

**PROTOCOLLO UFFICIALE DI PREVENZIONE IN FUNZIONE DELLA CRISI SANITARIA DOVUTA AL VIRUS SARS  
COV-2 E IN RELAZIONE ALLA DISCIPLINA SPORTIVA DEL NORDIC WALKING**

*Il presente Protocollo è parte integrante della Dichiarazione Sostitutiva redatta dai partecipanti e nella quale sono definite le condizioni sanitarie personali per le quali è consentita l'iscrizione e la partecipazione alle attività.*

L'applicazione dei seguenti punti è presupposto inderogabile per poter partecipare alle attività proposte dall' **ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA NORDIC WALKING GRAND COMBIN**

**Durante le attività sono da osservare scrupolosamente le seguenti indicazioni igienico sanitarie**

- 1) **Dotazione personale del partecipante**
  - mascherina
  - gel disinfettante o prodotto simile con percentuale alcolica di almeno il 60%
  - occhiali avvolgenti (sportivi) da utilizzare facoltativamente a discrezione del partecipante
  - guanti monouso o sportivi da utilizzare facoltativamente a discrezione del partecipante
- 2) **Distanziamento durante l'attività, dal momento dell'incontro con l'istruttore e gli altri partecipanti fino al termine**
  - sia in fase di sosta che durante la camminata, si dovrà mantenere il distanziamento fisico tra le persone secondo quanto previsto dalla normativa vigente
  - a garanzia di una maggiore sicurezza, si consiglia durante le soste di mantenere una distanza tra le persone di 2 mt e durante la camminata una distanza non inferiore a 4 mt come suggerito da alcuni recenti studi internazionali
- 3) **Utilizzo della mascherina  
va indossata:**
  - ogni qualvolta la distanza interpersonale si riduce al di sotto dei due metri
  - mentre si effettuano le soste
  - al momento del ritrovo
  - mentre si incrociano altre persone
- 4) **Utilizzo del gel disinfettante**

ogni qualvolta si ricevono o passano oggetti, carte, banconote ecc. ad altre persone e comunque tutte le volte che lo si ritiene necessario
- 5) **Cibi e bevande**

durante le attività ogni partecipante non potrà cedere cibo o bevande ad altre persone
- 6) **Materiali e attrezzature**
  - è fortemente consigliato l'utilizzo di attrezzature proprie
  - in caso di noleggio accertarsi della preventiva disinfezione delle attrezzature
  - è vietato scambiare con altre persone le proprie attrezzature
- 7) **Indicazioni generali**
  - evitare di toccarsi viso, bocca, occhi
  - se si deve starnutire o tossire utilizzare un fazzoletto o farlo nel gomito
  - al rientro è consigliato lavare gli indumenti utilizzati oppure passarli al vapore