

## Protocollo FISI anti-covid per allenamenti in palestra

7) **allenamento in palestra** (attività ad impegno cardiocircolatorio di potenza).

Attenersi alle norme nazionali e regionali relative a distanziamento sociale, dispositivi di protezione ed igiene personale previsti per accesso e svolgimento delle attività di allenamento in questa sede.

---

In ogni caso si raccomanda:

- indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale (o sacchetto fornito dalla struttura), anche qualora depositati negli appositi armadietti
- obbligo di igiene delle mani prima e dopo l'accesso in palestra;
- utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo (all'ingresso in palestra igienizzare la suola preferibilmente con tappetino imbevuto di igienizzante oppure con disinfettante spray o salviette igienizzanti).

*Fase di attesa, attività di preparazione e confronto con i tecnici*

Dispositivi di protezione necessari: mascherina

Distanza sociale: 2 metri

*Allenamento*

L'utilizzo della mascherina è consigliato nelle fasi di riscaldamento a bassa intensità

L'utilizzo della mascherina non è obbligatorio durante l'attività fisica di elevata intensità, dove è previsto un distanziamento di almeno 2 metri

La mascherina dovrà comunque essere sempre prontamente disponibile e posizionabile

L'allenatore dovrà utilizzare sempre la mascherina.

Ogni atleta deve poter disporre di detergente/disinfettante in quantità adeguata per effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati.

Gli attrezzi e le macchine che non possono essere sanificati non devono essere utilizzati.

Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.