


VADEMECUM SUI COMPORAMENTI DA ATTUARE ALL'INTERNO DELL'IMPIANTO SPORTIVO

Regole di accesso e di condotta per atleti e collaboratori incaricati delle attività sportive

- L'ingresso alla struttura deve avvenire in modo scaglionato e ordinato tale da non interferire con il gruppo che si succede nell'utilizzo della sala ginnica. Si accede uno alla volta (se maggiorenne) oppure con un solo accompagnatore (se minori) nel vestibolo di ingresso, indossando la **mascherina protettiva**, l'ingresso sarà vietato a chi non la indossa;
- Sottoporsi alla misurazione della temperatura corporea con apposito termo-scanner;
- Igienizzarsi le mani utilizzando l'apposito dispenser di gel disinfettante;
- Sottoscrivere l'apposita **Autodichiarazione sullo stato di salute (Allegato 1)** e – *una tantum* – l'apposita informativa privacy;
- Sottoscrivere – *una tantum* – il documento "**Patto di corresponsabilità**" (Allegato 2);
- Sottoscrivere – *una tantum* – la ricevuta di consegna del "**Vademecum comportamenti da attuare all'interno dell'impianto sportivo**" (Allegato 3);
- Arrivare nel luogo di allenamento già vestiti adeguatamente per l'attività da svolgere, nel vestibolo di ingresso si dovranno indossare scarpe da ginnastica pulite o ciabatte pulite (in caso di utilizzo del Tatami); collocando le calzature e/o eventuali indumenti (es. giacca ecc.) in un apposito zaino/borsa chiudibile con cerniera, che dovrà essere portata con sé all'interno della sala e collocata in corrispondenza della propria area riservata di allenamento, debitamente segnalata; all'interno dello zaino/borsa dovrà essere collocato anche il **Kit per l'allenamento** (v. successivo punto 6.4);
- Togliere la mascherina protettiva solamente durante l'attività sportiva, riponendola nel proprio zaino/borsa chiuso con cerniera;
- Bere sempre da bicchieri monouso o borracce personali, che dovranno poi essere riposti nel proprio zainetto/borsa chiusi con cerniera, senza scambiarseli con i propri compagni;
- Non gettare bicchieri, fazzoletti e/o mascherine protettive, ma raccogliarli in idonei sacchetti e poi metterli negli appositi contenitori di rifiuti;
- Non portare e/o consumare cibo nei locali (sala di allenamento, vestibolo di ingresso, bagno);
- Non scambiarsi o toccare dispositivi (smartphone, tablet, cuffie ecc.) di altri;
- Igienizzare mani e piedi con gel idroalcolico ogni volta che si accede o si lascia il tatami/area di allenamento;
- Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- Utilizzare indumenti personali e tecnici puliti e igienizzati, non abbandonare abbigliamento o accessori sudati / usati.
- Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto - preferibilmente monouso - o con la piega interna del gomito, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.
- Mantenere la distanza minima di 1 m in caso di attività metabolica a riposo;
- Informare subito il Presidente/Direttore Tecnico dell'eventuale accertamento di positività al COVID-19 dell'Atleta.
- L'attività sportiva può essere svolta o riprendere solo in presenza della certificazione medica; l'idoneità sanitaria è subordinata al rispetto delle linee guida emanate dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI);
- Al termine dell'attività, indossare nuovamente la mascherina, igienizzarsi mani e piedi ed osservare l'ordine di deflusso scaglionato impartito dall'Insegnante Tecnico;
- Rientrati al proprio domicilio, effettuare una doccia, lavare immediatamente l'abbigliamento tecnico in lavatrice, lavare e igienizzare il materiale usato per l'allenamento (ciabatte, borracce ecc.)

	Protocollo Operativo per l'attività in palestra in emergenza COVID-19	Allegato 3
		Rev. del 15/06/2021

Indicazioni per la gestione dell'attività sportiva da parte di Tecnici e/o collaboratori

- Procedere alla rilevazione della temperatura corporea degli atleti con apposito termometro a scansione e prima di iniziare l'attività, curando che la fase di rilevazione avvenga nel rispetto della distanza interpersonale minima di 1 mt.;
- Verificare la debita compilazione, sottoscrizione e consegna dell'**Autodichiarazione sullo stato di salute (Allegato 1)**
- Posizionare gli Atleti verranno in modo scaglionato nell'area interessata all'attività garantendo un distanziamento minimo almeno di 2 m di distanza laterale e 4 m di distanza frontale tra ciascun atleta, pari a 8 m² (si vedano le indicazioni rappresentate nella **planimetria Allegato 9**);
- una volta che tutti gli atleti hanno raggiunto il proprio spazio, omettere il saluto in linea secondo il cerimoniale tradizionale, ma eseguire il saluto restando nell'area assegnata; la stessa indicazione vale per il saluto di fine allenamento;
- individuare una postazione per sé stessi, limitando al minimo gli spostamenti sul tatami;
- Verificare il rispetto delle distanze minime da parte degli atleti e delle regole di condotta;
- Evitare qualunque attività che comporti il contatto; gli esercizi dovranno essere svolti in forma individuale;
- Nel caso di utilizzo di attrezzatura (ladder, con, ostacoli ecc.), provvedere alla pulizia delle eventuali aree di contatto con adeguato prodotto igienizzante;
- Qualora si manifestassero dei sintomi durante l'allenamento, l'allenatore avviserà i genitori isolando l'atleta nell'area di disimpegno tra il vestibolo di ingresso e il bagno (v. **Allegato 9**), fornendo una mascherina FFP2 (e indossandola lui stesso) e richiedendo che lo stesso venga prelevato per riportarlo a casa. Il genitore dovrà contattare il medico curante e seguire le indicazioni che gli verranno fornite. Il referente COVID e gli istruttori rimarranno a disposizione del medico curante e dell'ASL per collaborare nell'accertamento di eventuali contatti stretti, nel caso di specie:
 - una persona che ha avuto un contatto fisico diretto con un caso COVID-19 (per esempio la stretta di mano)
 - una persona che ha avuto un contatto diretto non protetto con le secrezioni di un caso COVID19 (ad esempio toccare a mani nude fazzoletti di carta usati)
 - una persona che ha avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso COVID-19, a distanza minore di 2 metri e di almeno 15 minuti
- Nel caso di intervento di soccorso con necessità di rianimazione cardiopolmonare le manovre di ventilazione potranno essere eseguite solamente con pallone Ambu (previo addestramento all'uso e) o in alternativa dovranno essere evitate, limitandosi al solo massaggio cardiaco;
- Tenere un **Registro presenze (Allegato 4)** da conservare per almeno 14 giorni

Materiali e dispositivi in dotazione del Tecnico

- Dispenser di gel disinfettante in quantità adeguata agli spazi utilizzati per l'allenamento e al numero dei partecipanti;
- Termometro a scansione;
- Guanti monouso;
- Mascherine FFP2 e chirurgiche

I materiali sono conservati nell'armadietto di servizio nell'area di allenamento e il Tecnico dovrà verificare periodicamente il loro funzionamento e approvvigionamento.

Kit sanitario e per l'allenamento in dotazione dell'Atleta

Ogni Atleta dovrà arrivare indossando già l'abbigliamento idoneo per l'allenamento, costituito da:

- Pantaloni Karategi / pantalocini corti / pantaloni tuta
- Giacca Karategi con cintura / maglietta

Ogni Atleta dovrà inoltre portare con sé, collocandoli nel proprio zaino/borsa, i seguenti materiali:

- Nr.1 Mascherina protettiva (+ nr. 1 mascherina di ricambio);
- Fazzoletti di carta usa e getta
- Ciabatte
- Gel disinfettante
- Bottiglia d'acqua/borraccia personale

LAVAGGIO DELLE MANI



Come indossare la "mascherina" (UNI EN 14683 e/o Omologata ISS)

- Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica
- Maneggia la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti
- Assicurati che il lato corretto della mascherina, solitamente bianco in quelle colorate, sia rivolto verso l'interno e che la parte rigida (stringinaso) sia nella parte superiore
- Copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento
- Modella l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso
- Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani
- Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituiscila con una nuova
- Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla
- Togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina
- Gettala immediatamente in un sacchetto o contenitore dedicato richiudibile

- Dopo la rimozione della mascherina, o ogni volta che si tocca inavvertitamente una mascherina usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.

Nota: indossa sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico).

Come indossare la mascherina chirurgica



Guanti monouso in diversi materiali plastici sintetici o in lattice

Ai fini del contenimento del contagio, guanti monouso possono essere indicati in quelle situazioni in cui la persona non ha accesso in modo frequente ed agevole a gel igienizzanti o ad acqua e sapone per il lavaggio delle mani.

Inoltre, dovrebbero essere indossati da tutti gli operatori per cui questi dispositivi sono indicati da preesistenti ragioni di protezione dell'operatore sportivo, di protezione dell'ambiente, di protezione del bene che viene usato o da altre legislazioni vigenti.

Tali dispositivi espletano la propria funzione protettiva solo se correttamente indossati e cambiati frequentemente, tipicamente i guanti vanno cambiati al termine di ciascuna procedura di manipolazione.

I guanti vanno indossati durante le procedure di pulizia e di sanitizzazione.

