

Richiesta di partecipazione agli allenamenti della società A.S.D. TENNISTAVOLO NOVARA

Io sottoscritto _____, nato a _____
il _____, atleta agonista della società A.S.D. Tennistavolo Novara, mi impegno a rispettare tutte le raccomandazioni sotto riportate e controfirmate, pena l'esclusione dagli allenamenti della società per il periodo che la stessa deciderà a suo insindacabile giudizio.

Norme per i giocatori

- Solo i giocatori totalmente asintomatici possono partecipare agli allenamenti. Chi presenta sintomi come tosse, febbre, dolori muscolari, disturbi all'olfatto o al gusto, diarrea o nausea deve rimanere obbligatoriamente a casa e prendere contatto telefonico con il proprio medico di famiglia.
- Ogni giocatore per potersi allenare deve aver fatto preventivamente una prenotazione al Responsabile del protocollo Covid-19 della società, che gli assegnerà gli orari di allenamento disponibili. In generale sono previste due sedute di allenamento, la prima dalle 18 alle 20:30 e la seconda dalle 20:30 alle 23. Solo se ci sono tavoli liberi, un atleta che lo desidera può prolungare la sua seduta di allenamento oltre l'orario prestabilito.
- Ogni giocatore, per quanto possibile, devono cambiarsi a casa e arrivare in palestra già vestiti in maniera idonea per l'allenamento o in modo tale da utilizzare spazi comuni solo per cambi di indumenti minimi o che richiedano tempi ridotti, riponendo il tutto in appositi contenitori sigillanti.
- Ogni giocatore deve portare la propria racchetta. Ogni giocatore deve prendere in mano solo la propria racchetta che non potrà essere scambiata con nessuno. Alla fine dell'allenamento ogni giocatore deve igienizzare la propria racchetta.
- È vietato asciugare il sudore delle mani sul tavolo.
- È vietato respirare/soffiare/alitare sulla pallina.
- L'asciugamano utilizzato per il sudore del viso può essere utilizzato solo con la mano che tiene la racchetta, e non con la mano che regge la pallina e non può essere appoggiato sul tavolo.
- Nel corso del gioco la mano libera non può essere portata al viso.
- Durante l'allenamento è vietato cambiare lato del tavolo.
- Non possono essere svolti allenamenti di doppio.
- Non è consentita nessuna stretta di mani o battito di mani al termine dell'allenamento.
- Prima e dopo l'allenamento i giocatori devono lavarsi bene le mani. Dopo averle lavate, le mani devono essere asciugate con un asciugamano pulito personale e di uso esclusivo del singolo giocatore o con un asciugamano di carta monouso.
- Nel corso dell'allenamento il giocatore deve avere a portata di mano il suo flacone di disinfettante idroalcolico da usare nel caso di contatto con oggetti o superfici potenzialmente contaminati.
- I rifiuti sono da portare a casa o devono essere smaltiti secondo le procedure disposte dal gestore dell'impianto.
- Ogni giocatore prima dell'allenamento deve disinfettare le palline a disposizione o portare le proprie, previamente disinfettate. Finito l'allenamento, i giocatori devono lavare le palline utilizzate con acqua e sapone (o le disinfettano) e lavarsi accuratamente le mani.

Pulizia dei tavoli

- Il tavolo non deve essere toccato durante l'allenamento.
- Al termine di ogni singola sessione di allenamento (cioè ad ogni cambio dei singoli atleti impegnati), ogni giocatore deve pulire/disinfettare adeguatamente la propria metà del tavolo con soluzioni idroalcoliche o a base di cloro e con comuni detergenti.

Ristoro

- Ogni giocatore deve portare all'allenamento la propria borraccia e i propri snack. La borraccia non può essere mai passata ad altri giocatori.
- Le regole di distanziamento sociale sono da rispettare anche nei momenti di pausa.

Accesso alla palestra

- Ogni giocatore può entrare in palestra al massimo 5 minuti prima dell'inizio del proprio allenamento.

- Nelle operazioni di accesso alla palestra, allestimento e disallestimento dei tavoli e al momento dell'uscita dalla palestra, la distanza di 2 metri tra le persone deve sempre essere rispettata. Non bisogna mai salutarsi attraverso la stretta di mano. Eventuali cartelli indicatori di distanziamento o di percorso da seguire, affissi nella palestra, sono da rispettare.
- Ogni giocatore deve lasciare la palestra al massimo 5 minuti dopo la fine del proprio allenamento.
- Ogni cambio dei giocatori dovrà prevedere un intervallo di almeno 10 minuti tra una occupazione dei tavoli e quella successiva per consentire la pulizia del tavolo ed evitare contatti tra giocatori.

Genitori e visitatori

- I genitori possono accompagnare i figli in palestra ma devono lasciarli subito dopo averli affidati all'allenatore nel rigoroso rispetto del distanziamento sociale.
- I genitori non possono restare in palestra durante lo svolgimento dell'allenamento.
- **Nessun visitatore può essere ammesso, per alcun motivo, nel luogo di allenamento.**

In fede

L'atleta _____

Il genitore _____