



VADEMECUM PREVENZIONE COVID 19

NORME DA SEGUIRE PER LA PARTECIPAZIONE ALLE DIVERSE ATTIVITA' DEL SETTORE NORDIC WALKING G.MASI

1 – In caso di presenza di febbre superiore a 37,5 gradi o di contatti precedenti con persone sospettate di contagio Covid19, non sarà possibile partecipare

2 – Consegnare al conduttore, prima della partenza, copia del documento di autocertificazione attestante l'assenza di infezione e di rischio contagio Covid 19 (scaricabile dalla newsletter e comunque disponibile presso l'istruttore o accompagnatore prima dell'inizio attività) La certificazione andrà consegnata prima di ogni passeggiata, dell'inizio del corso base e alla 1^a e 5^a lezione di workout (ogni 15 gg)

3 – Munirsi di mascherina protettiva (+ 1 di riserva) da indossare “solo” al momento del ritrovo e nel caso, percorrendo sentieri stretti e particolarmente affollati, non si possa tenere il distanziamento prescritto tra gli escursionisti

4 – Riporre nello zainetto un paio di guanti monouso, da usare eventualmente in situazioni di emergenza, insieme ad una confezione di gel igienizzante

5 – Durante la camminata, muoversi in fila indiana o, se il sentiero lo permette, in maniera sfalsata e diagonale, ma sempre mantenendo la distanza minima di almeno 2 mt tra le persone

6 – Quando l'attività fisica si fa più impegnativa come in salita, la distanza interpersonale va ovviamente aumentata, in quanto il droplet emesso, ha una distanza di contagio maggiore, quindi necessita distanziarsi di 4 metri

Ricordiamo che le norme attuali, permettono di avere, oltre al conducente, un'altra persona in auto, purché seduta dietro dalla parte destra rispetto al guidatore e munita di mascherina regolarmente indossata. Se optate per questa soluzione di trasporto, in caso di camminate raggiungibili con auto proprie, sappiate che è una vostra libera scelta non di competenza della Polisportiva.

POLISPORTIVA G.MASI NORDIC WALKING