



# **TORNIAMO A GIOCARE INSIEME IN SICUREZZA**



INDICAZIONI GENERALI PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITA DEL CALCIO  
DILETTANTISTICO E GIOVANILE FINALIZZATE AL CONTENIMENTO  
DELL EMERGENZA EPIDEMIOLOGICA DA COVID-19  
SECONDO IL PROTOCOLLO DELLA FIGC PUBBLICATO IL 10/08/2020

## PER L' ATLETA

Per poter riprendere gli allenamenti e le partite segui queste semplici regole.

### Prima di partire da casa:

- Comunica subito a un genitore/tutore se non ti senti bene (mal di gola, tosse, raffreddore, stanchezza, ecc.) e prova la febbre (non dev'essere superiore a 37.5° C).
- Ricordati di far compilare a un genitore/tutore **l'autocertificazione** e riponila nella borsa di allenamento.
- Prepara la tua bottiglia/**borraccia** di acqua e riponila dentro ad un sacchetto all'interno della borsa di allenamento. Sul sacchetto o sulla bottiglia/borraccia scrivi il tuo nome.
- Non indossare le **scarpe** da calcio a casa ma mettile nell'apposito spazio della borsa di allenamento.
- Metti la **mascherina** nella borsa di allenamento.
- Metti un berretto e una giacca nella borsa di allenamento perché è sconsigliato fare la doccia, quindi lascerai i campi sudato.

### Quando arrivi al campo:

- Arriva al campo massimo **un quarto d'ora prima** dell'inizio dell'allenamento e NON in ritardo (esempio: se hai allenamento alle 16.30, arriva tra le 16.15 e le 16.30).
- Saluta chi ti accompagna all'allenamento prima di entrare

**nel cancello del campo.**

- **Metti la mascherina.**
- **Recati al punto di accoglienza, seguendo le indicazioni dell'entrata, dove consegnerai l'autocertificazione firmata da un genitore/tutore (senza non potrai fare allenamento).**
- **Recati dal tuo allenatore, mantenendo la distanza di 2 metri dai tuoi compagni, e cambia le scarpe fuori dallo spogliatoio.**
- **Se si useranno gli spogliatoi, siediti dove vedi un numero libero sulla panchina.**
- **Togli la mascherina e mettila nello zainetto**

### **ALLENAMENTO:**

- **Aspetta ad entrare in campo che te lo dica il tuo allenatore e nel frattempo mantieni la distanza dai tuoi compagni.**
- **Porta con te il sacchetto con la tua bottiglia/borraccia e appoggialo a bordo campo distante 2 metri dagli altri sacchetti dei tuoi compagni.**
- **Aspetta sempre che il tuo allenatore ti dia il "via" per iniziare l'esercizio e se sei in fila mantieni la distanza dal compagno che ti precede.**
- **Quando andrai a bere, non entrare a contatto con i tuoi compagni.**

### **Dopo l'allenamento:**

- **Ricordati di riprendere la tua bottiglia/borraccia.**

- Esci dal campo e, se si usa lo spogliatoio, entra solo quando te lo dice il tuo allenatore.
- Rimetti la bottiglia/borraccia nello zaino.
- Rimetti la mascherina, lavati o igienizzati le mani.
- Riponi le scarpe da calcio nella borsa e, se ti cambi, riponi anche gli indumenti che hai usato nell'allenamento.
- Non fermarti a chiacchierare davanti o dentro gli spogliatoi con i tuoi compagni.
- Avvisa il tuo allenatore che è arrivato chi ti viene a prendere e esci dal cancello del campo seguendo le indicazioni dell'uscita.

### **NORME GENERALI:**

- Comunica subito al tuo allenatore se, durante l'allenamento, non ti senti bene.
- Non sputare, nemmeno sul campo.
- Se devi soffiarti il naso fallo in un fazzoletto di carta e buttalo negli appositi contenitori poi igienizzati le mani.
- Se devi starnutire o tossire fallo nella parte interna del gomito o in un fazzoletto di carta che poi getterai negli appositi contenitori.
- Non scambiare **MAI** la tua bottiglia/borraccia con un tuo compagno.
- Non abbracciare i tuoi compagni.

## Per i genitori/tutori:

- Prima dell'allenamento assicurati che il bambino/ragazzo stia bene e provagli la febbre.
- Se presenta un sintomo tipo tosse, stanchezza eccessiva, raffreddore, febbre superiore a 37.5° C ecc. non mandarlo all'allenamento e avverti telefonicamente l'allenatore.
- Assicurati di aver compilato, firmato e consegnato al bambino/ragazzo **l'autocertificazione** che dovrà avere con sé quando arriverà al punto di accoglienza.
- Assicurati che nella borsa di allenamento ci siano la bottiglia/**borraccia** con acqua, la **mascherina** e le **scarpe** da calcio. Ti consigliamo anche un berretto e una giacca nel caso non si faccia la doccia.
- Quando arrivate al campo saluta il bambino/ragazzo all'ingresso fuori dal cancello che porta agli spogliatoi e assicurati che indossi la mascherina.
- **NON entrare** per nessun motivo all'interno del recinto di gioco. Se hai bisogno, parla con gli addetti del punto accoglienza.
- Se ti fermi nelle zone adiacenti al campo, indossa la mascherina, mantieni le distanze e non fare assembramenti con altri genitori.
- A fine allenamento aspetta che il bambino/ragazzo esca dal cancello, dopo che avrà salutato l'allenatore.