



Società Ginnastica Milanese  
FORZA e CORAGGIO A.S.D.  
1870 - 2020



## Indicazioni operative anti-covid presso il Centro Sportivo FORZA E CORAGGIO sezione Ginnastica palestra basket e palestre

**LE PRESENTI INDICAZIONI SONO DESTINATE A: ATLETI, TECNICI, DIRIGENTI,  
GENITORI E ACCOMPAGNATORI**

1. Presentarsi **SOLO** se non si ha febbre uguale o superiore a 37.5°C e se non si sono avuti sintomi da contagio COVID nei precedenti 14 giorni.
2. L'accesso alla palestra sarà consentito solo dopo:
  - a. aver indossato la mascherina
  - b. la misurazione della temperatura corporea (< 37.5°C)
  - c. l'igienizzazione delle mani (dispenser disponibile presso l'entrata)
  - d. aver compilato l'autocertificazione (se si entra nello spazio al chiuso) e aver firmato il registro degli ingressi (solo per genitori e accompagnatori).  
Il registro degli ingressi e l'autocertificazione degli atleti saranno controllati dagli allenatori.
3. Gli atleti frequentanti i corsi dovranno presentarsi già pronti per allenarsi.
4. Nelle palestre **ENTRERANNO SOLO I TESSERATI**
5. Ad ulteriore tutela della salute degli atleti, fino a nuove disposizioni sarà possibile utilizzare le docce solo se necessario e con distanziamento. Gli spogliatoi potranno essere utilizzati (max. 15 persone spogliatoio piano terra grande, max. 5 persone spogliatoio piano terra piccolo/ max 10 persone spogliatoio grande 1 piano e max 5 persone spogliatoio piccolo 1 piano) **SOLO** per depositare all'interno della borsa gli indumenti e il cambio delle scarpe. All'interno della palestra sono state individuate ulteriori zone apposite per depositare le borse dei rimanenti corsisti che, per raggiungimento del numero massimo consentito, non potranno depositare le stesse negli spogliatoi.  
Ogni atleta dovrà avere un telo personale all'interno della borsa da utilizzare per gli esercizi a terra  
Vietato lasciare borracce, bottigliette e indumenti personali fuori dalla propria borsa o dal proprio zaino.  
**VIETATO** consumare cibo negli spogliatoi.
6. Vietato disperdere mascherine, guanti, e DPI in generale, che invece qualora necessario devono essere smaltiti negli appositi contenitori. Vietato creare assembramenti. I genitori dopo aver accompagnato i figli dovranno uscire dal centro e rientrare al termine della lezione.

