



**ASSOCIAZIONE  
POLISPORTIVA  
DILETTANTISTICA  
PALOCCO**

00124 ROMA - VIA DI CASALPALOCCO – TEL/FAX 06.50.53.755

[polisportivapalocco@gmail.com](mailto:polisportivapalocco@gmail.com)

## **COVID-19 REGOLE DI PREVENZIONE E COMPORTAMENTO**

### **ANNESSE 1**

#### ***Norme comportamentali per l'utilizzo dei campi da tennis della ASD Palocco da parte di soci ed esterni durante il periodo nel quale è consentita l'attività sportiva con restrizioni atte a contenere il contagio da CORONAVIRUS COVID – 19.***

##### ***Premessa***

In ottemperanza a quanto indicato dal DPCM del 26 aprile 2020 e dall'ordinanza della Regione Lazio del 2 maggio 2020, da mercoledì 6 maggio potranno tornare ad allenarsi tutti i giocatori tesserati presso la Federazione Italiana Tennis (FIT) che abbiano una classifica di prima e seconda categoria nelle tre discipline del Tennis, del Padel e del Beach Tennis.

Il permesso sarà esteso ai tennisti Under 16, 14 e 12 di interesse nazionale convocati nei CPA (Centri Periferici d'Allenamento) della FIT e ai più forti atleti italiani che praticano il Tennis in Carrozzina.

Tutti saranno tenuti ad osservare scrupolosamente, sia fuori sia dentro al campo di gioco, le disposizioni emesse dalle Pubbliche Autorità per contrastare la pandemia da coronavirus e a rispettare durante gli allenamenti comportamenti e pratiche imposte dai circoli sportivi per eliminare o ridurre al minimo il rischio di contagio.

Dette norme comportamentali saranno valide anche quando la possibilità di utilizzare i campi verrà estesa a tutta la popolazione tennistica del Paese con le stesse prerogative del DPCM citato in questa premessa.

##### ***1. Ingresso e transito in Polisportiva***

L'ingresso in Polisportiva è consentito solo agli utilizzatori dei campi da tennis che:

- a. abbiano una prenotazione valida (la prenotazione potrà avvenire secondo le attuali regole utilizzando l'applicazione Wansport direttamente con i propri mezzi - tablet, smartphone, PC, ecc. - oppure chiamando via telefono la segreteria in orario di apertura);
- b. compilino, sottoscrivano e consegnino in segreteria tennis, prima di utilizzare il campo da gioco e comunque al primo ingresso in Polisportiva, il documento che si riporta in **allegato 1** che costituisce dichiarazione di responsabilità e impegno ad adottare le misure di prevenzione raccomandate dall'Autorità competente e dalla Polisportiva.

In assenza del documento di cui in allegato 1, la segreteria tennis vieterà l'utilizzo del campo e impedirà successive prenotazioni.

Gli utilizzatori dei campi da tennis dovranno trattenersi in Polisportiva per il tempo strettamente necessario all'utilizzo degli stessi.

Gli utilizzatori dei campi da tennis dovranno raggiungere il campo muniti di mascherina (almeno chirurgica) di propria disponibilità, avendo l'obbligo di utilizzarla in caso di distanza interpersonale

inferiore o uguale a 1 metro, come previsto dalle norme di Legge, preferibilmente 2 metri secondo il principio di maggior cautela.

In **allegato 2** sono riportate le istruzioni che si raccomanda di seguire per indossare e togliere la mascherina.

## **2. Utilizzo della Segreteria Tennis**

La segreteria tennis sarà presidiata secondo il normale orario di lavoro.

Dovranno essere ridotti al minimo i contatti in presenza riservandoli a quelli strettamente necessari per i quali non è possibile l'utilizzo dei sistemi informatici a distanza ovvero del telefono.

Gli utilizzatori dovranno accedere alla segreteria uno alla volta e indossare la mascherina.

Gli utilizzatori abituali, per limitare i contatti personali con la segreteria o con gli operai della Polisportiva, sono invitati ad utilizzare la modalità di pagamento a credito, versando in segreteria una somma corrispondente almeno all'utilizzo mensile ipotizzato.

## **3. Utilizzo degli impianti e dei servizi igienici della Polisportiva**

Potranno essere utilizzati i campi da tennis all'aperto così come i servizi igienici presenti negli spogliatoi femminili e maschili del tennis, secondo le modalità descritte in seguito.

È vietato l'utilizzo di spogliatoi e docce.

I servizi igienici presenti negli spogliatoi femminili e maschili del tennis rimarranno disponibili durante il periodo di apertura degli impianti della Polisportiva. Chi vuole usufruire dei citati servizi igienici dovrà:

- a. accertarsi che non vi siano altre persone, sia nei servizi igienici sia negli spogliatoi; in caso contrario dovranno attendere che i locali si liberino
- b. disinfettare accuratamente le mani con il gel disinfettante posto immediatamente all'esterno degli spogliatoi (o all'interno se la porta degli spogliatoi rimane sempre aperta essendo chiusa quella del bagno);
- c. disinfettare accuratamente le mani con il gel disinfettante all'uscita degli spogliatoi (ovvero dei servizi).

Il gel disinfettante va utilizzato azionando il dispenser per versare sul palmo della mano una quantità di prodotto sufficiente per interessare, dopo esser stato spalmato, tutta la superficie delle mani. Strofinare per almeno una ventina di secondi o sino a completo assorbimento del prodotto.

## **4. Utilizzo dei campi da tennis**

Il giocatore che utilizzerà il campo da tennis, entrato in Polisportiva autorizzato in forza della sottoscrizione della dichiarazione di impegno ad adottare le misure di prevenzione raccomandate dall'Autorità competente e dalla Polisportiva (allegato 1), dovrà attenersi alle seguenti regole comportamentali:

- a. recarsi nei pressi del campo prenotato ed attendere, a debita distanza di sicurezza, l'uscita degli eventuali giocatori che lo precedono. Si rammenta che la normativa individua la distanza di sicurezza tra due persone ferme o che si muovono passeggiando lentamente in 1 metro in condizioni all'aperto, preferibilmente 2 metri secondo il principio di maggior cautela all'aperto e obbligatoriamente all'interno di impianti indoor;
- b. mantenersi a debita distanza anche dal compagno o dai compagni di gioco;
- c. prima di lasciare il campo i giocatori che lo hanno utilizzato dovranno passare il tappeto, come da attuale regolamento, con l'avvertenza di utilizzare i guanti;
- d. una volta usciti i giocatori precedenti, attendere che il personale della Polisportiva incaricato esegua l'attività di disinfezione della postazione, dove successivamente i giocatori potranno appoggiare la loro attrezzatura sportiva in punti opportunamente predisposti dall'organizzazione;

- e. limitare il più possibile i cambi di campo e, in caso di necessità, attendere il passaggio dell'avversario/i rispettando la distanza di sicurezza, individuata secondo il principio di maggior cautela in 2 metri, sia all'aperto che indoor in quanto l'atto sportivo potrebbe generare un carico metabolico maggiore.

Durante le fasi di gioco del singolo raramente i giocatori si trovano al disotto della distanza di sicurezza di 2 metri, mentre è possibile anche se non frequente che i giocatori di doppio si possano trovare ad una distanza tra 1 e 2 metri. Il posizionamento sotto il metro è una condizione rara riscontrabile più frequentemente negli allenamenti di gruppo degli agonisti. In questi casi l'utilizzo delle mascherine potrebbe essere sconsigliato perché la respirazione, anche utilizzando mascherine certificate, non si svolgerebbe regolarmente e potrebbero insorgere altre problematiche per la salute, anche di potenziale rilievo. Nel caso di atleti agonisti che si allenano in gruppo sarebbe utile indossare una visiera ovvero semplicemente una paio di occhiali per tutti gli altri giocatori.

Al termine del periodo di occupazione del campo i giocatori escono dalla Polisportiva senza sostare al suo interno se non per particolari esigenze già trattate nei precedenti punti. In **allegato 3** sono evidenziati ulteriori consigli comportamentali suggeriti dalla FIT che raccomandiamo a tutti di consultare.

## **5. Condizioni particolari per l'utilizzo dei campi da parte dei partecipanti ai corsi della scuola tennis**

### **5.1 Ingresso e transito in Polisportiva**

La società Ercoli Tennis Team (ETT), organizzatrice dei corsi della scuola tennis, ha la responsabilità di stilare un elenco nominativo dei maestri, atleti ed eventuali genitori che li accompagnano (in ingresso e/o in uscita a fine lezione) per i quali dovrà essere autorizzato l'ingresso.

Infatti, l'ingresso in Polisportiva è consentito solo a maestri, atleti ed eventuali genitori che abbiano compilato, sottoscritto e consegnato in segreteria tennis, prima di utilizzare il campo da gioco e comunque al primo ingresso in Polisportiva, la dichiarazione di responsabilità e impegno che si riporta in **allegato 1** e che costituisce presa d'atto della condizione emergenziale in essere e dell'impegno ad adottare le misure di prevenzione raccomandate dall'Autorità competente e dalla Polisportiva.

La ETT verificherà la presenza del documento di cui in allegato 1 prima di stilare l'elenco dei soggetti autorizzati all'ingresso e all'utilizzo dei campi da tennis.

L'elenco sarà reso disponibile agli addetti della Polisportiva che presidieranno l'accesso all'impianto sportivo per le eventuali verifiche del caso.

Gli utilizzatori dei campi da tennis dovranno trattenersi in Polisportiva per il tempo strettamente necessario all'utilizzo degli stessi.

Gli accompagnatori dovranno trattenersi in Polisportiva per il tempo strettamente necessario ad accompagnare e/o riprendere gli atleti della scuola.

Gli utilizzatori e gli accompagnatori dovranno raggiungere il campo muniti di mascherina (almeno chirurgica) di propria disponibilità, avendo l'obbligo di utilizzarla in caso di distanza interpersonale inferiore o uguale a 1 metro, come previsto dalle norme di Legge, preferibilmente 2 metri secondo il principio di maggior cautela.

In **allegato 2** sono riportate le istruzioni che si raccomanda di seguire per indossare e togliere la mascherina.

### **5.2 Utilizzo della Segreteria Tennis**

La segreteria tennis sarà presidiata secondo il normale orario di lavoro.

Dovranno essere ridotti al minimo i contatti in presenza a quelli strettamente necessari per i quali non è possibile l'utilizzo dei sistemi informatici a distanza ovvero il telefono.

Gli utilizzatori dovranno accedere alla segreteria uno alla volta e indossare la mascherina.

### **5.3 Utilizzo degli impianti e dei servizi igienici della Polisportiva**

Potranno essere utilizzati i campi da tennis all'aperto ed al coperto così come i servizi igienici presenti negli spogliatoi femminili e maschili del tennis, secondo le modalità descritte in seguito.

È vietato l'utilizzo di spogliatoi e docce.

I servizi igienici presenti negli spogliatoi femminili e maschili del tennis rimarranno aperti durante il periodo di apertura degli impianti della Polisportiva. Chi vuole usufruire dei citati servizi igienici dovrà:

- a. accertarsi che non vi siano altre persone, sia nei servizi igienici sia negli spogliatoi; in caso contrario dovranno attendere che i locali si liberino
- b. disinfettare accuratamente le mani con il gel disinfettante posto immediatamente all'esterno degli spogliatoi (o all'interno se la porta degli spogliatoi rimane sempre aperta essendo chiusa quella del bagno);
- c. disinfettare accuratamente le mani con il gel disinfettante all'uscita degli spogliatoi (ovvero dei servizi).

Il gel disinfettante va utilizzato azionando il dispenser per versare sul palmo della mano una quantità di prodotto sufficiente per interessare, dopo esser stato spalmato, tutta la superficie delle mani. Strofinare per almeno una ventina di secondi o sino a completo assorbimento del prodotto.

### **5.4 Utilizzo dei campi da tennis**

Vale quanto riportato **al punto 4** delle presenti norme comportamentali con la raccomandazione alla società ETT di prediligere la formazione di piccoli gruppi sociali, composti sempre dalle stesse persone, per limitare la possibilità di diffusione del contagio.

#### **Elenco Allegati:**

**Allegato 1:** Dichiarazione di responsabilità e impegno

**Allegato 2:** Come devo mettere e togliere la mascherina

**Allegato 3:** I consigli della FIT (Federazione Italiana Tennis)

REV. 1 del 6 maggio 2020.



**ASSOCIAZIONE  
POLISPORTIVA  
DILETTANTISTICA  
PALOCCO**

00124 ROMA - VIA DI CASALPALOCCO – TEL/FAX 06.50.53.755

polisportivapalocco@gmail.com

***Norme comportamentali per l'utilizzo dei campi da tennis della ASD Palocco da parte di soci ed esterni durante il periodo nel quale è consentita l'attività sportiva con restrizioni atte a contenere il contagio da CORONAVIRUS COVID – 19.***

### **Allegato 1**

## **DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ E IMPEGNO**

### ***“Ognuno Protegge Tutti”***

Io sottoscritto/a: \_\_\_\_\_

Sono consapevole che i comportamenti personali sono alla base delle misure per il contenimento del contagio da coronavirus (Covid-19) in ogni situazione, sia essa privata che pubblica ed in coerenza con tale presupposto

#### **DICHIARO**

di essere informato sul rischio Covid-19 e di essere a conoscenza ed aver ben compreso quanto previsto dalle norme di Legge e Regolamenti in materia

#### **DI IMPEGNARMI:**

- a non accedere ai luoghi di lavoro in presenza di febbre (oltre i 37,5°C) o di altri sintomi influenzali
- a non accedere ai luoghi di lavoro qualora sia sottoposto alla misura della quarantena ovvero di essere risultato positivo al virus
- a rispettare costantemente le norme di distanziamento interpersonale, così come le regole igieniche di prevenzione previste dalle norme (lavare frequentemente le mani, starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie, evitare l'uso promiscuo di oggetti, non toccarsi occhi naso e bocca con le mani, ecc.)
- di avere preso visione e quindi rispettare le ulteriori disposizioni contenute nel documento

*“Norme comportamentali per l'utilizzo dei campi da tennis della ASD Palocco durante il periodo nel quale è consentita l'attività sportiva con restrizioni atte a contenere il contagio da CORONAVIRUS COVID – 19 a partire dal 4 maggio 2020”* revisione 0 del 4 maggio 2020.

Emesso in data 4 maggio 2020 e pubblicizzato sulle piattaforme informatiche di comunicazione attualmente utilizzate (e-mail, sito web della ASD Palocco etc.) nonché disponibile in forma cartacea presso gli accessi alla Polisportiva e nelle bacheche della segreteria centrale e quelle delle diverse sezioni sportive interessate.

Firma: del dichiarante \_\_\_\_\_

Firma del genitore per i minori \_\_\_\_\_

**Norme comportamentali per l'utilizzo dei campi da tennis della ASD Palocco da parte di soci ed esterni durante il periodo nel quale è consentita l'attività sportiva con restrizioni atte a contenere il contagio da CORONAVIRUS COVID – 19.**


**Allegato 2  
Come devo mettere e togliere la mascherina?**

- *Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica*
- *Maneggia la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti*
- *Assicurati che il lato corretto della mascherina, solitamente bianco in quelle colorate, sia rivolto verso l'interno e che la parte rigida (stringinaso) sia nella parte superiore*
- *Copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento*
- *Modella l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso*
- *Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani*
- *Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituiscila con una nuova*
- *Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla*
- *Togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina*
- *Gettala immediatamente in un sacchetto o contenitore dedicato richiudibile*
- *Dopo la rimozione della mascherina, o ogni volta che si tocca inavvertitamente una mascherina usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.*







**Norme comportamentali per l'utilizzo dei campi da tennis della ASD Palocco da parte di soci ed esterni durante il periodo nel quale è consentita l'attività sportiva con restrizioni atte a contenere il contagio da CORONAVIRUS COVID – 19.**

### Allegato 3







#### I consigli della FIT (Federazione Italiana Tennis)

**PLAY**  **I CONSIGLI DELLA FIT**




### PRIMA DI GIOCARE

 1. Rispetta le disposizioni statali, locali e del Comitato	 2. Pulisci a fondo il tuo materiale da gioco	 3. Lava e disinfetta le mani
 4. Mantieni sempre la distanza di sicurezza dagli altri giocatori	 5. Porta in campo la tua bottiglia d'acqua e bevi solo da quella	 6. Non toccare le restrizioni prima di entrare in campo

### MENTRE GIOCHI

 7. Indossa un guanto sulla mano non dominante	<b>OPPURE</b>  8. Disinfetta le mani a ogni fine game	 9. Non toccarti la faccia con le mani
 10. Usa la racchetta e la pala per raccogliere le palle e mantile all'avversario	 11. Panchine ai lati opposti	 12. Saluta e ringrazia usando soltanto la racchetta

### DOPO AVER GIOCATO

 13. Cambia subito l'overgrip della racchetta	 14. Lava e disinfetta le mani	 15. Fai la doccia a casa
---	--	--

**FIT** federazione.it