con gel alcolico.

All'interno della palestra è necessario adibire un locale chiuso per color che, sottoposti all'allenamento o al controllo, abbiano manifestato uno dei sintomi del COVID 19, per poter subito isolarlo dal resto della squadra e allertare le autorità competenti.

Gli accompagnatori degli atleti non possono entrare nella palestra assieme all'atleta e devono aspettare al di fuori della struttura rispettando un a distanza di 1 mt da ogni soggetto. E' consigliato non fermarsi in alcun modo ed è obbligatorio sempre e comunque l'uso della mascherina. La società può richiedere l'allontanamento dei genitori in caso si vadano a formare delle aggregazioni sociali

Non sono ammesse soste nei corridoi o in qualsiasi spazio diverso da quello sopra assegnato all'atleta.

L'atleta durante l'allenamento dovrà rispettare l'utilizzo degli spazi a lui assegnati senza oltrepassarli o invadere gli spazi altrui.

Ogni atleta dovrà portare un proprio contenitore per i fazzoletti o cerotti personali utilizzati durante l'allenamento. Nel caso di necessità di soffiarsi il naso l'atleta lo farà nella zona della panchina assegnatagli e successivamente riporrà il fazzoletto utilizzato nel secondo contenitore di plastica sigillato. In quest'ultimo contenitore verranno riposti tutti i materiali utilizzati individualmente da smaltire (eventuali cerotti, fazzoletti,

mascherine, ecc...) che ognuno smaltirà individualmente al proprio arrivo a casa. Subito dopo e prima di ricominciare l'attività sarà necessario igienizzarsi le mani dal proprio istruttore.

Durante l'allenamento evitare il contatto con le mani di occhi, naso e bocca, qualora venisse uno starnuto o un colpo di tosse è imperativo igienizzarsi le mani.

L'accesso agli spogliatoi e ai bagni è consentito solo individualmente e solo nel caso di reale indossando la mascherina, sostituirsi le scarpe così da non utilizzare quelle per la palestra, igienizzarsi le mani, accedere al bagno, prima del rientro in palestra igienizzarsi nuovamente le mani cambiare le scarpe, igienizzarsi ancora le mani e recarsi in campo allenamento dopo aver rimosso la mascherina.

L'entrata in palestra dovrà avvenire, uno alla volta, e dovrà essere fatta da un accesso diverso dall'uscita. La stessa uscita deve avvenire individualmente e seguendo quanto sopra riportato.

Non è possibile sostare al di fuori della palestra.

Durante gli allenamenti dovranno essere utilizzati i seguenti accorgimenti:

- utilizzare nel maggior tempo possibile la mascherina
- mantenere sempre la distanza di un metro
- limitare i contatti con coach e compagni
- durante l'esecuzione di stunt, visto la necessità di un forte contatto con i compagni di squadra, è necessario igienizzarsi le mani e le parti "toccate" dai compagni con gel igienizzante
- Sempre durante gli stunt è necessario l'utilizzo della mascherina per evitare problematiche di ogni sorta
- Al completamento dello stunt, è per prima cosa necessario igienizzarsi le parti coinvolte e riportarsi alla distanza di un metro dai compagni
- Lo stunt e la relativa aggregazione non dovrà superare i due minuti di aggregazione, diminuendo il rischio al minimo di trasmissione del virus
- L'allenatore o istruttore, durante l'allenamento, ogni qualvolta che tocca un atleta per correggerlo o assisterlo, prima di toccare qualsiasi altro atleta deve igienizzarsi le mani. Il tecnico deve sempre indossare la mascherina.
- Sono altamente sconsigliate le esibizioni pubbliche, avendo un forte impatto aggregativo e portando a rischi ad oggi non accettabili l'atleta e la squadra
- Il cheerdance e le relative discipline di gruppo o double, dovranno essere svolte con un metro di distanza per garantire il massimo rispetto della salute dell'atleta, limitando i contatti e seguendo le regole del cheerleading sopra esposte
- Ad ogni cambio di gruppo, è necessario igienizzare tutto il materiale in toto attraverso le procedure consigliate
- In caso di positività di un atleta è necessario sospendere immediatamente tutti gli allenamenti sino a che non venga igienizzato l'ambiente, non siano passati 14 giorni dalla segnalazione e i ragazzi coinvolti e compagni non abbiano portato conferma di essersi sottoposti a tampone con risultato negativo

Importante anche evidenziare che gli atleti che andranno all'estero o in zone ritenute focolaio o a rischio non potranno accedere alla palestra per 14 giorni essendo sottoposti a quarantena. Gli stessi dovranno dichiarare di non essere stati all'estero sotto la propria responsabilità e di non aver avuto a che fare con aree a rischio.

Qui di seguito il link per poter individuare le aree a rischio: [Link](#)

Sono severamente vietati abbracci, strette di mano e tutte le forme di aggregazioni che possano favorire la diffusione del virus. Competizioni e manifestazioni sono sconsigliate per le ovvie ragioni di diffusione e preservazione della salute degli atleti. Importante è anche limitare il numero dei soggetti presenti in una palestra a non più dei limiti consentiti dalla legge. È necessario anche tenere sotto controllo gli impianti di areazione per evitare qualsiasi tipo di contagio.