



**TOSCANASUP**  
*Walk on Water*



P A D D L I N G  
A R O U N D  
2 0 2 0

## ALCUNE ISTRUZIONI: PER UN'ESPERIENZA DIVERTENTE, RILASSANTE E SICURA

La sicurezza del SUP (Stand Up Paddleboarding) è evidente quando, come adesso, è richiesto il distanziamento fisico anche nella pratica sportiva. Il SUP è lo sport ideale per riprendere in tutta sicurezza la socialità, ritrovare l'equilibrio e la forma fisica dopo un lungo periodo chiusi in casa. Si tratta infatti di un'attività salutare, rilassante, all'aria aperta ed ecologica: ideale per garantire il distanziamento fisico.

### **In acqua si dimentica il virus e si ritrova l'equilibrio.**

Sull'acqua la distanza minima da mantenere per la sicurezza e la salute di se stessi e delle altre persone sarebbe di 6 piedi (180cm), ma noi staremo ad almeno 2 mt di distanza e sarà facilissimo. Lontano dalle folle e in mezzo alla natura, sarà possibile comunicare e riconnetterci con gli altri mantenendo facilmente gli spazi di sicurezza di ognuno. Durante le uscite ci dimenticheremo della difficile situazione quotidiana che questo periodo ci impone e riguadagneremo l'equilibrio. Finalmente potremo ritrovare gli amici, seppur con tutte le precauzioni del caso. In queste ultime settimane abbiamo, infatti, lavorato molto per sviluppare un protocollo per la gestione di tutte le attività in questa fase. Abbiamo elaborato procedure da rispettare e checklist per controllare che tutto funzioni come da protocollo.

### **Scopriremo nuovi posti nella natura, lontano dalla folla**

In questa stagione ci dedicheremo moltissimo al Sup Touring e Sup Exploring, per scoprire il nostro territorio ed i suoi luoghi meno popolari e raggiungibili solo dall'acqua. Organizzeremo diverse escursioni di uno o due giorni al mare, sui fiumi e sui laghi per poter esplorare il nostro territorio da un nuovo punto di vista: lontano dalle folle! Queste alcune delle nostre destinazioni per la stagione 2020: Baratti, Cala Violina, 5 Terre, Garfagnana, Ponte Del Diavolo, Il Serchio da Lucca al mare, Firenze, Lago Trasimeno, fiume Arno in Casentino. E per ottobre stiamo già organizzando alcuni surf e sup trip (Portogallo e Sicilia). Se hai intenzione di organizzare un incontro per un gruppo di piccole dimensioni tra amici e familiari sull'acqua, puoi contattarci per organizzare un'attività sicura, divertente e rilassante.

In acqua, in piedi sulla tavola è facile dimenticarsi del coronavirus, è necessario soltanto rispettare qualche regola ed **ascoltare sempre le indicazioni dello staff di Toscanasup**. Abbiamo lavorato molto in questi ultimi giorni per sviluppare un protocollo per la gestione di tutte le attività in questa fase, abbiamo procedure da rispettare e checklist per controllare che tutto funzioni come deve.

ALCUNE ISTRUZIONI: PER UN'ESPERIENZA  
DIVERTENTE, RILASSANTE E SICURA

- Tutte le attività saranno su PRENOTAZIONE. Il meeting point sarà sempre in luoghi all'aperto. Ovunque ci troveremo sarà necessario seguire le normative locali, le regole di distanziamento fisico ed indossare la mascherina, se a distanza ravvicinata.
- All'arrivo di ogni partecipante, sarà chiesto ad ognuno di igienizzarsi le mani con gel idroalcolico e di depositare eventuali oggetti in una cassa che metteremo a sua disposizione.
- Ai partecipanti alle attività, oltre al tesseramento associativo, sarà chiesto di firmare una informativa COVID19 in cui si dichiara di non avere avuto contatti diretti con soggetti risultati positivi al COVID-19; di non aver ricevuto comunicazione da parte delle Autorità Sanitarie in merito ad un contatto diretto con una persona contagiata dal Coronavirus; di essere a conoscenza dell'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°C) o altri sintomi influenzali e di chiamare il proprio medico; di impegnarsi a rispettare tutte le disposizioni, a mantenere la distanza di sicurezza, a osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene, di essere informato, ai sensi e per gli effetti del Regolamento Europeo (UE) 679/2016, che i dati personali raccolti saranno trattati, esclusivamente nell'ambito del procedimento per il quale la presente dichiarazione viene resa.
- Sia in acqua che a terra dovrà essere garantita la distanza di almeno 2 metri tra gli operatori sportivi, praticanti, docenti, discenti e altro personale di supporto o persone presenti. Ai partecipanti sarà chiesto di igienizzare nuovamente le mani prima dell'inizio delle attività.
- I partecipanti utilizzeranno attrezzature (tavola, pagaia, leash, pfd) sanificate con specifici detergenti dallo staff Toscanasup al termine di ogni utilizzo.
- Ogni sessione, lezione, tour, escursione o allenamento sarà limitata a non più di 5 persone, oltre a uno o due istruttori.

TOSCANASUP È SCUOLA FEDERALE DI SURF E SUP, RICONOSCIUTA DAL CONI, PERTANTO NELLO SVOLGIMENTO DELLE PROPRIE ATTIVITA' SI ATTIENE ALLE: LINEE GUIDA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L'ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE

EMANATE AI SENSI DEL DPCM DEL 17.05.2020 ART. 1 LETTERA F)



Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Ufficio per lo sport

## Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 MT IN CASO DI ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL COMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE NON INFERIORE A 2 MT



GETTARE SUBITO IN APPPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

METTERE A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI" (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo di:



DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCHE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana



INFORMATIVA COVID19

Il/la sottoscritto/a:

nato/a a

il

DICHIARA

- di provvedere quotidianamente a misurarsi la temperatura corporea riscontrando che questa è inferiore a 37.5°C;
- di non avere avuto contatti diretti con soggetti risultati positivi al COVID-19;
- di non aver ricevuto comunicazione da parte delle Autorità Sanitarie in merito ad un suo con-tatto diretto con una persona contagiata dal Coronavirus;
- di essere a conoscenza dell'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°C) o altri sintomi influenzali e di chiamare il proprio medico;
- di essere consapevole di non poter fare ingresso o di poter permanere presso l'impianto sportivo e di doverlo dichiarare tempestivamente laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, temperatura);
- di impegnarsi a rispettare tutte le disposizioni, a mantenere la distanza di sicurezza, a osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene);
- di essere informato, ai sensi e per gli effetti del Regolamento Europeo (UE) 679/2016, che i dati personali raccolti saranno trattati, anche con strumenti informatici, esclusivamente nell'ambito del procedimento per il quale la presente dichiarazione viene resa

Data.

Firma

DOMANDA DI TESSERAMENTO  
ANNO 2020:TOSCANASUP  
Walk on Water

Spettabile Consiglio Direttivo "ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA SUP 4 ALL "

Il/La sottoscritto/a: nato/a a : il:  
 e residente a: Via: n Cap.  
 e-mail: Codice Fiscale n°:  
 doc d'identità tipo: n°: di cittadinanza:

Essendo in possesso dei requisiti, fa domanda per essere ammesso a Socio di codesta associazione. Dichiaro di conoscere lo Statuto, di accettarlo integralmente, di osservare le deliberazioni degli organi sociali e si impegna a fare quanto nelle sue possibilità per il raggiungimento degli scopi sociali.

Data. Firma

CONTESTUALMENTE DICHIARO: 1 di essere in possesso di certificazione medica di sana e robusta costituzione ;2. di essere in condizioni psicofisiche idonee per l'attività del SUP (Stand Up Paddling)3. di non aver assunto e di non assumere, nelle 48 (quarantotto) ore precedenti all' attività o all'evento sportivo sostanze stupefacenti e/o psicotrope, di non essere sotto l'effetto di farmaci, di non aver ecceduto nel consumo di bevande alcoliche e cibo; 4. di essere a conoscenza dei rischi, prevedibili e imprevedibili, connessi alla pratica degli sport da tavola acquatici; 5. di conoscere e di attenermi prima, durante e dopo l'attività', a tutte le norme, disposizioni di sicurezza e limitazioni concesse e indicazioni degli istruttori SUP 4 ALL;

## DICHIARO INOLTRE

6. di assumermi sin da ora ogni e qualsiasi responsabilità riguardo la mia persona, per danni procurati a persone e cose, anche materiali dell'ASD SUP 4 ALL a causa di un mio comportamento non conforme alle norme di buona tecnica del SUP o obiettivamente irresponsabile;7. per me, nonché per i miei eredi e/o aventi causa, di sollevare l'associazione dilettantistica Sportiva denominata come "ASD SUP 4 ALL" i suoi collaboratori e dipendenti, nonché i loro eredi e/o aventi causa da ogni responsabilità per lesioni, morte e/o qualsivoglia danno (anche causato da terzi),dovesse derivare alla mia persona in occasione ed a causa dell'attività del SUP o SURF svolta;8. di avere attentamente letto e valutato il contenuto del presente documento e di avere compreso chiaramente il significato di ogni singolo punto prima di sottoscriverlo. Capisco e condivido pienamente gli scopi di queste norme stabilite per la mia sicurezza e che non rispettarle può porre sia me che i miei compagni in una situazione di pericolo durante la lezione sia a terra che in acqua.

Agli effetti degli artt. 1341 e 1342 del Codice Civile, dichiaro di approvare specificatamente i punti: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, della presente scrittura.

Data. Firma

Ricevuta l'informativa sul trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 23 del D.Lgs.196/03, consento al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi statutari e per le finalità e nei limiti indicati dalla menzionata informativa. Consento altresì in particolare ai trattamenti derivanti dalla comunicazione dei dati ai soggetti indicati al punto 3) dell'informativa stessa.

Firma Firma del genitore (in caso di domanda di minore)

P A D D L I N G   A R O U N D

2 0 2 0



**TOSCANASUP**  
*Walk on Water*

LO STAFF DI TOSCANASUP È A  
DISPOSIZIONE PER OGNI ULTERIORE  
INFORMAZIONE

**INFO@TOSCANASUP.ORG ;**  
**+39 3334468648**