
VADEMECUM RIASSUNTIVO DELLE "COSE DA FARE"

A. PRIMA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

- Essere liberi da sintomi per almeno 14 giorni prima dell' attività
- Restare a casa se si è malati, se non ci si sente bene o se si ha febbre superiore a 37.5° C
- Entrare nell' impianto seguendo i percorsi segnalati
- Fermarsi al punto di accoglienza per il monitoraggio della temperatura
- Lavare e disinfettare spesso le mani
- Non toccare naso, viso e bocca con le mani sporche
- Rispettare le tempistiche di utilizzo degli spogliatoi e delle docce
- Praticare regolarmente il distanziamento sociale anche al di fuori degli impianti sportivi
- Indossare la mascherina
- Coprire naso e bocca se si tossisce o si starnutisce
- Portare con sé disinfettante per le mani e/o salviettine
- Tenere un elenco delle persone con cui si è stato a contatto ogni giorno

B. DURANTE LE ATTIVITA' SPORTIVE

- Astenersi dal partecipare a qualsiasi attività se si manifestano sintomi COVID-19 e/o comunicarli prontamente allo Staff Tecnico
- Rispettare tutte le norme approvate nell' impianto sportivo
- Lavare e disinfettare bene le mani
- Non toccare viso, naso e bocca con le mani sporche
- Non sputare a terra
- Astenersi da contatti stretti con altri partecipanti (abbracci, strette di mano ecc...)
- Praticare il distanziamento interpersonale nelle fasi statiche
- Indossare la mascherina nelle fasi di riposo dall' attività fisica
- Coprire naso e bocca con un fazzoletto o utilizzare il gomito se si tossisce o si starnutisce
- Portare con sé disinfettante per le mani e/o salviettine
- Smaltire correttamente DPI utilizzati o utensili personali utilizzati

C. DOPO L' ATTIVITA' SPORTIVA

- Lavare e disinfettare spesso le mani
- Non toccare viso naso e bocca con le mani sporche
- Monitorare la propria salute segnalando eventuali sintomi dopo ogni attività
- Praticare il distanziamento specie nei luoghi chiusi
- Rispettare le tempistiche di utilizzo degli spogliatoi e delle docce
- Coprire naso e bocca con un fazzoletto o utilizzare il gomito se si tossisce o si starnutisce
- Lavare e disinfettare l' abbigliamento e l' attrezzatura utilizzata durante l' attività
- Seguire i percorsi di uscita ed evitare gli assembramenti.

U.S. Montecchio Calcio A.S.D.
Via Dante Alighieri, 1
42027 Montecchio Emilia (RE), Italia
Tel. Segreteria: +39.327.0909513
E-mail Segreteria: segreteriausmontecchio@gmail.com
Website: www.montecchiocalcio.it
P.IVA 01062620354

