



RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO

- IL PROTOCOLLO IN PILLOLE -

OGNI ASSOCIAZIONE DEVE NOMINARE UN **RESPONSABILE DEL PROTOCOLLO COVID-19**.

EGLI GARANTIRÀ IL RISPETTO DI TUTTE LE RACCOMANDAZIONI PREVISTE DAL PRESENTE PROTOCOLLO.

IL RESPONSABILE PUÒ ESSERE ANCHE L'ALLENATORE.

SE NEL CORSO DEGLI ALLENAMENTI UNA PERSONA MANIFESTASSE SINTOMI COME QUELLI SPECIFICATI NEL PUNTO "III" (VEDI SOTTO), ANDRÀ IMMEDIATAMENTE ISOLATA DAL GRUPPO E, SEGUENDO LE PROCEDURE DI PRIMO INTERVENTO SPECIFICATE PER L'IMPIANTO, SARÀ SUBITO ALLONTANATA CON PROCEDURA DI EMERGENZA.

LA FEDERAZIONE ITALIANA TENNISTAVOLO CONFIDA SUL SENSO DI RESPONSABILITÀ DI TUTTI I DIRIGENTI, DEGLI ALLENATORI, DEI GIOCATORI, DEGLI ACCOMPAGNATORI E DEI GENITORI. ESSI DOVRANNO ATTENERSI SCRUPolosAMENTE ALLE LINEE GUIDA DEL PRESENTE PROTOCOLLO, CONSAPEVOLI CHE IL COMPORTAMENTO DI CIASCUNO CONDIZIONA LA POSSIBILITÀ DI TORNARE A PRATICARE IL NOSTRO SPORT CON MINORI RESTRIZIONI.

LINEE GUIDA GENERALI PER GLI ALLENAMENTI NELLE ASSOCIAZIONI/SOCIETÀ E NEI CENTRI DI ALLENAMENTO FEDERALE

Per tutte le indicazioni non elencate nel presente protocollo si fa espresso riferimento alle norme e prescrizioni contenute nei DPCM e nella circolare della Presidenza del Consiglio dei Ministri n. 3180 del 04/05/2020.

I

Distanziamento sociale mai inferiore a 2 metri! Superiore, invece, durante le attività all'incremento delle funzioni metaboliche.

Se non è possibile rimanere distanziati di almeno un metro, indossare mascherine chirurgiche o filtranti che coprano naso e bocca.

Ventilazione naturale o artificiale per i luoghi chiusi (NON ricircolo dell'aria).

Permanenza all'interno dei luoghi di un numero di persone compatibile con le dimensioni del luogo ed il distanziamento sociale.

II

Evitare sempre di toccare con le mani la faccia, il naso, gli occhi e la bocca.

Lavarsi frequentemente le mani, particolarmente in occasione di contatti con altre persone, oppure con oggetti toccati da altri o forse contaminati da goccioline provenienti dalle vie aeree.

Devono essere sempre disponibili gel disinfettanti.

Anche usando guanti monouso si è obbligati a disinfettare le mani ed a seguire tutte le indicazioni precedenti.

Gettare i guanti, una volta usati, in appositi contenitori.

Lavare o disinfettare subito le mani.

III

Non è ammesso agli allenamenti:

- chi ha sintomi come febbre >37°, tosse, sintomi respiratori, disturbi gastro-intestinali, cefalea, astenia, disturbi dell'olfatto o del gusto;

- chi è stato affetto da COVID-19 o che nei 14 giorni precedenti all'arrivo nella sede degli allenamenti (o, nel corso degli stessi), ha presentato sintomi o ha avuto contatti con soggetti positivi al COVID-19.

Avvisare immediatamente il proprio allenatore e il medico curante.

I partecipanti all'allenamento devono misurare la loro temperatura quotidianamente prima di uscire di casa e alla sera prima di coricarsi e annotare tutto in un apposito registro.

LINEE GUIDA PER L'USO E L'ALLESTIMENTO DELLA PALESTRA

A

Ogni area di gioco deve avere una superficie minima di 4.5 x 9 m. delimitata da elementi di contorno/separazione o transenne. Tra le diverse aree di gioco mantenere una distanza tale da garantire, in ogni fase di gioco, tra i giocatori, **un distanziamento mai inferiore ai 2 metri**.

B

All'interno dell'area gioco possono esserci solo i 2 giocatori. L'allenatore deve rimanere sempre all'esterno delle transenne e comunque con un distanziamento non inferiore a 2 metri.

C

Le aree di gioco devono essere allestite e disallestite possibilmente dalla/e stessa/e persona/e indossando mascherina chirurgica e lavandosi le mani con acqua e sapone prima e dopo le operazioni.

D

Se allestimento e disallestimento sono svolti direttamente dall'atleta/i e/o dall'allenatore, questi devono utilizzare le precauzioni riportate al punto "C".

E

Se sono previsti più allenamenti successivi o se più gruppi usano contemporaneamente una palestra, gli orari devono essere coordinati in modo da **evitare assembramenti e incroci** a inizio o fine allenamento. Fare una **pausa di 10 minuti** tra un'occupazione dei tavoli e quella successiva.

F

I giocatori possono entrare in palestra al massimo 5 minuti prima dell'inizio del proprio allenamento.

I giocatori devono lasciare la palestra al massimo 5 minuti dopo la fine del proprio allenamento.

LINEE GUIDA PER I GIOCATORI

1

Solo chi è totalmente asintomatico può partecipare agli allenamenti. Chi non rispetta le regole del protocollo di protezione può essere escluso dall'allenamento.

2

Portare la propria racchetta e tenere in mano solo quella. Non scambiarla. A fine allenamento igienizzarla. Non portare la mano libera al viso.

3

Avere un proprio gel disinfettante e tenerlo sempre a portata di mano. Portare i rifiuti a casa oppure smaltirli secondo le indicazioni del gestore dell'impianto.

4

Non asciugare il sudore delle mani sul tavolo. Prima e dopo l'allenamento lavarsi bene le mani. Asciugarle con un asciugamano pulito o con uno di carta monouso.

5

Non cambiare lato del tavolo. Non respirare /soffiare /alitare sulla pallina.

6

Usare l'asciugamano per il sudore solo con la mano che tiene la racchetta. Mai appoggiarlo sul tavolo. Vietati la stretta e/o il battito di mani al termine dell'allenamento.

LINEE GUIDA SUPPLEMENTARI PER I GIOCATORI PARALIMPICI

1

Gli aiuti all'atleta li possono fornire l'accompagnatore oppure il tecnico o sparring presente. Tutti devono sempre indossare la mascherina e aver igienizzato le mani.

2

La carrozzina da gioco va igienizzata alla fine di ogni sessione. La si può lasciare in palestra se riposta in uno spazio non accessibile a terzi.

3

Se l'atleta è in condizioni di "ipersuscettibilità", valutare bene prima della ripresa dell'allenamento -con l'aiuto del medico- la presenza di eventuali fattori aggiuntivi di rischio di contagio.

LINEE GUIDA PER GLI ALLENATORI

1

Indossare obbligatoriamente la mascherina chirurgica. Restare al di fuori dell'area di gioco.

2

La distanza minima di 2 metri va sempre rispettata, sia tra giocatori che tra giocatori e allenatore. Nessun contatto fisico. Mostrare un movimento mantenendo le distanze previste.

3

Massimo 4 giocatori per gruppo. Se di gruppi ce ne sono due, questi non devono mischiarsi. Persone non prenotate per quella fascia oraria vanno rimandate a casa.

4

Sono consentiti solo allenamenti di singolo. Allenamento multiball: no negli allenamenti di gruppo, sì in quello individuale. L'allenatore deve indossare un guanto monouso sulla mano libera. Il giocatore non deve toccare le palline.

5

Tenere un registro dei giocatori che partecipano a ogni allenamento e, a fine allenamento, spedirlo al Responsabile del protocollo Covid-19 dell'associazione/società.

6

Far particolare attenzione ai giocatori che sono fermi da più tempo. Organizzarsi in modo da ridurre al minimo il rischio di incidenti.

MATERIALE TECNICO

1

Ogni giocatore deve portare la propria racchetta.

Le racchette non possono essere scambiate per nessun motivo. Dopo l'allenamento igienizzare la racchetta.

2

L'allenatore deve portare le palline, già disinfettate.

Finito l'allenamento, l'allenatore o i giocatori devono lavare le palline utilizzate con acqua e sapone (o disinfettarle) e lavarsi accuratamente le mani.

3

Non toccare il tavolo durante l'allenamento.