

Ai soci e alle famiglie

Alla ripresa delle attività sportive, riteniamo utile e doveroso da parte della nostra società sportiva, fornire alcune utili informazioni ed indicazioni.

Le informazioni

Come si trasmette il coronavirus ?

- a) Attraverso la saliva, tossendo e starnutendo
- b) Attraverso contatti diretti personali (faccia a faccia)
- c) Attraverso le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi

Andando in palestra c'è il rischio di contagio da Coronavirus?

Assolutamente no se si tratta di palestre al di fuori delle zone interessate ora dai casi di infezione.

L'unico problema delle palestre è che sono luoghi chiusi e frequentati da molte persone che vi 'stazionano' a volte per tante ore e non per pochi minuti.

E' pertanto necessario (e sufficiente) attenersi ad alcune semplici regole igieniche.

Alcune cose da sapere, inerenti l'attività sportiva:

- a) Il sudore non può essere fonte di contagio e neppure l'affanno o la respirazione degli altri, se non ci sono colpi di tosse o starnuti.
- b) Il virus sopravvive poco sulle superfici, quindi non ci sono rischi particolari nell'utilizzo comune di attrezzi (es. palloni, pesi), a patto di rispettare, appunto, alcune semplici regole

Le regole da seguire

1 - Una persona che presenta sintomi influenzali e cioè raffreddore, tosse, febbre e malessere non deve andare in palestra.

Per precauzione e anche per buon senso è bene non andare in palestra, se si ha qualche sintomo.

Se per questo salterete un allenamento, pazienza.

2 – Lavare accuratamente le mani, prima di iniziare l'attività

Le mani vanno lavate spesso. Vanno lavate ogni qualvolta vi soffiare il naso, o ci tossite sopra. Cercate comunque (e non è facile!) di non toccarvi continuamente occhi, naso e bocca con le mani.

3 - Evitare assolutamente di bere dalla stessa borraccia

E' **fondamentale**, come del resto abbiamo sempre detto, che ogni atleta abbia la propria borraccia/bottiglietta e che questa non venga condivisa con nessun'altro.

4 – Coprire bocca e naso con l'incavo del gomito quando si tossisce o si starnutisce, non utilizzando le mani !

Con le mani utilizziamo gli "strumenti" utili all'attività, che condividiamo con i nostri compagni. E' quindi buona norma (ora e anche in futuro), non utilizzare le mani per coprire bocca e naso quando si tossisce o starnutisce

5 - Evitare il contatto ravvicinato con persone che tossiscono, starnutiscono o che abbiano la febbre.

In questo periodo limitiamo quanto possibile baci, abbracci e strette di mano .. anche se servono per festeggiare un punto :)

Per concludere, al fine di evitare situazioni di "assembramento" si invitano in questo periodo i genitori a non recarsi in palestra, ma accompagnare i ragazzi e venirli a riprendere, rimanendo all'esterno dell'edificio