

PROTOCOLLO DI SICUREZZA PER ALLENAMENTI IN PALESTRA IN FORMA INDIVIDUALE SVILUPPATO DAGLI ALLENATORI PCG BRESSO – VOLLEY

COSA SI PUÒ FARE

- **Attività di movimento individuale con distanziamento di almeno 2mt**
- A terra, in piedi con limitato spostamento, tutte le attività di potenziamento fisico
- Andature coordinative in corsie
- Utilizzo della rete
- Utilizzo dei palloni
- Utilizzo di materiale tecnico (palle mediche, skimmy, etc.)
- Esercizi tecnici e transizioni anche in campo con i riferimenti linee e rete
- Carrello di palloni in forma singola, con lancio allenatore (igienizzare post utilizzo)

COSA NON È CONSENTITO

- **Vicinanza con altri atleti sotto i 2mt**
- File di attesa per una esercitazione
- Lavori a coppie o più con pallone
- Forme di gioco di squadra
- Lavori globali o sintetici
- Evitare abbracci, scambio di borracce e strette o battiti di mano

CONSIGLI

- **Sensibilizzare gli atleti alle motivazioni che ci spingono ad adottare questi protocolli distanziamento/igienizzazione**
- Igienizzare spesso i palloni e il materiale tecnico di utilizzo
- Dividere in aree lo spazio palestra con supporti (cinesini, coni, nastri etc.)
- Motivare ad allenarsi anche in queste forme per il benessere del fisico e l'utilità specifica della pallavolo
- Specificare l'iter di stop in caso di positività. TUTTA la squadra si ferma! Stare più accorti in palestra e soprattutto nella vita quotidiana quando si entra in contatto con altre persone
- Cambiarsi lungo tutto il perimetro della palestra, per aumentare il distanziamento durante il cambio scarpe e pause acqua
- Portare un asciugamano grande e/o un materassino personale
- Se le attività lo consentono attribuire un pallone a ciascuno atleta per tutto il tempo dell'allenamento
- Ogni atleta portare con sé un gel igienizzante per le mani
- Rispetto massimo degli orari per non creare assembramento nel cambio turno. La palestra alle -5 deve essere lasciata libera