

REGOLAMENTO COVID-19 - INDICAZIONI PER I TESSERATI

Vi chiediamo di prendere visione e di seguire scrupolosamente le seguenti indicazioni:

- all'interno della struttura sarà sempre necessario mantenere la distanza di 1 metro ed è obbligatoria la mascherina anche per i bambini a partire dai 6 anni;
- igienizzare le mani con l'apposito gel a disposizione all'ingresso della struttura;
- arrivare in piscina con il costume già indossato per velocizzare le operazioni di svestizione;
- l'accesso agli spogliatoi è contingentato, invitiamo pertanto a limitare la permanenza negli spogliatoi per lo stretto tempo necessario;
- per la scuola nuoto è permesso l'accesso agli spogliatoi solo ai genitori dei bambini di età inferiore agli 8 anni;
- sensibilizziamo alla puntualità in entrata e uscita dalla vasca;
- tutti gli indumenti e le scarpe vanno riposti nella borsa personale che dovrà essere portata sul piano vasca e appoggiata sulle apposite panche; per i bambini la borsa può essere custodita dai genitori;
- prevedere una doccia accurata prima dell'ingresso in vasca;
- è consentito l'uso delle docce e dei phon;
- accedere alle vasche passando obbligatoriamente dalla vaschetta lavapiedi;
- in acqua mantenere sempre una distanza interpersonale di almeno 2 metri;
- la mascherina deve essere riposta in sacchetti monouso prima dell'ingresso in acqua e deve essere indossata subito dopo l'uscita dalla vasca.

GLI ISTRUTTORI SONO APPOSITAMENTE FORMATI PER GARANTIRE IL RISPETTO DELLE NORMATIVE

RECUPERO LEZIONI PERSE:

fino al permanere delle attuali restrizioni non è possibile, in alcun modo, recuperare le lezioni perse durante i corsi.

Consigli generali:

1. Lavarsi spesso le mani. Usare le soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
2. Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
3. Evitare abbracci e strette di mano;
4. Mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno 1 metro;
5. Praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con òle secrezioni respiratorie);
6. Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
7. Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
8. Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
9. Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
10. Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
11. E' fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie (mascherina) come misura aggiuntiva alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie;
12. Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca per riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività in acqua per indossarla nuovamente al termine;
13. Seguire la segnaletica orizzontale con le linee di rispetto;
14. Non scambiare con gli altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, ecc);
15. Evitare di consumare cibo negli spogliatoi;
16. Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni;
17. Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, eec;
18. Evitare, nell'utilizzo dei servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso;
19. In acqua è vietato sputare, urinare, soffiarsi il naso. Se necessario, utilizzare a questi scopi i servizi igienici prima di entrare in vasca.

Tratte da:

- Decreto del Presidente Consiglio dei Ministri del 26 aprile 2020 (allegato 4)
- Norme igienico-sanitarie e buone prassi della Federazione Medico Sportiva Italiana del 14 aprile 2020
- Emergenza COVID-19. Misure di sicurezza da adottare negli impianti sportivi dotati di piscina e palestra per la fase 2. Federazione Italiana Nuoto 27 aprile 2020

INVITIAMO I TESSERATI A COLLABORARE RESPONSABILMENTE, NEL RISPETTO DELLE NUOVE REGOLE PER LA TUTELA DELLA SALUTE E DELLA SICUREZZA. SIAMO CERTI DELLA VOSTRA COMPrensIONE PER LA SITUAZIONE PARTICOLARE CHE TUTTI STIAMO AFFRONTANDO.