

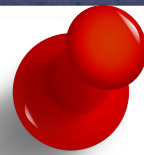
INSIEME ripartiamo



Sono trascorsi ben **116** giorni lontani dalla palestra, dal campo, dalla nostra amica palla, ma soprattutto dai compagni di squadra.

Durante questi mesi i nostri ragazzi e ragazze non si sono mai arresi e nel rispetto di tutti i protocolli vigenti il Visconti è pronto per una ripresa graduale degli allenamenti dello sport più amato da tutti, la Pallacanestro.

Come una vera famiglia, fatta da volontari, dirigenti, allenatori ed assistenti, ci si è attivati per riportare in palestra in massima sicurezza i propri atleti. **Link per: [PROTOCOLLO ALLENAMENTI](#)**



INDICAZIONI PER LA RIPRESA

La ripresa degli allenamenti nel mese di febbraio, sarà esclusivamente per la **serie B femminile e la Promozione maschile** a partire dalla settimana 8-14 febbraio.

Per la **prima settimana di marzo** è in programma la ripresa del **settore giovanile** (nati dal 2010)
U13-U14-U15-U16 Maschile & U14-U18-U20 Femminile

Per il minibasket non ci sono ancora comunicati ufficiali per una ripresa, aspettiamo con tanta attesa delle novità.

→ **OBIETTIVO**

Al centro della ripresa viene messa **la salute dei giocatori e giocatrici**. Riacquisire l'**aspetto socio-relazionale** rimasto rinchiuso dentro le proprie case ed un **recupero graduale della condizione fisica e mentale, riscoprendo emozioni** attraverso questo sport di squadra..

→ **SICUREZZA**

Gli allenamenti saranno svolti **rispettando i protocolli** per garantire la salute degli atleti.

RIPARTIAMO INSIEME

VISITA MEDICA

In regola con la *visita medica AGONISTICA* (dai nati nel 2010)
Chi avesse contratto il Covid-19 dovrà sottoporsi a nuova visita medica ed ottenere il certificato "RETURN TO PLAY" (contattare il centro nostro convenzionato)

TAMPONE

Prima del ritorno in palestra, l'atleta dovrà sottoporsi al *tampone rapido*. La società si farà carico del 1° ciclo di test.
Ogni 15 gg verranno ripetuti (per i successivi, verrà richiesto un piccolo contributo di 5€)

AUTOCERTIFICAZIONE

Al tuo 1° allenamento della settimana, dovrai consegnare al dirigente di riferimento il **modello dell'autocertificazione compilato**. Puoi scaricarlo qui: [MODELLO AUTOCERTIFICAZIONE](#)

PER ALLENARMI COSA DEVO SAPERE?

NO DOCCE
&
SPOGLIATOIO

PORTARE LA
PROPRIA
BORRACCIA,
SCARPE
&
ABBIGLIAMENTO
DI RICAMBIO

INDOSSARE LA
MASCHERINA
PRIMA E DOPO
L'ALLENAMENTO

RISPETTARE GLI
ORARI.
RICORDATI DI
AVVISARE
SEMPRE IL TUO
COACH SE SEI
ASSENTE

DIVERTIMENTO
ENTUSIASMO
& PASSIONE,
NON IN BORSA,
MA
DENTRO DI TE!