



**A.D. AS Roma TT**

# REGOLAMENTO COMPORTAMENTALE PER LA SALVAGUARDIA DELLA SALUTE (14/09/2020)

**All'ingresso dei centri sportivi vige l'obbligo di:**

- 1.** utilizzare della mascherina sino al posizionamento davanti al proprio tavolo da gioco;
- 2.** farsi misurare la temperatura dal responsabile covid, sapendo che l'ingresso è vietato a chi ha febbre superiore ai 37,5 gradi;
- 3.** disinfettarsi le mani con il gel igienizzante disponibile all'ingresso;
- 4.** Compilare e consegnare al responsabile covid la scheda di autodichiarazione, sapendo che l'ingresso è vietato a chi mostra anche uno solo dei seguenti sintomi: tosse, disturbi respiratori, disturbi gastro intestinali, cefalea, astenia, disturbi dell'olfatto o del gusto;
- 5.** Evitare situazioni di assembramento mantenendo la distanza di almeno 1 metro da qualsiasi altra persona, responsabile covid incluso;
- 6.** Si raccomanda ai genitori di lasciare i propri figli in prossimità dell'ingresso della palestra evitando assembramenti.

**A.D. AS Roma TT**

Via Alessandria, 192 - 00198 Roma

C.F. 96116370584



**A.D. AS Roma TT**

## **NORME DA RISPETTARE DURANTE GLI ALLENAMENTI**

- 1.** Prima di accedere ai campi, è obbligatorio disinfettarsi le mani con il gel igienizzante.
- 2.** Non è consentito l'utilizzo delle docce, ma solamente dei servizi igienici e degli spogliatoi, i quali verranno utilizzati a turno e senza lasciarci indumenti o altro.
- 3.** Indossare calzature ad uso esclusivo dell'attività fisica indoor.
- 4.** In ogni momento dell'allenamento, gli atleti devono essere ad almeno 1 metro di distanza tra loro.
- 5.** Evitare di toccare con le mani tavoli, retine, transenne, pareti e tutto ciò di non propria esclusiva proprietà, palline e sedia di competenza escluse.
- 6.** Evitare assembramenti durante la raccolta palle e pause.
- 7.** Disinfettarsi le mani con gel igienizzante durante le pause di allenamento o di gioco.
- 8.** Utilizzare esclusivamente la mano non dominante (quella con cui non si regge la racchetta) per raccogliere la pallina.
- 9.** E' vietato giocare il doppio.
- 10.** Non toccare il viso dopo aver toccato palline, racchetta o altro materiale. Disinfettarsi le mani con il gel igienizzante prima di toccarsi gli occhi, il naso o la bocca.
- 11.** E' vietato condividere acqua, cibo, asciugamano o qualsiasi tipo di materiale con i compagni di allenamento o gioco.
- 12.** E' proibito consumare snack o cibo in genere all'interno della struttura.
- 13.** Per passarsi la pallina utilizzare la racchetta oppure i piedi oppure la mano non dominante.

**A.D. AS Roma TT**

Via Alessandria, 192 - 00198 Roma

C.F. 96116370584



**A.D. AS Roma TT**

- 14.** Starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto con le mani; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito.
- 15.** Mascherine e fazzoletti utilizzati devono essere obbligatoriamente riposti in appositi contenitori dei rifiuti (messi a disposizione all'interno della struttura), ogni altro rifiuto va portato a casa con sé.
- 16.** Evitare in qualsiasi momento di lasciare in luoghi condivisi con altri qualsiasi materiale e gli indumenti indossati per la sessione di allenamento o gioco, ma riporli nel proprio borsone.
- 17.** L'allenatore è tenuto ad indossare la mascherina ed a lavarsi le mani con gel igienizzante ad inizio e fine allenamento.
- 18.** Al termine dell'allenamento, indossare nuovamente la mascherina prima di uscire dalla propria area di gioco portando con sé tutto il materiale utilizzato.

**“IL TENNISTAVOLO È  
TRA GLI SPORT PIU' SICURI...  
NON È DI SQUADRA E  
NON È DI CONTATTO”**