



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

ADDENDUM 3

VADEMECUM RIASSUNTIVO DELLE “COSE DA FARE”

Assicurare sempre **la presenza del Medico Sociale o del DAP**, che verifichi il rispetto delle raccomandazioni elencate sopra elencate, prima, durante e al termine dell'attività sportiva per poter intervenire prontamente in caso di inadempienza.

A. Prima delle attività sportive

- Essere **liberi dai sintomi** per almeno 14 giorni prima di qualsiasi attività.
- **Restare a casa** se si è malati o non ci si sente bene.
- **Lavare** e/o disinfettare spesso **le mani**.
- **Non toccare** il viso, gli occhi o la bocca **con mani sporche**.
- Praticare regolarmente il **distanziamento** interpersonale
- Indossare una **mascherina** per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria.
- **Coprire** la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se si tossisce o starnutisce**.
- Portare con sé **disinfettante per le mani** e salviettine disinfettanti.
- Tenere un **elenco delle persone** con cui è stati in contatto stretto ogni giorno.

B. Durante le attività sportive

- **Astenersi** dal partecipare a qualsiasi attività **se** si manifestano **sintomi** COVID-19.
- **Rispettare** tutte le norme consentite approvate nell'impianto sportivo.
- **Lavare** e/o disinfettare spesso **le mani**.
- **Non toccare** il viso, gli occhi o la bocca **con mani sporche**.
- **Astenersi dai contatti stretti** con altri partecipanti (abbracci, strette di mano ecc.)
- Praticare il **distanziamento** interpersonale nelle fasi statiche (finiti gli allenamenti, prima e dopo le partite, etc.).
- Indossare una **mascherina** mentre non si sta svolgendo attività fisica.
- **Coprire** la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se si tossisce o starnutisce**.
- Portare con sé **disinfettante per le mani** e salviettine disinfettanti.
- **Smaltire correttamente** i bicchieri, le bottiglie o gli utensili personali utilizzati.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

C. Dopo le attività sportive

- **Lavare e/o** disinfettare spesso **le mani**.
- **Non toccare** il viso, gli occhi o la bocca **con mani sporche**.
- Monitorare la propria salute e segnalare eventuali **sintomi dopo ogni attività**.
- Praticare il **distanziamento** se richiesto (luoghi chiusi).
- **Coprire** la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se si tossisce o starnutisce**.
- **Lavare/disinfettare** l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività.