

## **NORME DA RISPETTARE PER PRATICARE NORDIC WALKING, NORDIC POWER E FORMAZIONE OUTDOOR**

Tale informativa contiene misure precauzionali che seguono e attuano le prescrizioni del legislatore e le indicazioni dell'Autorità sanitaria.

Durante l'attività ognuno è obbligato ad attenersi scrupolosamente alle seguenti disposizioni, in conformità alla Legge e impedire la diffusione del contagio.

### **DISPOSIZIONI GENERALI**

- 1) E' necessario comunicare preventivamente la partecipazione alle attività, questo per mettere in condizione l'organizzazione di conoscere il numero dei partecipanti e di tenere memoria della loro presenza.
- 2) E' necessario essere in regola con l'iscrizione e soprattutto con il certificato medico di idoneità all'attività sportiva a livello non agonistico.
- 3) Bisogna venire muniti di mascherina chirurgica o di grado maggiore di protezione (FFP2) e di guanti mono-uso

### **COMPORAMENTO DA TENERE DURANTE L'ATTIVITA'**

- 1) I dispositivi di protezione individuale vanno indossati ogni qual volta il distanziamento non sia possibile, distanza inferiore a 2 mt;
- 2) Durante le attività di camminata la mascherina non è necessaria, viste le problematiche che può avere sulla corretta ossigenazione del sangue, però in questo caso è obbligatorio **MANTENERE LA DISTANZA DI 5 MT** tra un camminatore e l'altro possibilmente con andatura "sfalsata" (non in fila indiana) rispetto al camminatore precedente.
- 3) Nei momenti di sosta mantenere sempre il distanziamento e tenere a portata di mano la mascherina che va prontamente indossata quando non è possibile mantenerlo.
- 4) Se si dispone di bastoncini propri non è necessario indossare guanti mono-uso, mentre lo è nel caso in cui l'attrezzatura venga fornita dall'organizzazione, che comunque adotta misure di sanificazione delle parti dell'attrezzatura a contatto diretto del corpo. Per quanto riguarda i guantini/laccioli che vengono prestati per l'attività ai camminatori, al termine dell'uscita vanno sanificati e lavati in lavatrice e infine conservati separatamente.
- 5) Seguire ed attenersi scrupolosamente alle indicazioni che vengo impartite dall'istruttore che potrà operare modificazioni della condotta della camminata in rapporto all'osservanza delle misure di profilassi.
- 6) rispettare le misure igienico-sanitarie riportate nell'allegato 1 del DPCM 4.03.2020
  - a) lavarsi spesso le mani.
  - b) evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
  - c) evitare abbracci e strette di mano;
  - d) mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro;
  - e) igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
  - f) evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
  - g) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
  - h) coprirsi con il gomito la bocca e naso se si starnutisce o tossisce.

Luogo e Data

Firma