



REALE SOCIETÀ GINNASTICA DI TORINO
FONDATA NEL 1844
STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

Vademecum per l'utilizzo dei locali della R.S.G.T.

In base alle Linee Guida del Governo italiano, delle disposizioni della Regione Piemonte, dietro specifiche indicazioni del Medico competente e del RSPP, si predispone un vademecum per la ripresa degli allenamenti con le modalità e/o operazioni utili a contenere il rischio di contagio.

Le disposizioni di seguito indicate individuano le misure a cui gli atleti, gli allievi, i dipendenti, i collaboratori a qualsiasi titolo e chiunque acceda ai locali devono attenersi per accedere ai locali di via Magenta 11, secondo specifiche indicazioni che la Società si impegna a divulgare attraverso comunicazioni e cartelli informativi.

L'accesso ai locali di via Magenta, avverrà secondo le seguenti indicazioni:

- È consentito l'accesso ad una persona per volta munita di mascherina, che dopo aver varcato la soglia, dovrà attendere alla linea gialla e verificare che la porta a vetri scorrevole sia chiusa. Qualora ci siano più persone, è necessario mantenere rigorosamente il rispetto della distanza di sicurezza tra le persone di almeno un metro, quale principale misura di contenimento e aspettare pertanto fuori dall'edificio sul marciapiede antistante.
- Se la porta a vetri è chiusa, mantenendo la sinistra, come indicato dalle frecce a terra, avvicinarsi all'apparato posto al termine delle scale e indossando la mascherina sottoporsi alla rilevazione della temperatura corporea;
- Se la temperatura corporea risulta inferiore a 37,5° C e si indossa la mascherina, la porta si apre e a quel punto si potrà entrare;
- In caso l'apparato rilevasse una temperatura corporea superiore a 37,5° C o in assenza di mascherina, sarà negato l'accesso;
- Dopo aver varcato la soglia sarà necessario disinfettare le scarpe passando sull'apposito tappetino posto subito dopo la porta scorrevole;
- Non è consentito sostare davanti alla porta a vetri, ognuno dovrà recarsi immediatamente nella sala destinata all'allenamento;
- Chi esce dovrà dare la precedenza a chi sta entrando ed attendere se una persona è davanti all'apparato di rilevazione della temperatura;
- Ciascun socio per accedere ai locali dovrà compilare il modello di autodichiarazione (da richiedere in segreteria o scaricabile dal sito) che dovrà essere consegnato all'insegnante; ciascuno dovrà comunicare tempestivamente telefonicamente qualsiasi variazione alla dichiarazione resa qualora si verificasse un cambiamento rispetto a uno dei parametri dichiarati;
- Ciascun dipendente, collaboratore, fornitore o chiunque acceda ai locali, dovrà compilare il modello di autodichiarazione che dovrà essere ritirato e consegnato in segreteria; ciascuno dovrà comunicare tempestivamente telefonicamente qualsiasi variazione alla dichiarazione resa qualora si verificasse un cambiamento rispetto a uno dei parametri dichiarati;
- Prima di entrare nella sala di allenamento ognuno dovrà togliere le scarpe riponendole in un sacchetto di plastica monouso e indossarne un paio pulite che verranno utilizzate solo per la palestra;
- Per gli eventuali spostamenti nei vari locali della società compresi i servizi igienici utilizzare le scarpe non destinate all'allenamento;

SOCIETÀ GINNASTICA di TORINO a.s.d.
10128 TORINO - Via Magenta, 11- Tel. +39 011 530217 - Fax +39 011 534654
www.realeginnastica.it - e-mail: segreteria@realeginnastica.it
C.F. 80091530016 - P. IVA 02368530016



REALE SOCIETÀ GINNASTICA DI TORINO
FONDATA NEL 1844
STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

- Nelle sale di allenamento, sono previsti appositi spazi per riporre la dotazione personale, evidenziati con nastro azzurro/rosso che devono essere tassativamente utilizzati durante la permanenza nella sala stessa;
- Ogni atleta/socio dovrà provvedere a:
 1. Una sacca contenitore dove riporre i propri effetti personali;
 2. Abbigliamento di ricambio nella misura necessaria ad un'igiene personale adeguata;
 3. Asciugamano obbligatorio da utilizzare a protezione delle attrezzature comuni;
 4. Attrezzatura personale per allenamento (elastici, ghette, ginocchiere, panciere, polsiere, paracalli...etc....);
- Non è possibile consumare pasti all'interno della sala di allenamento e di nessun altro locale della Società;
- Non è consentito l'utilizzo degli spogliatoi e delle docce, è preferibile arrivare in palestra indossando già l'abbigliamento adatto per praticare l'attività fisica. Nel caso non fosse possibile indossare la tenuta d'allenamento prima dell'arrivo sede si potranno utilizzare i servizi per cambiarsi, sempre nel rispetto della regola di utilizzo di una persona alla volta;
- Il contatto fisico e l'assistenza (che sono parte fondamentale nel rapporto tra istruttori ed allievi) devono essere ridotti il più possibile, attraverso l'utilizzo di soluzioni alternative (corde, longe...etc....) o dove impossibile con l'utilizzo rigoroso dei D.P.I. (mascherina FFP2) e dopo essersi sanificate le mani.
- Per l'attività sportiva la distanza di sicurezza tra le persone, è indicata in 2 m., che aumenta a 4 in presenza di atleti/allievi/soci in attività agli attrezzi (trampolino, parallele, trave, attrezzature aeree etc...) per la possibile emissione di droplets a distanza nell'ambiente circostante;
- Alcune sale della società potrebbero essere chiuse, è fatto divieto assoluto di utilizzarle senza autorizzazione della direzione;
- L'utilizzo delle attrezzature e di tutte le dotazioni della società deve avvenire nel rigoroso rispetto delle indicazioni fornite dalla direzione ed il più possibile individualmente (esempio un tappetino utilizzato da una sola persona per turno);
- Le attrezzature utilizzate devono essere sistemate al termine dell'allenamento per l'opportuna sanificazione e seguendo le indicazioni dell'insegnante;
- Le normali regole sulla sicurezza in palestra e sull'utilizzo delle sale restano valide e devono essere rispettate ed integrate con le nuove disposizioni;
- Chi termina il proprio turno di allenamento, deve uscire dalla Società evitando accuratamente ogni forma di assembramento;
- I movimenti, spostamenti all'interno della società devono essere ridotti al minimo necessario.
- Si rammenta che anche al di fuori della società, davanti o di fronte, gli assembramenti di persone sono vietati ed il mantenimento della distanza di sicurezza di almeno 1 m è obbligatorio.
- Vi è obbligo per personale, atleti, allievi, collaboratori, soci di:

Rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali, chiamare il proprio medico di famiglia e l'autorità sanitaria (numero 1500 o 112 seguendone le indicazioni), avvisare telefonicamente la segreteria della Società.



REALE SOCIETÀ GINNASTICA DI TORINO
FONDATA NEL 1844
STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

Misure igienico-sanitarie

In conformità alle indicazioni governative è raccomandato di:

- Lavarsi spesso le mani (con acqua e sapone o soluzioni igienizzanti utilizzando gli appositi dispenser);
- Evitare abbracci e strette di mano;
- Mantenimento nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro;
- Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto o nell'incavo del gomito evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri;
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- Arieggiare il più possibile gli ambienti.

Precauzioni igieniche personali e Dispositivi di protezione individuale

- È fondamentale per la gestione del rischio da contagio COVID – 19, l'adozione delle misure di igiene e dei dispositivi di protezione individuale.
- È obbligatorio che le persone presenti in Società adottino tutte le precauzioni igienico-sanitarie.
- E' raccomandata la frequente pulizia delle mani con acqua e sapone o soluzioni igienizzanti.
- Le mascherine chirurgiche devono essere utilizzate in conformità a quanto previsto dalle indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità;
- Utilizzo di sacchetti sigillanti per riporre la mascherina durante la pratica sportiva;
- Utilizzo di sacchetti sigillanti per lo smaltimento di fazzoletti, guanti, mascherine che dovranno essere gettati all'uscita dall'impianto sportivo;
- Evitare il più possibile l'utilizzo dei mezzi di trasporto pubblici
- Rimandare le operazioni di pulizia personale (doccia) all'arrivo presso le rispettive abitazioni;

La Società indica:

- Disponibilità e utilizzo (per atleti, tecnici, personale, soci...) di dispenser di soluzioni igienizzanti all'interno dell'impianto;
- Disponibilità nei servizi igienici di dispenser igienizzanti per il wc, dispenser con sapone per le mani e asciugamani di carta monouso;
- Utilizzo di mascherine da parte di coloro che entrano in contatto con gli atleti, i soci (Tecnici, istruttori, personale dell'impianto sportivo, etc.) e di guanti monouso qualora i dispenser di igienizzanti non siano in prossimità;

Gestione spazi comuni (atrio, corridoi, scale, servizi igienici, spazi comuni)

- **L'accesso e l'utilizzo di tutti gli spazi comuni, compresi i corridoi e le scale, dovrà avvenire utilizzando le mascherine chirurgiche.**
- E' prescritto l'utilizzo dei servizi igienici ad una sola persona per volta e al termine aerare il locale, ove è possibile. Dopo l'utilizzo occorre provvedere alla detersione del wc con il gel igienizzante.

SOCIETÀ GINNASTICA di TORINO a.s.d.
10128 TORINO - Via Magenta, 11- Tel. +39 011 530217 - Fax +39 011 534654
www.realeginnastica.it - e-mail: segreteria@realeginnastica.it
C.F. 80091530016 - P. IVA 02368530016