



**“PROTOCOLLO DEL CAMMINATORE”**

**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 A.s.d. N.W.D. - I Sentieri del Cuore.

**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

Firma del Presidente della ASD - I Sentieri del Cuore ASD  
L. 01/02/2011 Duino Aurisina (TS)  
P.I. 01272140326 - C.D./P62QHVG  
Cell. 333 3983863

Firma per accettazione del camminatore