

I CORPO LIBERO TRAINING CAMPS 2020 A PADOVA RIPARTONO IN SICUREZZA

Come cambiano i CLTC 2020 a Padova?

Alla luce delle nuove disposizioni circa la riapertura delle diverse attività, abbiamo preparato per voi un video informativo che è un'utile spiegazione "dal vivo" dei protocolli applicati nella sede di Padova. Vi invitiamo a vedere il video che troverai al link: <https://youtu.be/YqLAvvUgINc>

Il **primo periodo** di camp è stato **ANNULLATO**, confermiamo quindi lo svolgimento di **TUTTI** gli altri **7** periodi programmati per l'estate 2020:



Le attività e l'impostazione della settimana saranno variate in funzione delle normative:

- 1) Per la sistemazione in foresteria sarà garantita la distanza di due metri tra un letto a castello e l'altro
- 2) Gli impianti di raffrescamento nelle stanze dove è presente e l'impianto di ricircolo dell'aria del Palaindoor sono stati puliti e sanificati
- 3) Le settimane saranno aperte ad un massimo di 32 persone partecipanti tra atleti e tecnici e sarà garantito il rapporto atleti/tecnici previsto dalla normativa
- 4) Tutti i pasti saranno serviti all'interno del Palaindoor in mono-porzione e con stoviglie monouso usa e getta nel rispetto della normativa vigente
- 5) I partecipanti dovranno arrivare a Padova muniti di 7 mascherine, gel igienizzante per le mani, rotolo di scottex, disinfettante per i propri piccoli attrezzi (elastici, ecc.)
- 6) Sarà controllata giornalmente la temperatura ai partecipanti da parte dei nostri operatori
- 7) In tutti gli ambienti comuni, eccezion fatta durante gli allenamenti e durante la consumazione dei pasti, i partecipanti dovranno indossare la mascherina
- 8) Durante gli allenamenti sarà rispettata la capienza massima consentita (una persona ogni 20 mq)
- 9) Oltre alle normali pulizie operate dal gestore la palestra e le attrezzature saranno giornalmente sanificate dai nostri operatori
- 10) Ad ogni cambio gruppo, oltre alla pulizia giornaliera già programmata, sarà eseguita una sanificazione "profonda" della pedana di allenamento
- 11) Le gite non saranno effettuate
- 12) Saranno organizzate attività ricreative prevalentemente all'aperto e in ogni caso che rispettino le distanze di sicurezza
- 13) L'accesso alla piscina esterna sarà consentito in orari prestabiliti, sotto diretta supervisione e comunque rispettando la capienza di 8 persone contemporaneamente

14) Lo svolgimento della grigliata il Martedì a Cena è confermata e sarà garantito il rispetto delle normative in materia

Per ulteriori informazioni scrivici a: info@corpoliberotrainingcamps.com o contattaci anche su WhatsApp al: +39 393 8911259

Qui di seguito troverai:

- Istruzioni di comportamento per gli atleti
- Istruzioni di comportamento per gli istruttori
- Dichiarazione ai sensi degli art. 46 e 47 D.P.R. N. 445 /2000 per minore
- Dichiarazione ai sensi degli art. 46 e 47 D.P.R. N. 445 /2000

EMERGENZA COVID-19

ISTRUZIONI DI COMPORTAMENTO PER GLI ATLETI

- 1) Se a casa ti accorgi di avere la febbre (più di 37,5°C), non ti senti in forma o hai tosse e raffreddore non partire e non raggiungere Padova
- 2) Se durante il camp ti accorgi di avere la febbre (più di 37,5°C), non ti senti in forma o hai tosse e raffreddore segnalalo subito ai responsabili, in modo da evitare gli allenamenti e organizzare l'eventuale rientro a casa.
- 3) Mantieni sempre la distanza di almeno 1 metro dai tuoi compagni prima di entrare al Pala indoor. Durante l'allenamento mantieni sempre la distanza di almeno 3 metri ed evita sempre abbracci e strette di mano. Non è maleducazione ma attenzione verso la salute degli altri.
- 4) Evita di formare raggruppamenti con i compagni prima e durante gli allenamenti. Se devi recarti in bagno non farti accompagnare e nel caso ci fosse già qualcuno aspetta che abbia finito prima di entrare.
- 5) Non toccarti viso, occhi e naso.
- 6) Ricordati di lavare spesso le mani con acqua e sapone o con il liquido disinfettante, con attenzione e seguendo le istruzioni presenti nei bagni e in diversi punti dell'impianto.
- 7) Ricordati di usare sempre e solo la tua borraccia personale. Per essere più sicuro contrassegnala con il tuo nome. Non bere dal rubinetto.
- 8) All'arrivo all'impianto metti il tuo zaino nell'area gradinate predisposta, preparata in modo da mantenere le distanze di sicurezza e scrivi il tuo nome per evitare che venga scambiato con altri.
- 9) È assolutamente vietato allenarsi a torso nudo e/o senza il vestiario adatto. Dovrai accedere all'impianto già pronto per l'attività.
- 10) Evita di condividere gli stessi piccoli attrezzi con i tuoi compagni. Prima di prendere gli attrezzi della società puliscili con l'alcool a disposizione. Utilizza sempre lo stesso piccolo attrezzo per tutto l'allenamento senza cambiarlo con altri. Porta un igienizzante per i tuoi piccoli attrezzi personali (Elastici, ecc.) per poterli disinfettare dopo il loro utilizzo.
- 11) L'uso dei grandi attrezzi (e tappetature) è consentito seguendo le prescrizioni indicate dai Tecnici.
- 12) Portati un tappettino o asciugamano per il lavoro a terra.
- 13) Disinfettati le mani prima e dopo la salita all'attrezzo (grande attrezzo).
- 14) L'uso promiscuo della magnesina, degli spruzzini e del miele è vietato, ognuno degli Atleti deve avere il proprio materiale. (Per la magnesina portati un sacchetto o un tapperware)
- 15) Non sputare per terra, sulle mani o sugli attrezzi per aumentare il "grip", non abbandonare in giro gomme da masticare.
- 16) Portati le ciabatte dedicate perché dentro il Pala indoor non si usano le scarpe; le scarpe le metterai in un sacchetto apposito che ti chiediamo di portarti da casa.
- 17) Soffiati il naso solo con fazzoletti di carta e poi gettali negli appositi contenitori in bagno o all'entrata delle rispettive zone d'allenamento.
- 18) Ricordati che non puoi entrare negli spogliatoi se non per accedere ai bagni uno alla volta.
- 19) Segui sempre le indicazioni dei Tecnici, degli Allenatori e del Personale di supporto che hanno l'obbligo di far rispettare le indicazioni della Federazioni Nazionali di Atletica e Ginnastica e far ottemperare alle norme igienico sanitarie di sicurezza.

Corpo Libero Training Camps 2020 – Padova by Corpo Libero Gymnastics Team a.s.d.

- 20) Durante le attività fuori allenamento e negli ambienti comuni ricordati di indossare sempre la mascherina

EMERGENZA COVID-19

ISTRUZIONI DI COMPORTAMENTO PER I TECNICI E GLI OPERATORI

- 1) Chiedete sempre ai ragazzi a colazione come stanno e se si sentono “in forma”.
- 2) Misurate giornalmente la temperatura ai partecipanti.
- 3) Se i ragazzi hanno febbre (più di 37,5°C), non si sentono in forma o hanno tosse e raffreddore non fateli allenare e mobilitatevi per organizzare eventualmente il rientro a casa.
- 4) Controllate sempre che i ragazzi siano distanti l’uno all’altro e non si abbraccino o si tocchino. La distanza che devono avere durante l’allenamento è di almeno 2 metri, meglio se di 3 metri.
- 5) Verificate sempre che non si creino gruppi o assembramenti prima, durante e dopo gli allenamenti.
- 6) Gli allenamenti sono a porte chiuse. Non fate entrare nessuno che non siano i ragazzi negli orari previsti o il personale di supporto.
- 7) Ricordate ai ragazzi di lavarsi spesso le mani con acqua e sapone o con il liquido disinfettante, con attenzione e seguendo le istruzioni.
- 8) Anche voi lavatevi le mani frequentemente sempre seguendo le istruzioni esposte.
- 9) Fate andare ai servizi i ragazzi uno alla volta in modo da evitare che si creino assembramenti non conformi.
- 10) Durante gli orari di presenza negli impianti siete obbligati a indossare sempre la mascherina di protezione. Usate i guanti di protezione quando utilizzate, spostate o sistemate le attrezzature di allenamento.
- 11) Verificate che le ginnaste e i ginnasti utilizzino sempre gli stessi piccoli attrezzi durante gli allenamenti e provvedano prima e dopo il loro uso a igienizzarli con alcool o altra soluzione igienizzante.
- 12) Verificate anche che si lavino le mani dopo aver toccato o riposto attrezzature di lavoro.
- 13) Sanificate giornalmente l’impianto utilizzato per gli allenamenti con l’apposita strumentazione.
- 14) Gli allenatori e il personale di supporto sono stati autorizzati a far rispettare i contenuti dei protocolli di sicurezza previsti a livello nazionale dalle rispettive Federazioni nonché le norme sanitarie anche attraverso richiami e, se necessario, allontanamenti dall’impianto di allenamento nel caso di violazioni reiterate. Solo così avremo la certezza che l’ambiente in cui si allenano i ragazzi sia un ambiente sicuro.

DICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000 PER MINORE

Il/La sottoscritto/a _____, nato/a il ___/___/___
a _____ (_____), residente in _____
(_____), via _____ e domiciliato/a in _____
(_____), via _____, identificato/a a mezzo _____
nr. _____, rilasciato da _____
che esercita la responsabilità genitoriale per l'atleta minore _____

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ CHE IL FIGLIO MINORE

- È autorizzato ad allenarsi;
- non è un atleta COVID-19 positivo accertato e guarito;
- non ha avuto negli ultimi 14 giorni, per quanto di mia conoscenza, contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19;
- rimarrà al proprio domicilio in presenza di sintomi respiratori (a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia) e che tornerà agli allenamenti, dopo tali sintomi, a seguito di esito negativo di tampone.

Data

Firma del dichiarante

SI PREGA DI ALLEGARE FOTOCOPIA DEL DOCUMENTO

AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000

Il/La sottoscritto/a _____, nato/a il ___/___/____
a _____ (____), residente in _____
(____), via _____ e domiciliato/a in _____
(____), via _____, identificato/a a mezzo _____
nr. _____, rilasciato da _____

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

- di non essere atleta COVID-19 positivo accertato e guarito;
- di non aver avuto negli ultimi 14 giorni, per quanto di mia conoscenza, contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19;
- di essere a conoscenza dell'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di sintomi respiratori (a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia) e di ritornare agli allenamenti, dopo tali sintomi, a seguito di esito negativo di tampone.

Data

Firma del dichiarante

SI PREGA DI ALLEGARE FOTOCOPIA DEL DOCUM