

Allegato 4. Indicazioni per gli utenti

Gli utenti dovranno attenersi scrupolosamente alle seguenti misure igienico-sanitarie:

1. Lavarsi spesso le mani. Usare le soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
2. Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
3. Evitare abbracci e strette di mano;
4. Mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
5. Praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
6. Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
7. Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
8. Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
9. Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
10. Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
11. E' fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie (mascherina) come misura aggiuntiva alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie.
12. Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca per riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività in acqua per indossarla nuovamente al termine.
13. Seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto.
14. Non scambiare con altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, ecc.).
15. Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
16. Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
17. Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
18. Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.
19. In acqua è vietato sputare, urinare, soffiarsi il naso. Se necessario, utilizzare a questi scopi i servizi igienici prima di entrare in acqua.

Tratte da:

- DPCM 26 aprile 2020 (allegato 4)
- Norme igienico-sanitarie e buone prassi della Federazione Medico Sportiva Italiana. 14 aprile 2020.
- Emergenza COVID-19. Misure di sicurezza da adottare negli impianti sportivi dotati di piscina e palestra per la fase 2. Federazione italiana Nuoto. 27 aprile 2020