



S.S.D. MILANO SPORT TENNISTAVOLO

COVID - 19

**REGOLE COMPORTAMENTALI
PER LA SALVAGUARDIA
DELLA SALUTE**

MATERIALE OBBLIGATORIO PER ENTRARE NEL CENTRO SPORTIVO BONACOSSA

— · — · — · — · — · — · — ·

All'atto dell'entrata nel Centro Sportivo è obbligatorio:

1. Indossare “**Mascherine**” (*ffp3 – ffp2 – chirurgiche – altre prodotte ai sensi dell'art. 16, comma 2, del D.L. 18/2020*)
2. Indossare “**Guanti**” (*al lattice, in vinile, in nitrile*)
3. Far rilevare la temperatura corporea con “**Termometri infrarossi**”
4. Compilare e sottoscrivere “**Autodichiarazione proprio stato di salute**”

— · — · — · — · — · — · — ·

Nel borsone del Tennis o Tennistavolo è obbligatorio avere:

1. Mascherine (*una di riserva*)
2. Guanti (*una coppia di riserva*)
3. Gel mani igienizzante
4. Racchetta da tennis o tennistavolo
5. Overgrip di ricambio per racchetta da tennis
6. Asciugamano
7. Borraccia o Bottiglia d'acqua
8. Ricambio maglietta a fine gioco

— · — · — · — · — · — · — ·

Si consiglia di avere la quantità necessaria di materiale che possa garantire l'intera seduta di gioco.

• Spettabile ASD / SSD / _SSD MILANO SPORT TT _ sede Via Mecenate, 74 - MIANO

• **Oggetto: auto-dichiarazione proprio stato di salute**

• Il sottoscritto _____, nato il _____ (____),
• residente in _____ (____), via _____ e
• domiciliato in _____ (____), via _____

• utenza telefonica _____, sotto la propria responsabilità,

• **DICHIARA**

- di essere a conoscenza delle misure di contenimento del contagio vigenti alla data odierna ed adottate ai sensi degli artt. 1 e 2 del D.L. 25 marzo 2020, n. 19, concernenti le limitazioni alle possibilità di spostamento delle persone fisiche all'interno di tutto il territorio nazionale, nonché delle ulteriori limitazioni disposte con provvedimenti del Presidente della Regione ...LOMBARDIA... ove è ubicata la Vostra Palestra;
- che l'accesso nel vostro Centro Sportivo rientra in uno dei casi consentiti dai medesimi provvedimenti;
- di non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al Covid-19;
- di segnalare immediatamente qualsiasi variazione delle proprie condizioni di salute rispetto a quelle comunicate con la presente AUTO-DICHIARAZIONE;
- di non essere sottoposto a sorveglianza sanitaria e ad isolamento fiduciario;
- negli ultimi 14 giorni di non aver avuto contatto con soggetti risultati positivi al Covid-19;
- di non presentare sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,1° C);
- di aver preso visione dei contenuti del vostro Manuale Operativo in termini di contrasto alla infezione da virus SARS CoV-2;
- di prestare il proprio consenso al trattamento dei dati personali contenuti nella presente dichiarazione*

• altre dichiarazioni: _____

• Data, ___/___/_____ Firma del dichiarante _____

• * le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento n. 679/2016/UE (Regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità di prevenzione da Covid-19 di cui all'informativa resa ai sensi dell'art. 13 del predetto Regolamento.

• * In caso di minori la dichiarazione deve essere compilata e sottoscritta da uno o da entrambi i genitori

• **US ACLI NAZIONALE C.F.: 80215550585**

• Via Marcora 18/20 - 00153 Roma Tel: 06 5840650 | 06 5840652 Fax: 06 5840564 segreteria@us.acli.it



REGOLE COMPORTAMENTALI INGRESSO - USCITA STRUTTURA

— • — • — • — • — • — •

- 1.** All'ingresso del Centro Sportivo Bonacossa vige l'obbligo dell'utilizzo della **MASCHERINA** e dei **GUANTI** sino all'entrata sul campo da tennis o posizionamento davanti al tavolo da ping pong.
- 2.** Mantenere sempre ed almeno 1 METRO di distanza da qualsiasi altra persona, Front Office incluso.
- 3.** Evitare assembramenti.
- 4.** All'interno della palazzina uffici e sui campi da gioco seguire le indicazioni riportate sui cartelli appesi per spostamenti (**ENTRATE** e **USCITE** obbligatorie)
- 5. RILEVAZIONE TEMPERATURA CORPOREA :** i Maestri di tennis o tennistavolo o il personale della reception rileveranno obbligatoriamente la temperatura corporea (con conseguente autocertificazione - 37 gradi la temperatura massima) a chiunque entri all'interno del Centro Sportivo o prima di entrare all'interno della palestra del tennistavolo o presso la reception o sui campi da gioco.
- 6.** Vietato l'ingresso in struttura con **febbre superiore a 37 gradi** o con uno solo dei seguenti sintomi: tosse, sintomi respiratori anche banali, disturbi gastro intestinali, cefalea, astenia, disturbi dell'olfatto o del gusto
- 7.** Lavarsi le mani, anche con il gel idroalcolico all'inizio ed al termine delle sedute di allenamento.
- 8.** L'utilizzo della toilette è consentito uno alla volta **NON PER CAMBIARSI !!!**
- 9.** Vietato l'utilizzo degli **SPOGLIATOI** e delle **DOCCE** che resteranno chiusi; tutti i giocatori devono cambiarsi a casa e comunque arrivare sui campi da gioco o in palestra già vestiti per l'allenamento o gioco
- 10.** Si consiglia ai genitori di lasciare i propri figli in prossimità dei campi di allenamento evitando assembramenti. Assicurarsi che i propri figli abbiano sempre a disposizione la quantità necessaria di materiale richiesto.
- 11. OGNI COMPORTAMENTO REITERATO NON CONFORME ALLE NORME DI SICUREZZA, NEL RISPETTO DELLA SALUTE DI OGNI INDIVIDUO, PORTERÀ ALL'ALLONTANAMENTO IMMEDIATO DALLA STRUTTURA OSPITANTE.**



REGOLE COMPORTAMENTALI DURANTE GLI ALLENAMENTI O GIOCO

— · — · — · — · — · — · — ·

1. Rispettare le disposizioni Statali, Locali e del Centro Sportivo.
2. Prima di accedere ai campi, è obbligatorio disinfettarsi le mani con il gel igienizzante.
3. In ogni momento dell'allenamento, gli atleti devono essere ad almeno **2 METRI di distanza** tra loro.
4. Indossare **OBBLIGATORIAMENTE** il **GUANTO** nella mano non dominante con cui si lancia e si raccoglie la pallina, durante la sessione di tennis (anche se si gioca il rovescio a 2 mani) o del tennistavolo.
5. Rimuovere la **MASCHERINA** durante l'allenamento o il gioco.
6. Al termine dell'allenamento o gioco, indossare nuovamente la mascherina ed i guanti prima di uscire dal campo portando con se tutto il materiale utilizzato.
7. Evitare assembramenti durante la raccolta palle e pause.
8. Pulirsi mani e guanti con gel igienizzante durante le pause di allenamento o di gioco.
9. Evitare strette di mano. Il saluto va sostituito con un tocco delle punte delle racchette.
10. Per il tennis cambiare campo al lato opposto del nostro compagno di allenamento; per il tennistavolo è vietato cambiare lato di gioco.
11. L'overgrip (tennis) va sostituito con alta frequenza.
12. Per il tennistavolo è vietato allenarsi o giocare il doppio
13. Per i giocatori di tennistavolo è vietato asciugare il sudore delle mani sul tavolo da gioco
14. Non toccare il viso dopo aver toccato palline, racchetta, tavolo (*per ping pong*) o altro materiale. Assicurarsi di lavare le mani con il gel igienizzante prima di toccare gli occhi, il naso o la bocca.
15. Vietato condividere acqua, cibo, asciugamano o qualsiasi tipo di materiale.
16. Per passarsi la pallina utilizzare la racchetta oppure i piedi oppure la mano che indossa il guanto.
17. Starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto con le mani; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito.
18. Fazzoletti e/o guanti utilizzati devono essere obbligatoriamente riposti in appositi contenitori (*messi a disposizione all'interno del Centro Sportivo – vedere cartelli*) per il successivo smaltimento di materiale potenzialmente contaminato.
19. Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per la sessione di allenamento, ma riportarli nel proprio borsone.



NORME GENERALI

- 1.** È obbligatorio tenere la struttura pulita utilizzando gli appositi cestini per la salvaguardia dell'igiene tua, dei tuoi compagni e dello staff.
- 2.** Avvisare in caso di assenza in campo (ora libera o corso/lezione) nel rispetto dei propri compagni e dello staff.
- 3.** Puntualità.
- 4.** Depositare il proprio borsone solo ed appositamente sopra le panchine.
- 5.** Per i campi in terra passare il tappeto utilizzando la mano con il guanto al termine di ogni allenamento.



REGOLE COMPORTAMENTALI PER I TECNICI / MAESTRI

- 1.** Deve indossare il GUANTO nella mano non dominante e se più vicino di 2mt dal corsista, la MASCHERINA o VISIERA protettiva.
- 2.** Deve lavarsi le mani con gel igienizzante ogni cambio di turno / gruppo.
- 3.** Deve garantire e gestire l'accesso e l'uscita dalla struttura / campi di allenamento evitando assembramenti.
- 4.** Deve mantenere sempre la distanza di sicurezza di 2 METRI da ciascun allievo durante l'allenamento.
- 5.** Deve sempre ribadire il promemoria delle regole sull'igiene nella fase di accoglienza / spiegazione del lavoro.
- 6.** Deve evitare assembramenti durante la raccolta palle, cambio turno e file indiane durante la lezione.



***“IL TENNIS E IL
TENNISTAVOLO SONO
TRA GLI GLI SPORT PIU’
SICURI...
NON SONO DI SQUADRA
E NON SONO DI
CONTATTO”***

