Juventus, 21 regole da rispettare per la ripresa degli allenamenti

Juventus, 21 regole da rispettare per la ripresa degli allenamenti

Secondo quanto riporta l'edizione online di *Tuttosport* la **Juventus** ha stilato un **vademecum** in **21 punti** per la ripresa degli allenamenti. Primo fra tutti c'è la distanza sociale al centro sportivo, ma attenzione massiccia è, ovviamente, sull'igiene personale, la cura delle aree comuni, le limitazioni nei contatti con parti terze. Divieto assoluto a bere dalla stessa bottiglia, a mangiare nello spogliatoio e anche a lasciare indumenti , bende o cerotti nelle zone comuni. Obbligatorio è lavarsi spesso le mani prima facendo attenzione a toccare i rubinetti solo con salviette monouso.

Ricordiamo che nella squadra bianconera sia **Matuidi** che **Rugani** sono risultati negativi al tampone di controllo. L' unico ancora positivo al Covid-19 è il numero 10 **Dybala**.

Ecco la lista dei 21 punti da rispettare imposti dalla Juventus

Il Responsabile del Settore Medico, Dott. Stefanini, in ottemperanza a quanto disposto dal Gruppo Scientifico dei medici sportivi di Serie A, ha comunicato, esplicato e disposto per le Prime Squadre Maschile e Femminile le seguenti 21 regole che valgono anche per dirigenti, personale tecnico e addetti ai lavori.

NON BERE DALLA STESSA BOTTIGLIA
Non bere dalla stessa bottiglia, borraccia o bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o bottiglia personale. Non scambiare asciugamani e accappatoi con i compagni.

NON MANGIARE NELLO SPOGLIATOIO
Evitare di consumare cibo nello spogliatoio.

GLI INDUMENTI
Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli

esposti negli spogliatoi o in cesti comuni.

I FAZZOLETTI DI CARTA
Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.

LAVARSI LE MANI
Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile. Lavarle con acqua e sapone per almeno 20 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, asciugarle con una salvietta monouso. Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.

SERVIZI IGIENICI
Evitare di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.

DISPENSER E DISINFETTANTE
Favorire l'uso di dispenser automatici con adeguate soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici.

NON TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA
Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.

TOSSIRE NEL BRACCIO
Coprirsi bocca e naso con un fazzoletto – preferibilmente monouso – o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.

CAMBIO D'ARIA
Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.

PULIRE TAVOLI, SEDIE, RUBINETTI
Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio.

COSA FARE IN PISCINA
In caso di attività sportiva o allenamento in vasca, richiedere un costante monitoraggio dei parametri chimici (cloro o altre soluzioni disinfettanti) e dei parametri fisici (fra cui pH o temperatura, che influisce sul livello di clorazione).

COSA FARE AI PRIMI SINTOMI

Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra, possibilmente, isolarsi, e avvisare il medico sociale nelle squadre professionistiche o il responsabile medico della federazione nei raduni federali, che provvederà a rivolgersi, se ne sussistesse l'indicazione, al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.

VACCINARSI CONTRO L'INFLUENZA

Per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza, ricorrere il più rapidamente possibile il vaccino antinfluenzale, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti

I CONTATTI A RISCHIO

Informarsi degli atleti e dal personale societario se ci sono stati eventuali contatti in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare con persone rientrate da zone a rischio o in quarantena.

LO SCREENING MEDICO SPORTIVO

Utilizzare la visita medico-sportiva quale fondamentale strumento di screening, attraverso un'attenta anamnesi ed esame obiettivo per l'individuazione di soggetti potenzialmente a rischio immunitario o con sintomatologia.

I RADUNI DELLE NAZIONALI

In caso di raduni nazionali o di atleti o di manifestazioni di circuito internazionale autorizzate anche all'estero, prevedere sempre la presenza di un Medico di Federazione che possa valutare clinicamente, a livello preventivo, tutti i partecipanti, identificando eventuali soggetti a rischio e adottando le più idonee misure di isolamento, seguendo adeguate procedure gestionali secondo gli indirizzi del Ministero della Salute.

I MEDICI SOCIALI

Lo staff medico deve monitorare con attenzione i Paesi verso cui si è diretti o da cui si rientra. La FMSI ha istituito un collegamenti diretto e indirizzi di posta elettronica specifica per tutti i Medici Federali, per un più efficace coordinamento delle informazioni grazie alla linea diretta fra Ministero della Salute, Ministero dello Sport, Coni e FMSI.

NIENTE PREMIAZIONI

Evitare premiazioni o altre forme di contatto con il pubblico (es. club o manifestazioni varie).

IL RISCHIO DELLE INTERVISTE
Utilizzare un unico microfono nelle interviste da disinfettare ogni volta (quindi non vari microfoni tenuti in mano dal giornalista).

EVITARE IL CONTATTO CON I TIFOSI
Uscire dal centro di allenamento e/o stadio nel bus della squadra o sull'auto privata evitando il contatto fisico con i tifosi (es. evitare selfie, autografi e abbracci).

Per tutte le NEWS del giorno in tempo reale clicca qui – LIVE

Ascolta il nostro podcast!

Ascolta l'intervista esclusiva al procuratore sportivo **Alessandro Canovi**!