



“PROTOCOLLO DEL CAMMINATORE”

IN FUNZIONE DELLA CRISI SANITARIA DOVUTA AL VIRUS SARS COV-2
E IN RELAZIONE ALLA DISCIPLINA SPORTIVA DEL NORDIC WALKING

Il presente Protocollo è parte integrante della Dichiarazione Sostitutiva redatta dai partecipanti e nella quale sono definite le condizioni sanitarie personali per le quali è consentita l'iscrizione e la partecipazione alle attività.

L'applicazione dei seguenti punti è presupposto inderogabile per poter partecipare alle attività proposte da **STRADAFACENDO Associazione Sportiva Dilettantistica**

Durante le attività proposte sono da osservare scrupolosamente le seguenti misure di prevenzione e protezione:

1) Ogni partecipante deve avere con sé:

- **MASCHERINA** da indossare (correttamente coprendo naso e bocca):
 - al momento del ritrovo e terminato l'allenamento
 - ogni qualvolta la distanza interpersonale si riduce al di sotto dei due metri
 - mentre si incrociano altre persone
- **GEL DISINFETTANTE** da usare ogni qualvolta si ricevono o passano oggetti, banconote ecc. ad altre persone e comunque tutte le volte che lo si ritiene necessario
- **facoltativi occhiali avvolgenti (sportivi)**

2) Evitare occasioni di assembramento, mantenendo quindi le distanze per tutta la durata delle attività, dal momento dell'incontro con l'istruttore e gli altri partecipanti fino al termine:

- sia in fase di sosta che durante la camminata, si dovrà mantenere il distanziamento fisico tra le persone secondo quanto previsto dalla normativa vigente
- a garanzia di una maggiore sicurezza, si consiglia durante le soste di mantenere una distanza tra le persone di 2 mt e durante la camminata una distanza non inferiore a 4 mt come suggerito da alcuni recenti studi internazionali

3) Cibi e bevande

durante le attività ogni partecipante non potrà cedere cibo o bevande ad altre persone

4) Materiali e attrezzature

- è fortemente consigliato l'utilizzo di attrezzature proprie
- è vietato scambiare con altre persone le proprie attrezzature

5) Indicazioni generali

- evitare di toccarsi viso, bocca, occhi
- evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali
- se si deve starnutire o tossire utilizzare un fazzoletto o farlo nel gomito
- attenersi alle "INDICAZIONI ALLENAMENTI" degli Istruttori per ritrovo e svolgimento allenamenti/uscite
- al rientro è consigliato lavare gli indumenti utilizzati oppure passarli al vapore

Stradafacendo A.s.d.

Per accettazione del camminatore