

## INFORMAZIONI IMPORTANTI:

Al corso si può partecipare previa iscrizione ad **ASD OUTDOOR Mogliano Veneto Nordic & Wellness** e si dovrà presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità. Il corso, per un totale complessivo di 5/6 ore, è suddiviso in più lezioni e la partecipazione è consentita con un massimo di 6 persone, nel caso dovessero esservi più partecipanti, vi saranno 2 istruttori e due gruppi.

In considerazione della situazione dovuta al COVID-19 c'è da rispettare un protocollo ufficiale.

- Per tutta la durata del corso i bastoncini saranno forniti dall'Istruttore. Prima del loro utilizzo è cura dell'istruttore sanificarli.
- Si raccomanda abbigliamento adeguato all'attività e alle condizioni meteo, mascherina

N.B.: Il certificato medico può essere rilasciato o dal medico di base o da un medico di medicina dello sport, ha validità annuale dalla data di emissione e deve riportare un riferimento Elettrocardiografico (ECG).

La Segreteria è a disposizione per qualsiasi chiarimento. Marzia Stangherlin - **ASD OUTDOOR Mogliano Veneto Nordic & Wellness** - Tel. 370 3541283 - ore 9/12 - 14/18,30 tutti i giorni

### 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 da ASD OUTDOOR MOGLIANO VENETO NORDIC & WELLNESS

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

#### **1) Dotazione personale del partecipante**

- mascherina in grado di proteggere se stessi e gli altri
- gel disinfettante con percentuale alcolica di almeno il 60%
- occhiali avvolgenti (sportivi) – fortemente raccomandato, soprattutto se non si usano occhiali da vista.

#### **2) Distanziamento durante l'attività**, dal momento dell'incontro con l'istruttore e gli altri partecipanti fino al termine

- a garanzia di una maggiore sicurezza, durante le soste si dovrà 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** che 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 ad altre persone e comunque tutte le volte che lo si ritiene necessario

#### **5) Bevande** durante le attività ogni partecipante NON potrà cedere bevande ad altre persone

#### **6) Materiali e attrezzature**

- è fortemente consigliato l'utilizzo di attrezzature proprie
- 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