

# PROTOCOLLO COVID UTILIZZO PALESTRA

**PREMESSA:** le società sportive private che utilizzano la palestra durante le ore pomeridiane e serali dovranno provvedere quotidianamente alla pulizia e sanificazione.

## 1. INGRESSO, SPOSTAMENTI, SPOGLIATOI

- 1.1. Le classi si trasferiranno in palestra mantenendo fra gli allievi il distanziamento previsto e utilizzando la mascherina. Nel trasferimento il gruppo femminile anticiperà quello maschile per evitare sovrapposizioni in prossimità degli spogliatoi.
- 1.2. L'utilizzo degli spogliatoi è consentito. Tenendo conto dello spazio a disposizione, se il numero degli allievi lo richiederà, l'utilizzo degli spogliatoi avverrà a rotazione. Chi attende di cambiarsi lo farà su apposite pance poste nel corridoio. Ogni postazione utilizzabile è stata contrassegnata.
- 1.3. La mascherina verrà tenuta fino al momento dell'ingresso in palestra.
- 1.4. Al momento dell'ingresso in palestra gli alunni dovranno igienizzare le mani con gel disinfettante e le suole delle scarpe con uno spray specifico.
- 1.5. Le finestre degli spogliatoi e della palestra verranno tenute aperte per garantire l'areazione.
- 1.6. Gli insegnanti potranno entrare negli spogliatoi per verificare l'applicazione del regolamento.

## 2. MATERIALE

- 2.1. Si chiede agli allievi, nelle giornate in cui è prevista l'ora di scienze motorie, di venire a scuola in tutta per velocizzare le operazioni di cambio abiti. In ogni lezione l'allievo dovrà indossare abbigliamento idoneo e un paio di scarpe pulite da utilizzare solo in palestra.
- 2.2. Terminata la lezione, gli indumenti utilizzati dovranno essere riportati a casa per essere lavati. E' quindi necessario avere indumenti puliti per il cambio.
- 2.3. Nello spogliatoio: le scarpe dovranno essere posizionate sotto la sedia (panca) e i vestiti dovranno essere messi all'interno della borsa (zaino) che verrà appoggiata sul piano della sedia stessa.
- 2.4. Per svolgere la lezione di scienze motorie: non si possono indossare orologi, collane, braccialetti, anelli, piercing e tutto quanto possa costituire veicolo di contagio. Le scarpe indossate dovranno essere pulite ed utilizzate esclusivamente in palestra.

## 3. ATTIVITA'

- 3.1. In palestra gli alunni si sistemeranno in prossimità di segni sul pavimento appositamente distanziati in attesa dell'inizio dell'attività.
- 3.2. Le attività saranno previste ed organizzate sulla base del distanziamento personale.
- 3.3. L'eventuale utilizzo di piccoli attrezzi sarà preceduto da ulteriore disinfezione degli stessi.
- 3.4. Verranno privilegiate attività individuali, in coppia e piccoli gruppi.
- 3.5. L'uscita degli alunni dalla palestra comporterà le stesse procedure di disinfezione e di utilizzo degli spogliatoi.
- 3.6. Al termine di ogni lezione le pance/sedie e il materiale utilizzato verranno disinfettate.
- 3.7. In caso di attività all'aperto verranno seguite le stesse linee guida.

## 4. REGOLE GENERALI

- 4.1. Evitare di toccare occhi naso bocca durante l'attività.
- 4.2. Bere da una bottiglia o borraccia personalizzata.
- 4.3. Starnutire in un fazzoletto evitando il contatto con le mani.
- 4.4. Non scambiare indumenti e materiali con i compagni.
- 4.5. Gettare negli appositi contenitori i fazzoletti usati o altro materiale di scarto.
- 4.6. Lavare il materiale (pantaloncino e maglietta, scarpa) dopo ogni lezione.