



S.S.D. MILANO SPORT TENNISTAVOLO

COVID - 19

**REGOLE COMPORTAMENTALI
PER LA SALVAGUARDIA
DELLA SALUTE (11.05.2020)**

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**”

— · — · — · — · — · — · — ·

Nel borsone del Tennistavolo è obbligatorio avere:

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

— · — · — · — · — · — · — ·

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



REGOLE COMPORTAMENTALI INGRESSO - USCITA STRUTTURA

1. All'ingresso del Centro Sportivo Bonacossa vige l'obbligo dell'utilizzo della **MASCHERINA e dei GUANTI** sino al posizionamento davanti al tavolo da gioco.
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 ed i Tecnici di 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.
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 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 tennistavolo è vietato cambiare lato di gioco durante tutta la fase dell'allenamento o della partita.
11. Per il tennistavolo è vietato allenarsi o giocare il doppio
12. Per i giocatori di tennistavolo è vietato asciugare il sudore delle mani sul tavolo da gioco
13. Non toccare il viso dopo aver toccato palline, racchetta, tavolo o altro materiale. Assicurarsi di lavare le mani con il gel igienizzante prima di toccare gli occhi, il naso o la bocca.
14. Vietato condividere acqua, cibo, asciugamano o qualsiasi tipo di materiale.
15. Per passarsi la pallina utilizzare la racchetta oppure i piedi oppure la mano che indossa il guanto.
16. 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.
17. 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.
18. 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 a fianco del tavolo da gioco.



REGOLE COMPORTAMENTALI PER I TECNICI / MAESTRI

— • — • — • — • — • — • — •

1. Deve indossare il GUANTO nella mano non dominante e la MASCHERINA 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 tenere sotto controllo che ogni area di gioco (mt 4,5 X 9), delimitata da transenne, rispetti una distanza minima di 2 metri dall'altra.
5. Deve mantenere sempre la distanza di sicurezza di 2 METRI da ciascun allievo durante l'allenamento e comunque per gli allenamenti dei giocatori indicati dalla FITET di interesse Nazionale, deve rimanere sempre fuori dalle transenne.
6. Deve sempre ribadire il promemoria delle regole sull'igiene nella fase di accoglienza / spiegazione del lavoro.
7. Deve evitare assembramenti durante la raccolta palle, cambio turno durante la lezione.

RIFERIMENTI NORMATIVI DI LEGGE

— • — • — • — • — • — • — •

1. Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 26.04.2020.
2. Circolare della Presidenza del Consiglio dei Ministri – Ufficio Sport – Linee guida - n. 3180 del 04.05.2020.
3. Protocollo della FITET tecnico-organizzativo-igienico, deliberato in data 06.05.2020.

***“IL TENNISTAVOLO E’
TRA GLI SPORT PIU’
SICURI...***

***NON E’ DI SQUADRA
E NON E’ DI
CONTATTO”***

