



Associazione Sportiva Dilettantistica Femminile “Don Felice Colleoni”

Sede Legale: Trescore Balneario (Bergamo) - Via Carnazzi, 11 - Tel. 035-940466 - Cod. FIP: 001125
Cod. Fiscale 95013730163 - Part. IVA 02112130162 Sito internet : <http://www.asftrescore.it> - E-mail: basket@asftrescore.it

Protocollo Allenamenti Stagione 2020/21

Condizioni per la partecipazione agli allenamenti:

Norme per gli accompagnatori:

- Obbligo di non oltrepassare l'Area di Ingresso ai campi.

Requisiti per i partecipanti:

- **Idoneità alla pratica dell'attività sportiva** agonistica o non agonistica, da consegnare allo staff tecnico qualora non sia già in possesso della Società Sportiva. A tal proposito, ricordiamo che nel caso in cui la validità del certificato di idoneità fosse scaduta nel periodo di chiusura o in quello successivo, non è prevista alcuna proroga della medesima, perciò l'atleta dovrà conseguire una nuova idoneità.
- **Iscrizione alla società**, nei tempi e con le modalità che verranno indicati dallo staff tecnico nel corso delle prime sedute di allenamento (alle quali, ovviamente, si potrà partecipare anche se non ancora iscritti).
- **Modulo di autodichiarazione** (fornito dalla società), opportunamente compilata e firmata dall'atleta o dai genitori, in caso di atleta minore, da consegnare allo staff tecnico in occasione del primo allenamento di ciascuna settimana (è consentito anche l'invio tramite posta elettronica). **Il rispetto di quanto dichiarato nel modulo, specificamente delle condizioni riguardanti la sintomatologia influenzale e l'eventuale provenienza da aree di rischio, costituisce la condizione più importante per evitare di minacciare la prosecuzione delle attività all'interno delle Palestre.**

Norme per i partecipanti:

- Presentarsi presso l'Area di Ingresso 10' prima dell'inizio dell'allenamento, già in **tenuta da allenamento** e muniti di **mascherina protettiva**.
- Percorrere il tragitto fino ai campi indossando la **mascherina protettiva**.
- Igienizzarsi le mani servendosi del **gel alcolico** a disposizione nel punto di accesso alla Palestra.
- Sottoporsi alla lettura della **temperatura corporea** con termoscanner (in uso allo staff tecnico).
- Indossare le scarpe da allenamento **prima di accedere sul campo** e riporre tutte le proprie cose all'interno della vostra borsa/zaino, che dovrà essere lasciata nel luogo indicato dallo staff tecnico all'interno della palestra.
- Divieto di utilizzo di **spogliatoi, servizi igienici** (unica deroga in caso di emergenze, con obbligo di accompagnamento da parte di un operatore dello staff tecnico), **gradoni, panchine, sedie/poltrone e tavoli/tavolini** all'interno delle Palestre.
- Igienizzarsi le mani servendosi del **gel alcolico** a disposizione all'uscita delle Palestre al termine dell'allenamento.
- Percorrere il tragitto dalle Palestre all'Area di Ingresso indossando la **mascherina protettiva**, al termine dell'allenamento.

- Portare a tutti gli allenamenti una **doppia maglia da gioco** (una chiara ed una scura). Non sarà più consentito usare le pettorine e/o scambiarsi le maglie da gioco.
- Portare **una borraccia o bottiglia personale** per bere. Non sarà consentito accedere agli spogliatoi.
- Portare **una felpa** da indossare post allenamento per evitare di prendere freddo e di conseguenza ammalarsi.
- I **palloni** dovranno essere **igienizzati** ad ogni cambio di turno degli allenamenti.
- Una squadra **non potrà** entrare in campo finché l'altra squadra non sarà uscita.
- Non si potrà superare il numero di **16 giocatrici contemporaneamente in campo**.
- Alcuni turni di allenamento saranno ridotti a **1 h e 15 min** per rispettare questi protocolli.
- Servirà la partecipazione **attiva e disciplinata** di tutti per poterci allenare ed evitare qualsiasi problema.

N.B.: chi non rispetta le regole dovrà essere allontanato dalle attività per consentire agli altri di proseguire. Seguire queste regole è l'unico modo che abbiamo per poter fare basket. Sappiamo che sono rigide, ma non abbiamo alternative: dobbiamo abituarci a rispettarle tutti.