



**PROTOCOLLO APPLICATIVO
PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA
DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON
IN AMBITO DI EMERGENZA COVID-19**

INDICE

Sommario

1. ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO NEL TRIATHLON	4
2. COVID-19 NEL TRIATHLON	4
3. COMMISSIONE PER L'APPLICAZIONE E LA VERIFICA DELLE PROCEDURE	5
4. OPERAZIONI PRELIMINARI	5
4.1 Informazione	5
4.2 Formazione	6
5. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DI SESSIONI DI ALLENAMENTO IN IMPIANTI	7
6. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DI SESSIONI DI CICLISMO, CORSA, NUOTO IN ACQUE LIBERE E ALTRI ALLENAMENTI ALL'APERTO	8
7. SOGGETTI A MAGGIOR RISCHIO	9
8. MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI E FAMILIARI	9
9. DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE	10
10. IDONEITÀ SANITARIA	10
11. INDICAZIONI PER LA GESTIONE DELLE ATTIVITÀ ALL'INTERNO DI UN SITO SPORTIVO	11
11.1 Valutazione del rischio e riorganizzazione delle attività all'interno del sito sportivo	11
11.2 Misure di prevenzione e protezione	12
11.3 Pratiche di igiene	13
Allegato 1 - Norme Igienico-Sanitarie e buone prassi della Federazione Medico Sportiva Italiana	15
(versione al 14/04/20)	15
Allegato 2 - Corretto lavaggio delle mani	17
<i>Ministero della Salute "Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani" (Anno di pubblicazione: 2020)</i>	17
Allegato 3 - Come indossare mascherine e DPI	20
Allegato 4 - Pulizia e sanificazione degli ambienti	21
Allegato 5 - Indirizzi per le informative sul "COVID-19"	22
Allegato 6 – Autodichiarazione Stato Salute	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 7 – Autodichiarazione Stato Salute – Minorenne	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 8 – Informativa per il trattamento dati	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 9 – Locandina	Errore. Il segnalibro non è definito.

PREMESSA

Il presente protocollo è definito allo scopo di implementare tutte le misure di natura organizzativa volte a garantire la salute e la sicurezza di tutti gli operatori in vista della ripresa delle attività sportive.

In seguito alla necessità ed urgenza di dover adottare efficaci protocolli di regolamentazione per il contrasto e per il contenimento della diffusione del virus che prevedano procedure e regole di condotta, sarà cura di tutte le parti interessate, favorire il confronto per il miglioramento del presente documento e favorire l'aggiornamento in base all'evolversi della situazione organizzativa e pandemica.

Il presente protocollo è prodotto per dare immediata applicazione di condotte per il contrasto e per il contenimento della diffusione del virus e dovrà pertanto essere adottato in ogni sede e contesto di allenamento prima della ripresa delle attività sportive, assumendo la veste di **“Protocollo per lo svolgimento delle attività in sicurezza in Emergenza COVID-19”**.

Nel presente protocollo, si intende:

- per **operatore sportivo** sia l'atleta che il personale di supporto presente nel sito sportivo (dirigente, tecnico, ufficiale di gara limitatamente alla fase dell'allenamento, e collaboratore a vario titolo), individuati dall'organismo sportivo di riferimento.
- per **sito sportivo** indifferentemente ogni luogo destinato allo svolgimento di esercizi sportivi.

Nella stesura del protocollo sono state utilizzate le indicazioni riportate nei seguenti documenti.

- Raccomandazioni della Federazione Medico Sportiva Italiana per la ripresa dell'attività fisica “Post-Covid-19” da parte di tutta la popolazione che non pratica sport agonistico del 21 aprile 2020.
- Rapporto “Lo sport riparte in sicurezza”, trasmesso dal CONI e dal CIP in data 26 aprile 2020, redatto dal CONI con la collaborazione del Politecnico di Torino
- Norme igienico-sanitarie e buone prassi della federazione medico sportiva italiana (versione del 14/04/20)
- DPCM del 17.05.2020 e relativi allegati
- Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020. Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali.
- Linee guida sulle modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali del 03.05.2020 e linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020
- Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020
- Protocolli altre federazioni: in particolare FCI, Fjlkam, Fidal, FIN.

Il presente protocollo si intende valido finché non sopraggiungono nuove disposizioni, da parte della Federazione Italiana Triathlon o da parte delle istituzioni di riferimento, sia nel caso di nuove misure più restrittive che, al contrario, nel caso di alleggerimento delle limitazioni per un sopraggiunto minore rischio di contagio.

1. ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO NEL TRIATHLON

Le attività di allenamento nel Triathlon riguardano prevalentemente:

- Nuoto in piscina o in acque libere balneabili
- Ciclismo su strada
- Ciclismo nei parchi o terreni sterrati in MTB
- Corsa nei parchi, all'interno di impianti di atletica leggera, su strada
- Attività di preparazione fisica nelle palestre
- Ciclismo in circuiti chiusi al traffico veicolare

Le attività all'interno di impianti, come nelle piscine, nelle palestre o negli impianti di atletica leggera, avvengono nel rispetto delle norme previste per l'utilizzo di tali impianti.

Le attività di allenamento all'aperto, sono previste nel rispetto delle linee comportamentali di seguito indicate.

In entrambe le attività, al chiuso e all'aperto, devono essere regolamentate nel presente protocollo le attività di operatori sportivi quali i tecnici e i dirigenti delle Società per la conduzione e supervisione dell'allenamento, nella garanzia della salute e nella sicurezza di tutti gli operatori.

2. COVID-19 NEL TRIATHLON

Le informazioni attualmente disponibili identificano due potenziali vie di trasmissione del COVID-19 tra soggetti: attraverso aerosol /goccioline respiratorie (*droplets*) o per contatto di superfici contaminate (in special modo le mani) con le mucose (occhi, naso, bocca) e quindi per contaminazione delle vie respiratorie.

Chiunque sia a stretto contatto (secondo le stime più prudenziali meno di 2 metri) con un soggetto che presenta sintomi respiratori (ad esempio starnuti, tosse, etc.) è pertanto a rischio di esposizione a goccioline respiratorie (*droplets*) potenzialmente infette.

Tale rischio non è escludibile anche nel caso di soggetti "asintomatici", che possano emanare goccioline respiratorie (*droplets*) a rischio di infezione.

Inoltre, nelle attività in intenso regime metabolico, la ventilazione è notevolmente aumentata, sia in termini di atti respiratori che in termini di portate di aria espirate in ogni atto, per cui è prudenziale la considerazione di una distanza maggiore.

Tale distanza minima tra persone, nelle attività all'aperto come la corsa e il ciclismo, deve tenere conto anche della velocità di spostamento.

Nella corsa, dove la velocità di spostamento varia da pochi km/h a oltre 20km/h, è consigliabile mantenere una distanza, da altre persone ferme o che procedano in direzione opposta, non inferiore a 10m.

Nel ciclismo, dove la velocità di spostamento possa raggiungere e superare i 40km/h è consigliabile mantenere una distanza da altre persone ferme non inferiore a 20m.

Nel caso di altri atleti che procedano nella stessa direzione è prudenziale considerare distanze anche maggiori. Infatti, l'aria espirata da un atleta può diffondere particelle, per qualche secondo, in un volume di aria interessato nella ventilazione dell'atleta che segue. Le distanze tra atleti servono per consentire il disperdersi dell'aria espirata in un'area ampia prima del sopraggiungere dell'atleta successivo.

In generale, il livello del rischio a cui un praticante di sport può essere esposto, in ambienti indoor o outdoor, dipende dal tipo di attività sportiva svolta e dalla possibilità di contatto con soggetti noti (o sospettati) di

essere affetti da COVID-19.

3. COMMISSIONE PER L'APPLICAZIONE E LA VERIFICA DELLE PROCEDURE

Ai fini della corretta ed efficace implementazione del Protocollo, in ciascuna sede di allenamento, il Presidente di Società Sportiva, in qualità di legale rappresentante, definisce ed assegna ruoli e responsabilità dedicate alla gestione del rischio da COVID-19. Si suggerisce la formazione di una **“Commissione per l'applicazione e la verifica delle procedure”**.

Nel costituire la Commissione per l'applicazione e la verifica delle procedure richieste dai competenti organi, è raccomandata la presenza di:

- Presidente della Società Sportiva;
- Segretario;
- Rappresentante Tecnici;
- Rappresentante Atleti;
- Medico sociale

è inoltre auspicabile, la partecipazione anche di personale esperto con competenze nelle discipline biomediche (es. Medici, Biologi, Farmacisti), utile a fornire supporto e consulenza al Comitato stesso.

Il Comitato per l'applicazione e la verifica, anche con l'eventuale collaborazione di esperti, per tutta la durata dell'emergenza sanitaria Covid-19, avrà il compito di:

1. diffondere a tutti gli operatori interessati (Atleti, Tecnici, Collaboratori, Familiari, ecc.) la conoscenza del presente Protocollo;
2. curarne l'implementazione e l'aggiornamento, in ottemperanza di eventuali Decreti Regionali e ordinanze locali;
3. verificare l'applicazione e l'efficacia delle misure indicate nel Protocollo;
4. tracciare sistematicamente le attività regolamentate;

I temi discussi e le decisioni della Commissione per l'applicazione e la verifica, saranno messi a verbale.

4. OPERAZIONI PRELIMINARI

4.1 Informazione

Il Presidente della Società Sportiva assicura una efficace informazione a tutti gli atleti ed a chiunque entri nei locali sportivi o partecipi alle attività organizzate dalla Società circa le disposizioni delle Autorità e le ulteriori misure precauzionali adottate per il contenimento dell'emergenza COVID-19, attraverso le modalità ritenute più idonee ed efficaci per la propria realtà e la tipologia dei destinatari.

A titolo esemplificativo, ma non esaustivo:

tramite distribuzione di depliant informativi (es. prelevati dal sito dell'Istituto Superiore della Sanità o del Ministero della Salute), intranet, messaggi whatsapp, e-mail, affissione agli ingressi, nelle sale palestra, negli spogliatoi, nei corridoi ed in generale nei luoghi maggiormente visibili da parte delle persone che frequentano i locali sportivi.

Le informazioni sono trasmesse prima della ripresa dell'attività sportiva ed integrate nel dettaglio prima di iniziare ogni iniziativa che coinvolga gli atleti.

A tale scopo il contributo della Commissione per l'applicazione e la verifica assume un ruolo centrale.

Le informazioni trasmesse in via preliminare devono riguardare almeno:

- 1) indicazioni generali da applicare per prevenire il rischio da COVID-19;
- 2) indicazioni generali di comportamento per prevenire il rischio da COVID-19 all'interno degli impianti

natatori e nelle palestre;

- 3) indicazioni generali di comportamento per prevenire il rischio da COVID-19 all'interno degli impianti di atletica leggera;
- 4) indicazioni generali di comportamento per prevenire il rischio da COVID-19 nel corso di sessioni all'aperto per il nuoto, la corsa e il ciclismo;
- 5) comportamenti specifici da tenere nelle aree di attività;
- 6) comunicazione dei nominativi dei referenti incaricati per la gestione del rischio da COVID-19 nella Società Sportiva;
- 7) modalità per il lavaggio delle mani sia con acqua e sapone sia con liquidi igienizzanti;
- 8) modalità di pulizia e igiene individuale;
- 9) procedure operative standard per la pulizia delle varie aree / attrezzature sportive;
- 10) misure da rispettare nelle aree comuni e durante le attività erogate;
- 11) modalità di utilizzo dei DPI specifici messi a disposizione;
- 12) corretta gestione di possibili sintomi di COVID-19 e attività di prevenzione;
- 13) doveri delle parti interessate (Insegnanti Tecnici, Dirigenti Sportivi, Collaboratori, Lavoratori, Atleti, Genitori / Accompagnatori, ecc.), con particolare riferimento all'obbligo:
 - a) di rimanere al proprio domicilio qualora vi sia stato contatto con soggetti risultati positivi al COVID-19 negli ultimi 14 giorni o in presenza di febbre (oltre 37.5°) ed altri sintomi influenzali; in quest'ultimo caso è fatto obbligo di contattare il proprio medico di famiglia e/o il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) di proprio riferimento;
 - b) di informare tempestivamente il Presidente della Società Sportiva o i referenti incaricati per la gestione del rischio da COVID-19 nella Società Sportiva, della presenza di qualsiasi sintomo influenzale, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti.
- 14) altre misure di prevenzione e protezione suggerite dal Comitato per l'applicazione e la verifica o da parte di Autorità Competenti.

A tale scopo si consiglia altresì di stampare e affiggere la scheda esemplificativa denominata "Lo sport riparte in sicurezza" (Allegato A), nonché tutto il restante materiale informativo a disposizione, predisposto dalle competenti Autorità di governo.

Le attività informative svolte vanno registrate dai responsabili incaricati.

L'informazione sarà aggiornata, ogni qual volta intervengano mutate condizioni o disposizioni o se ne rinvenga la necessità, per garantire l'efficace adozione delle misure.

4.2 Formazione

L'attività di informazione dovrà essere preceduta da una specifica sessione formativa dei responsabili incaricati per la stessa ad opera del Presidente della Società Sportiva o di soggetto dallo stesso delegato con il contributo del Comitato per l'applicazione e la verifica.

Una formazione dedicata deve essere predisposta per funzioni specifiche esposte a maggior rischio quali ad esempio i Tecnici

È consigliato tenere traccia delle comunicazioni relative all'attività di formazione, ad esempio conservando le e-mail inviate, annotando le attività formative su un registro e conservando il materiale utilizzato.

4.3 Raccolta dati da tutti gli operatori sportivi

Ogni atleta, tecnico ed altro operatore sportivo, per poter riprendere l'attività con la Società di appartenenza, deve fornire la seguente documentazione:

- a. autodichiarazione ai sensi degli artt. 46 e 47 d.p.r. n. 445/2000 allegata firmata, attestante l'assenza di infezione da sars-cov-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza;
- b. in caso di minori autodichiarazione ai sensi degli artt. 46 e 47 d.p.r. n. 445/2000 per minore;
- c. certificazione medica prevista dalla normativa vigente

La autodichiarazione ha valenza 2 settimane, al termine delle quali deve essere fornita aggiornata.

5. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DI SESSIONI DI ALLENAMENTO IN IMPIANTI

È opportuno che tutti gli operatori rispettino le seguenti disposizioni derivanti dai Decreti in vigore. Nel caso di utilizzo di un impianto con norme di utilizzo già previste e approvate, le seguenti possono essere considerate raccomandazioni.

In occasione di ogni seduta di allenamento è opportuno compilare la check list di cui all'allegato B.

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche, se non già previsti dall'impianto, **dovranno essere previsti:**

- gel igienizzante;
- sistema di raccolta dedicato ai rifiuti potenzialmente infetti (es. fazzoletti monouso, mascherine/respiratori);
- divieto di scambio tra operatori sportivi e personale comunque presente nel sito sportivo di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.);

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

- di disinfettare i propri effetti personali e di non dividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc.);
- di 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;
- di non toccare oggetti e segnaletica fissa.

Tutte le persone (interne ed esterne) che accedano ai locali devono indossare "mascherine chirurgiche" (conforme alla UNI EN 14683) prima dell'ingresso.

Ogni operatore (tecnico, atleta, dirigente) deve controllare la propria temperatura corporea prima di recarsi nella sede di allenamento.

È obbligo, in caso di febbre oltre 37,5° o altri sintomi influenzali, di rimanere al proprio domicilio e chiamare il proprio medico di famiglia o l'Autorità Sanitaria.

Ogni operatore è invitato a recarsi presso gli ambienti sportivi con mezzi di trasporto propri. Trasporti plurimi sono consentiti solo se sono garantite le adeguate misure di sicurezza (come da DCPM in vigore).

Quale ulteriore misura precauzionale, è richiesto al tecnico responsabile della sessione di allenamento di controllare quotidianamente la temperatura corporea degli atleti prima dell'inizio della sessione, nel rispetto

della sicurezza delle persone e delle norme vigenti in materia di Privacy.

La misurazione è da effettuarsi, preferibilmente, con dispositivi di rilevazione a distanza quali telecamere termiche (fisse o mobili) o termometri manuali a distanza (infrarossi o altre tipologie).

Il personale che effettua la rilevazione, specificamente formato, deve utilizzare i seguenti DPI specifici, da individuare caso per caso sulla base della tipologia di rilevamento della temperatura (manuale o a distanza):

- occhiali di protezione;
- mascherina di protezione FFP2 (*conforme alla UNI EN 149*);
- guanti monouso.

Per le modalità di svolgimento delle sessioni di nuoto si recepisce quanto definito dalla Federazione Italiana Nuoto "Emergenza covid-19. Misure di sicurezza da adottare negli impianti sportivi dotati di piscina e palestra per la fase 2" del 27 aprile 2020. In particolare, quanto definito nel suddetto documento in relazione allo spazio acqua.

In relazione agli aspetti didattici ed alla conduzione dell'allenamento da parte del tecnico sul piano vasca:

- l'erogazione e la spiegazione agli atleti della sessione di allenamento, da parte del tecnico responsabile della sessione, deve essere fatta prima che ogni operatore si rechi nella sede di allenamento attraverso le piattaforme usualmente utilizzate per l'invio dei programmi di allenamento agli atleti, per via telefonica o attraverso riunioni collettive in videoconferenza;
- i momenti di spiegazione nel corso della sessione dovranno essere limitati al minimo indispensabile ed evitando che più atleti siano fermi a bordo vasca per ascoltare il tecnico nella spiegazione;
- il tecnico avrà cura di evitare di posizionarsi nelle vicinanze di altri tecnici e mantenere la maggiore distanza possibile da altre persone e dagli atleti;
- Si suggerisce di riportare la sessione di allenamento su una lavagna visibile a tutti gli atleti ed operatori sportivi presenti;
- le sessioni di nuoto ed i tempi di recupero nelle esercitazioni verranno organizzate in modo da ridurre al minimo la possibilità che più di due atleti si trovino contemporaneamente fermi a bordo vasca.

6. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DI SESSIONI DI CICLISMO, CORSA, NUOTO IN ACQUE LIBERE E ALTRI ALLENAMENTI ALL'APERTO

Le sessioni di allenamento all'aperto devono anzitutto rispettare tutte le disposizioni attualmente vigenti per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere .

È auspicabile che l'erogazione e la spiegazione agli atleti della sessione di allenamento, da parte del tecnico responsabile, venga fatta prima che ogni operatore si rechi nella sede di allenamento, attraverso le piattaforme usualmente utilizzate per l'invio dei programmi di allenamento agli atleti, per via telefonica o attraverso riunioni collettive in videoconferenza.

Nella spiegazione della sessione devono essere previsti i comportamenti da adottare nel caso di emergenza od interruzione della sessione per qualsivoglia motivo (foratura in bicicletta, infortunio nella corsa, ecc..), comprendendo il caso di richiesta di assistenza da parte del tecnico o altro operatore. In questi casi tutti i comportamenti devono prevedere il rispetto delle norme previste per eliminare ogni potenziale rischio di contagio, come il mantenimento della distanza interpersonale di almeno due metri e l'adozione immediata di dispositivi di protezione come mascherina e guanti monouso.

Ogni operatore (tecnico, atleta, dirigente) deve controllare la propria temperatura corporea prima di recarsi nella sede di allenamento.

È obbligo, in caso di febbre oltre 37,5° o altri sintomi influenzali, di rimanere al proprio domicilio e chiamare il proprio medico di famiglia o l'Autorità Sanitaria.

Ogni operatore è invitato a recarsi presso gli ambienti sportivi con mezzi di trasporto propri. Trasporti plurimi sono consentiti solo se sono garantite le adeguate misure di sicurezza (come da DCPM in vigore). Tutte le persone (interne ed esterne) che accedono ai locali devono indossare "mascherine chirurgiche" (*conformi alla UNI EN 14683*) prima dell'ingresso

Quale ulteriore misura precauzionale, è richiesto al tecnico responsabile della sessione di allenamento di controllare quotidianamente la temperatura corporea degli atleti prima dell'inizio della sessione, nel rispetto della sicurezza delle persone e delle norme vigenti in materia di Privacy.

La misurazione è da effettuarsi, preferibilmente, con dispositivi di rilevazione a distanza quali telecamere termiche (fisse o mobili) o termometri manuali a distanza (infrarossi o altre tipologie).

Il personale che effettua la rilevazione, specificamente formato, deve utilizzare i seguenti DPI specifici, da individuare caso per caso sulla base della tipologia di rilevamento della temperatura (manuale o a distanza):

- occhiali di protezione;
- mascherina di protezione FFP2 (*conforme alla UNI EN 149*),
- guanti monouso

Al momento di arrivo nella sede di ritrovo, sono vietate le forme di contatto e tutti gli operatori devono mantenere una distanza interpersonale di almeno due metri.

Il tempo che intercorre tra l'orario di ritrovo e l'inizio della sessione deve essere limitato allo stretto necessario.

Iniziata l'attività ogni operatore presente (atleta, tecnico e altri operatori) dovrebbe mantenere una distanza minima secondo le norme vigenti per l'attività motoria all'aperto e auspicabilmente non minore a 10 metri nella corsa e 20 metri nel ciclismo.

In caso di interruzione non prevista dell'attività (foratura nel ciclismo, infortunio nella corsa, ecc.) devono essere attuati, da tutti gli operatori, i comportamenti preventivamente illustrati dal responsabile tecnico della sessione.

7. SOGGETTI A MAGGIOR RISCHIO

Per i soggetti a maggior rischio rispetto al COVID-19 (perché portatori di patologie, età avanzata o fragilità specifiche), deve essere valutato preventivamente dal medico di medicina di base, in concerto con il medico sportivo della società sportiva, lo stato di salute e la certificazione medica sportiva, per mettere in atto le adeguate soluzioni, per il caso specifico, nella piena salvaguardia della salute dell'atleta e degli eventuali operatori che sono necessari nell'espletamento dell'attività.

8. MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI E FAMILIARI

L'accesso, nella sede di allenamento, di soggetti esterni è limitato alle situazioni non rimandabili al termine dell'emergenza e necessarie per lo svolgimento dell'attività sportiva in corso e di servizi/installazioni ad essa correlati. Ai soggetti esterni si applicano tutte le disposizioni previste per il personale interno, con l'aggiunta di quanto in seguito riportato.

Valutata la necessità del loro accesso, i soggetti esterni (parenti, accompagnatori, ecc.) sono adeguatamente informati circa le disposizioni in essere, presso la Società Sportiva, comprese le indicazioni per l'accesso agli spazi indoor e lo svolgimento delle sessioni nelle sedi di allenamento outdoor. L'informativa è trasmessa sia preventivamente (a mezzo e-mail od altra modalità a distanza efficace) che in occasione dell'ingresso

nell'impianto o all'arrivo nella sede di allenamento outdoor.

Tali indicazioni prevedono, almeno:

- l'identificazione del referente interno;
- le procedure di ingresso, transito ed uscita nel sito sportivo, inclusa l'individuazione e l'utilizzo degli ingressi, dei percorsi, i tempi massimi di permanenza al fine di ridurre le occasioni di contatto con gli operatori presenti;
- l'eventuale verifica, prima dell'accesso, della temperatura corporea secondo le modalità previste al punto 5 e 6;
- il mantenere indossati i DPI in dotazione per tutta la durata della loro permanenza all'interno delle competenze della Società Sportiva;
- l'impossibilità di accedere senza l'adozione di tutte le misure previste nel presente Protocollo, inclusa la dotazione di DPI e senza la sottoscrizione della dichiarazione e dell'informativa privacy (vedi Allegato) che attesta l'assenza di condizioni che ne precludano l'accesso (contatto con soggetti risultati positivi al COVID-19 negli ultimi 14 giorni, presenza di sintomi simil-influenzali quali febbre, tosse, lacrimazione, difficoltà respiratorie, raffreddore, alterazione della percezione dei sapori).
- Di norma deve essere individuata un'area dedicata a soggetti esterni (genitori, accompagnatori) in cui sia possibile effettuare una sosta breve della durata massima di 15' per consentire agli atleti di raggiungere il sito dell'allenamento. In tale area devono essere indossati tutti i DPI prescritti dalla normativa in vigore e deve essere il distanziamento previsto da DPCM e Ordinanze territoriali in vigore.

Tutte le informazioni relative all'accesso di soggetti esterni, inclusi casuali, tempi di permanenza, soggetti incontrati e dichiarazioni, sono registrate a cura del referente incaricato sull'apposito modulo/documento.

9. DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Tutti i partecipanti agli allenamenti, tecnici ed atleti, dovranno essere dotati di mascherine protettive del tipo chirurgico proprie. Si consiglia di dotare il tecnico di mascherine per sopperire ad eventuali mancanze.

Data la situazione di emergenza, in caso di difficoltà di approvvigionamento ed alla sola finalità di evitare la diffusione del virus, potranno essere utilizzate mascherine la cui tipologia corrisponda alle indicazioni dell'autorità sanitaria.

Si ricorda che le "mascherine", sono efficaci se indossate da tutti e nel rispetto della distanza di sicurezza di almeno 2 metri tra tutti i partecipanti alla sessione.

L'impiego dei guanti è in particolare raccomandato.

È fatto divieto di abbandonare o lasciare incustoditi guanti o mascherine, in quanto materiale potenzialmente contaminato e che espone al rischio di infezione il personale addetto alla nettezza urbana e tutti gli altri soggetti che accidentalmente potrebbero venire a contatto con mascherine o guanti abbandonati

10. IDONEITÀ SANITARIA

L'attività sportiva può riprendere solo in presenza della certificazione medica prevista dalla normativa vigente.

11. INDICAZIONI PER LA GESTIONE DELLE ATTIVITÀ ALL'INTERNO DI UN SITO SPORTIVO¹

11.1 Valutazione del rischio e riorganizzazione delle attività all'interno del sito sportivo

I criteri utilizzati ai fini della valutazione del rischio di trasmissione del contagio epidemiologico nell'ambiente sportivo dovuto alla presenza del coronavirus sono principalmente determinati da:

1. a) individuazione dei fattori di pericolo associati alla pericolosità del virus;
2. b) individuazione dei meccanismi di trasmissione del virus tenendo a riferimento la letteratura scientifica. In tal senso si identifica, quale dato di input della valutazione, che la trasmissione avviene sia per via aerea che per contatto;
3. c) individuazione delle fonti di possibile contagio all'interno dei siti sportivi tenendo a riferimento l'organizzazione dei luoghi, delle attività lavorative, di pratica o di assistenza da parte di accompagnatori;
4. d) individuazione qualitativa della probabilità di trasmissione a seguito dei contatti tra gli operatori sportivi.

A seguito della valutazione del rischio, deve essere predisposta una serie di strumenti di prevenzione e protezione finalizzati alla gestione del rischio stesso. Preliminare ed essenziale alla individuazione delle misure di prevenzione e protezione da adottare per il contenimento del rischio specifico è l'analisi accurata delle attività del personale che si svolgono in un sito sportivo, dell'organizzazione dell'attività sportiva, del lay-out di un sito sportivo.

Si prevedono quindi le seguenti fasi:

1. analisi dell'organizzazione delle attività fisiche e sportive e di supporto;
2. individuazione delle attività fisiche e sportive e di supporto che possono essere eseguite tramite FAD o con telelavoro, numero di operatori sportivi interessati, presenza di accompagnatori;
3. individuazione dei percorsi degli operatori sportivi individuati, nonché di eventuali accompagnatori;
4. classificazione dei luoghi e degli sport sulla base del numero di persone contemporaneamente presenti, sul tipo di attività fisica svolta in termini di spazio, sforzo fisico dell'atleta, specificità degli ambienti, durata della presenza, ventilazione;
5. analisi del lay-out dei luoghi classificati e degli sport;
6. individuazione del personale che opera all'esterno del sito, analisi dei percorsi e contatti con altre persone;
7. verifica della presenza di lavoratori e/o operatori sportivi presso altri siti sportivi;
8. analisi del mezzo di trasporto, se organizzati o predisposti dagli enti di riferimento, e analisi dei rischi secondari;
9. cronoprogramma e revisione dei piani e delle procedure di emergenza.

¹ Definizione : Per **sito sportivo** si intende indifferentemente ogni luogo destinato allo svolgimento di attività fisica e sportiva, eventualmente fornito degli attrezzi necessari, di spogliatoi, di impianti igienici e docce ovvero ogni impianto che rappresenta un insieme di uno o più spazi di attività dello stesso tipo o di tipo diverso, che hanno in comune i relativi spazi e servizi accessori.

Il gestore del sito sportivo/rappresentante dell'organizzazione sportiva, in base alla propria organizzazione delle attività fisiche e sportive, dovrà individuare in via prioritaria attività in presenza:

- su unico turno di attività/espletamento;
- su più turni di attività/espletamento;
- con accesso vincolato di operatori sportivi e/o accompagnatori;
- con modalità di svolgimento particolari.

.Per le attività che devono essere eseguite nel sito sportivo, occorre, quindi:

- riorganizzare le medesime con l'obiettivo di ridurre il numero di operatori sportivi (e/o accompagnatori) contemporaneamente presenti: riorganizzare le mansioni/attività in modo da ridurre il numero nel rispetto dei vincoli richiesti dalla specifica disciplina sportiva ovvero della tecnologia, degli strumenti e dei limiti di operatività, considerata la necessità di fare formazione nel brevissimo periodo;
- suddividere gli operatori sportivi (e/o accompagnatori), necessari in presenza a valle della possibile riorganizzazione, in gruppi che svolgono la medesima attività/mansione e nei medesimi luoghi;
- determinare più dettagliatamente il rischio per area e la possibile dimensione degli spostamenti;
- organizzare un sistema di sanificazione dei locali e costante pulizia degli stessi.
- definire un'area nella quale i tecnici oltre a spiegare gli obiettivi e le modalità di svolgimento delle esercitazioni previste nella seduta di allenamento, forniscono tutte le informazioni utili per evitare il contagio, partendo dai principi emanati dal Ministero della Salute e l'ISS e dalla locandina nell'allegato 9.
- definire un'area siano identificate delle postazioni (sedie o sgabelli) anche con nominativo, nelle quali ciascun atleta si sistema prima degli allenamenti e lascia la borsa dove inserire tutti gli oggetti personali, sia prima che dopo l'utilizzo in allenamento
- definire la zona adibita alle fasi di recupero tra un impegno e l'altro e dove, a causa dell'iperventilazione, si raccomanda una distanza interpersonale di 10 metri
- le aree descritte nei punti precedenti dovranno essere chiaramente delimitate e individuabili tramite cinesini o nastro

Rispetto a ciascun operatore sportivo, dovranno essere valutati i percorsi più usuali nelle medesime fasce orarie con particolare riferimento a: ingresso al sito sportivo; accesso ai locali/spazi di pratica sportiva; accesso alle aree comuni e agli altri luoghi; accesso ai servizi igienici.

Fondamentale dovrà essere, nei settori di specifica competenza, assicurare la massima informazione dei lavoratori e di tutti gli operatori dei siti sportivi dei contenuti del presente documento e della predisposizione di tutti gli elementi necessari per assicurare il rispetto delle presenti disposizioni e la tutela della salute pubblica.

11.2 Misure di prevenzione e protezione

Le misure di prevenzione e protezione sono finalizzate alla gestione del rischio di contagio all'interno del sito sportivo. Esse devono essere adottate sulla base delle specificità emerse dalla fase di analisi del rischio, avendo ben presente che le misure di prevenzione e protezione non vanno intese come tra loro alternative ma quali dotazioni minime ai fini del contagio in relazione alla attuale situazione epidemiologica in atto.

Ogni organizzazione sportiva deve procedere alla valutazione del rischio del proprio sito sulla base dei criteri indicati nel precedente paragrafo 6 e definire le necessarie misure di prevenzione e protezione finalizzate alla

gestione del rischio sulla base di un'accurata analisi delle specificità delle attività che vi si svolgono e di una classificazione dei luoghi (transito, sosta breve, sosta prolungata, potenziali assembramenti).

Nel definire le necessarie misure di prevenzione e protezione ogni organizzazione sportiva si attiene, per gli ambiti di propria competenza:

1. a) ai criteri per Protocolli di settore elaborati dal Comitato tecnico scientifico in data 15 maggio 2020 di cui all'allegato 10 del DPCM del 17 maggio 2020;
2. b) alle misure organizzative, procedurali e tecniche di seguito indicate²:
 - modalità della prestazione di lavoro all'interno del sito sportivo;
 - distanziamento nelle varie fasi dell'attività sportiva;
 - gestione entrata/uscita degli operatori sportivi e di altri soggetti nei siti sportivi;
 - revisione lay-out e percorsi;
 - gestione dei casi sintomatici;
 - pratiche di igiene (infra);
 - prioritizzazione del rientro degli operatori sportivi nei siti sportivi e di accesso di persone terze;
 - sistema dei trasporti;
 - utilizzo dei dispositivi di prevenzione del contagio (mascherine chirurgiche, guanti monouso in diversi materiali plastici sintetici);
 - pulizia e sanificazione luoghi e attrezzature nei siti sportivi;

c) alle eventuali ulteriori indicazioni fornite a livello regionale in materia.

Il gestore del sito dovrà inoltre provvedere a fornire una completa informazione per tutti coloro che intendono accedervi a qualsiasi titolo sportivo nonché predisporre piani di evacuazione che evitino aggregazione in caso di necessità e/o urgenza di lasciare i siti o loro parti (ad esempio, campi da gioco, siano essi indoor che outdoor). A tale scopo, si consiglia di stampare e affiggere la scheda esemplificativa denominata "Lo sport riparte in sicurezza", allegata alle presenti Linee Guida, nonché tutto il restante materiale informativo a disposizione, predisposto dalle competenti Autorità di governo.

11.3 Pratiche di igiene

All'interno del sito dovrà essere garantita la possibilità di rispettare le seguenti prescrizioni igieniche:

- lavarsi frequentemente le mani, anche attraverso appositi dispenser di gel disinfettanti;
- mantenere la distanza interpersonale minima di 1 mt in caso di assenza di attività fisica;
- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt. Ulteriori indicazioni di dettaglio potranno essere definite dagli specifici Protocolli emanati dalle Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana;
- 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 gomito;

² V. per maggiori approfondimenti : *Linee Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020. Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali*

- 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;
- bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate;
- gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati).

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche dovranno essere messi a disposizione:

- procedure informative affisse nel sito sportivo, nelle zone di accesso, nei luoghi comuni, nelle zone di attività sportiva, nonché negli spogliatoi e nei servizi igienici;
- gel igienizzante;
- sistema di raccolta dedicato ai rifiuti potenzialmente infetti (es. fazzoletti monouso, mascherine/respiratori);
- indicazioni sulle corrette modalità e tempi di aerazione dei locali;
- specifiche attività di filtrazione dell'aria nei locali chiusi ad alta densità di persone o di attività, ad esempio tramite purificatori di aria dotati di filtri HEPA destinati a diminuire la quantità di *aerosol*;
- sanitizzazione ad ogni cambio turno;
- vietare lo scambio tra operatori sportivi e personale comunque presente nel sito sportivo di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.); In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:
- di disinfettare i propri effetti personali e di non condividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc.);
- di 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;
- di non toccare oggetti e segnaletica fissa.

Particolari disposizioni di igiene e sicurezza dovranno essere disposte per l'utilizzo di spogliatoi, docce e servizi igienici, nei quali gli operatori del centro sportivo dovranno prevedere l'accesso contingentato a questi spazi, evitare l'uso di applicativi comuni, quali asciugacapelli, ecc... che al bisogno dovranno essere portati da casa. Tali spazi dovranno essere sottoposti a procedure di pulizia e igienizzazione costante, in relazione al numero di persone e ai turni di accesso a detti spazi.

Laddove possibile, si dovrà arrivare nel sito già vestiti in maniera idonea all'attività che andrà a svolgersi, o in modo tale da utilizzare spazi comuni solo per cambi di indumenti minimi o che richiedano tempi ridotti, riponendo il tutto in appositi contenitori sigillanti.

Per le modalità di accesso alle piscine, che richiedono inevitabilmente l'utilizzo dei servizi igienici, spogliatoi/docce, dovrà essere predisposto personale che assicuri il rispetto delle basilari misure di igiene di tutela sanitaria, nonché di distanziamento e dovranno essere assicurate le misure predisposte dai Protocolli attuativi emanati dall'Ente sportivo di riferimento. Tali Protocolli disporranno inoltre, le misure relative alla clorazione dell'acqua, al ricambio dell'aria, e altre disposizioni di dettaglio. I protocolli attuativi degli Enti di riferimento, conterranno anche misure di accesso alle strutture da parte del personale accompagnatore di soggetti con disabilità per i quali prevedere dispositivi di protezione individuali, nonché tutti gli altri dispositivi igienici previsti.

Allegato 1 - Norme Igienico-Sanitarie e buone prassi della Federazione Medico Sportiva Italiana

(versione al 14/04/20)

Trattasi di alcune semplici ma fondamentali norme igienico-sanitarie, da considerare da parte delle società e dei custodi degli impianti sportivi sia negli spogliatoi, sia nei locali comuni e nei servizi igienici degli impianti, atte a prevenire la diffusione del coronavirus, durante le gare e negli allenamenti.

Tali norme vanno esposte ben visibili a tutti e rispettate non solo dagli atleti, ma anche da accompagnatori, arbitri, allenatori, dirigenti, massaggiatori, spettatori ed addetti ai lavori.

- 1) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere, né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.);
- 2) Evitare di consumare cibo negli spogliatoi;
- 3) Riporre oggetti ed indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni;
- 4) Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.;
- 5) Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate 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%;
- 6) 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;
- 7) Favorire l'uso di dispenser automatici con adeguate soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici;
- 8) Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate;
- 9) Coprirsi la bocca ed il naso con un fazzoletto - preferibilmente monouso - o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca;
- 10) Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile;
- 11) 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 peracetico e cloroformio;
- 12) In caso di attività sportiva in vasca, richiedere un costante monitoraggio dei parametri chimici (cloro o altre soluzioni disinfettanti) e dei parametri fisici (tra cui, il pH o la temperatura, che influisce sul livello di clorazione);
- 13) Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra – possibilmente isolarsi - ed avvisare il medico sociale della squadra 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;
- 14) In tutte le altre categorie, l'atleta - fermo restando che deve immediatamente abbandonare il resto della squadra e, possibilmente, isolarsi - deve rivolgersi telefonicamente al proprio medico curante (Medico di medicina generale per gli adulti, Pediatra di libera scelta per i minori), che potrà invitare l'atleta stesso a rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso;
- 15) Per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza, consigliare il più rapidamente possibile il vaccino antiinfluenzale, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti. Da monitorare anche la sintomatologia gastrointestinale (non necessariamente tipica);
- 16) Informarsi dagli 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;

- 17) 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;
- 18) In caso di raduni nazionali 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;
- 19) Con riferimento ai Medici Sociali e, in particolare, a quelli delle squadre professionistiche o degli atleti professionisti ai sensi della Legge 23 marzo 1981, n. 91 e comunque di tutte quelle Società i cui atleti svolgono attività a livello internazionale, monitorare con attenzione i Paesi verso cui si è diretti o da cui si rientra, secondo le indicazioni del Ministero della Salute;
- 20) Favorire la presenza negli spogliatoi sempre dello stesso personale autorizzato, limitando il numero di accessi;
- 21) Limitare agli addetti strettamente necessari allo svolgimento della gara l'accesso al campo;
- 22) In occasione dei controlli antidoping, predisporre - oltre a salviette monouso per la copertura del tavolo - soluzioni disinfettanti per il lavaggio delle mani da utilizzarsi solo dopo il controllo, mentre prima del controllo il lavaggio delle mani deve avvenire solo con acqua, in conformità alle disposizioni WADA;
- 23) Una particolare e responsabile attenzione deve essere prestata ai settori giovanili, previo adeguamento alle disposizioni governative ed alle indicazioni federali, sensibilizzando le Federazioni stesse ad assumere indirizzi univoci e coordinati;
- 24) È consigliabile che il personale sanitario e parasanitario, medico e dei massaggiatori, che viene in costante contatto con gli atleti e, in particolare, con quelli delle squadre professionistiche, non operi contestualmente in ambienti o effettui attività esterne che possono essere a rischio di contagio;
- 25) Fermo restando le limitazioni di cui al precedente punto 2 circa la necessità di evitare di consumare cibo negli spogliatoi, per quanto riguarda gli sport professionistici identificare appositi spazi per la reintegrazione post-gara.
- 26) È consigliabile evitare la presenza di operatori televisivi per le riprese all'interno degli spogliatoi nei momenti pre-gara, trovando condivisa soluzione ove esistano obbligazioni contrattuali specifiche negli sport professionistici.

Allegato 2 - Corretto lavaggio delle mani

Ministero della Salute “Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani” (Anno di pubblicazione: 2020)

Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un’adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l’igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica. Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi, se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone, non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l’uso di igienizzanti a base alcolica. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute. In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L’uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:

PRIMA DI

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

DOPO

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi, ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.

1. Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
2. Friziona le mani palmo contro palmo
3. Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
4. Friziona bene palmo contro palmo con le dita intrecciate
5. Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
6. Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
7. Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
8. Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
9. Una volta asciutte le tue mani sono pulite

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:

PRIMA DI

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

DOPO

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi, ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.

Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica. Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute. In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.



Ministero della Salute

Direzione generale della comunicazione
e dei rapporti europei e internazionali
Ufficio 2

stampa

Centro Stampa Ministero della Salute

Finito di stampare nel mese di maggio 2020

www.salute.gov.it



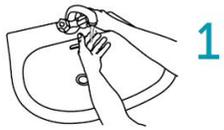
Ministero della Salute

Previene
le infezioni
con il corretto
lavaggio
delle mani

PERSTAMP

con acqua e sapone

occorrono
60 secondi



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

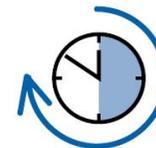
- 1 Bagna bene le mani con l'acqua
- 2 Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 3 Friziona bene le mani palmo contro palmo
- 4 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 5 Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
- 6 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 7 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 9 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 10 Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua
- 11 Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso
- 12 Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto

- 1 Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 2 Friziona le mani palmo contro palmo
- 3 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 4 Friziona bene palmo contro palmo con le dita intrecciate
- 5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 7 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 9 Una volta asciutte le tue mani sono pulite



con la soluzione alcolica

occorrono
30 secondi



Allegato 3 - Come indossare mascherine e DPI

Come indossare la “mascherina medico-chirurgica (UNI EN 14683)”

Posizionare la maschera con cura per coprire bocca e naso e legarla saldamente per ridurre al minimo gli spazi tra il viso e la maschera.

Come indossare il DPI per le vie respiratorie (UNI EN 149)

Posizionare la maschera con cura per coprire bocca e naso e legarla saldamente per ridurre al minimo gli spazi tra il viso e la maschera (se l'utilizzatore porta la barba, questo potrebbe impedire la perfetta tenuta del DPI e peggiorare il livello di protezione):

- posizionare la conchiglia del respiratore sotto il mento con lo stringinaso posizionato verso l'alto;
- tirare l'elastico superiore e posizionarlo sulla nuca;
- tirare l'elastico inferiore e posizionarlo intorno al collo, sotto le orecchie;
- modellare lo stringinaso per conformarlo alla forma del naso premendo le dita su entrambi i lati dello stesso.

Come verificare di indossare correttamente la maschera mediante prova di tenuta per maschere con valvola:

Mettere il palmo delle mani (mani pulite e/o guanti puliti) sopra i filtri, inalare e trattenere il respiro per 5/10 secondi; se il facciale si ripiega leggermente verso l'interno, significa che il respiratore è posizionato correttamente. In caso contrario, rimodellare lo stringinaso o riaggiustare gli elastici ai lati della testa fino a ottenere una perfetta tenuta.

Per maschere senza valvola:

- coprire la parte frontale del respiratore con entrambe le mani facendo attenzione a non spostarlo e a non modificare la tenuta;
- espirare con decisione;
- se si percepiscono perdite d'aria intorno al naso, rimodellare lo stringinaso fino ad eliminarle e ripetere la prova di tenuta;
- se si percepiscono perdite d'aria lungo il bordo di tenuta, riaggiustare gli elastici ai lati della testa fino ad eliminarle. Ripetere la prova di tenuta.

Note:

- Durante l'uso, evitare di toccare direttamente la maschera;
- Maneggiarla utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti.
- Quando la mascherina diventa umida, deve essere sostituita con una nuova
- Rimuovere la maschera evitando di toccare la parte anteriore, ma rimuovendo il laccio o l'elastico dalla nuca.
- Dopo la rimozione della maschera, o ogni volta chesi tocca inavvertitamente una maschera usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.
- Scartare le maschere monouso e le mascherine medico-chirurgiche dopo ogni utilizzo e smaltirle immediatamente dopo la rimozione.
- Non riutilizzare mai le maschere monouso e le mascherine medicochirurgiche.

Tutorial:

<https://www.inail.it/cs/internet/comunicazione/multimedia/video-gallery/videogallery-tutorial-maschere-norme.html>

Allegato 4 - Pulizia e sanificazione degli ambienti

Misure per ambienti di lavoro non sanitari

La Società Sportiva assicura la PULIZIA GIORNALIERA e la SANIFICAZIONE PERIODICA dei locali, degli ambienti, delle postazioni e delle aree comuni e di svago.

A fine turno occorre garantire la pulizia e la sanificazione.

Quali superfici pulire e sanificare

Superfici che vengono toccate più spesso con le mani (elenco orientativo e non esaustivo):

- Maniglie di porte e finestre, pulsanti e dispositivi di apertura
- Superfici di sanitari e arredi nei servizi igienici
- Superfici di lavoro e appoggio (specialmente nelle aree comuni)
- Cellulari, tablet, apparecchi telefonici e citofonici
- Tastiere, mouse, PC, comandi e quadri comandi
- Display e tasti di distributori bevande/snack
- Superfici utilizzate da utenti esterni
- Attrezzature sportive (grandi attrezzi e piccoli attrezzi)
- Tatami

Quali prodotti utilizzare per la sanificazione

La sanificazione può essere effettuato SOLO dopo aver provveduto alla pulizia con acqua e detergente neutro.

Per la sanificazione delle superfici si devono utilizzare:

- Soluzione a base di ipoclorito con concentrazione iniziale del 0,1%
- Soluzione a base di etanolo al 70%
- Disinfettanti con marchio “Presidio Medico Chirurgico (PMC)”, in quanto autorizzati dal Ministero della Salute

Per ulteriori dettagli:

Circolare del Ministero della Salute n. 5443 del 22.02.2020

Allegato 5 - Indirizzi per le informative sul "COVID-19"

Per le informative da pubblicare o comunicare, consegnare a personale, atleti, visitatori, ecc. è raccomandabile utilizzare quelli da siti governativi (Governo Italiano, Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità)

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-materiale-comunicazione>

Alcuni esempi di cartellonistica informativa che è necessario esporre nei vari locali e ambienti sportivi



Allegato 6 - Autodichiarazione Stato Salute e Informativa

Spett.le

ASD / SSD / _____

Sede

Il sottoscritto _____, nato il _____. _____. _____

a _____ (_____), residente in _____

(_____), via _____ e domiciliato in _____

(_____), via _____, identificato a mezzo _____

nr. _____, rilasciato da _____

in data _____. _____. _____, utenza telefonica _____,

consapevole che in caso di dichiarazione mendace sarò punito ai sensi del Codice Penale secondo quanto prescritto dall'art. 76 del succitato D.P.R. 445/2000,

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

- di essere a conoscenza delle misure di contenimento del contagio in base ai Decreti nazionali e regionali vigenti;
- di non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al COVID-19;
- negli ultimi 14 giorni di non aver avuto contatto con soggetti risultati positivi al COVID-19;
- di non presentare sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,5° C).

Altre dichiarazioni:

Data _____. _____. _____, Nome e Cognome: _____

Firma del dichiarante: _____

Allegato 7 - Autodichiarazione Stato Salute e Informativa (per minorenne)

Spett.le

ASD / SSD / _____

Sede

Il sottoscritto (*nome e cognome*) _____, genitore di

(*nome e cognome*) _____, nato il ____ . ____ . ____

a _____ (____), residente in _____

(____), via _____ e domiciliato in _____

(____), via _____, identificato a mezzo _____

nr. _____, rilasciato da _____

in data ____ . ____ . _____, utenza telefonica _____,

consapevole che in caso di dichiarazione mendace sarò punito ai sensi del Codice Penale secondo quanto prescritto dall'art. 76 del succitato D.P.R. 445/2000,

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ che il/la figlio/a

- è a conoscenza delle misure di contenimento del contagio in base ai Decreti nazionali e regionali vigenti;
- non è sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al COVID-19;
- negli ultimi 14 giorni non ha avuto contatto con soggetti risultati positivi al COVID-19;
- non presenta sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,5° C).

Altre dichiarazioni:

Data ____ . ____ . _____, Nome e Cognome: _____

Firma del soggetto esercente la potestà genitoriale sul minore:

Informativa per il trattamento dati in conseguenza dell'emergenza COVID-19 ai sensi e per gli effetti di cui all'articolo 13 del Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR)

La presente informativa resa ai sensi dell'art. 13 GDPR riguarda il trattamento dei dati personali, anche particolari (c.d. sensibili), che si rende necessario per tutti coloro (Interessati al trattamento) che, a qualsiasi titolo (atleti, accompagnatori, insegnanti tecnici, consulenti, visitatori etc.), accedono ai locali e pertinenze della Società Sportiva _____, in seguito all'adozione di specifiche misure a tutela della salute PER PREVENIRE la diffusione del Virus Covid-19.

Il TITOLARE del TRATTAMENTO, ai sensi degli artt. 4 e 24 del Reg. UE 2016/679, è (*indicare nome e cognome del Presidente della Società Sportiva*) _____, con sede legale in _____, che potrà essere contattato alla seguente e-mail: _____

Ai sensi di quanto previsto dagli artt. 37 – 39 del Reg. UE 2016/679, si è inoltre provveduto a nominare il RESPONSABILE della PROTEZIONE dei DATI – DATA PROTECTION OFFICER (di seguito RPD/DPO), i cui contatti sono (qualora nominato):
e-mail: _____ telefono: _____

La TIPOLOGIA di DATI TRATTATI oggetto della presente informativa è la seguente:

- nome e cognome, residenza o domicilio, data e luogo di nascita dell'Interessato;
- dati attinenti al suo stato di salute, compresa la misurazione della temperatura corporea (c.d. febbre);
- dati attinenti all'eventuale stato di quarantena dell'Interessato;
- dati attinenti ai suoi contatti stretti ad alto rischio di esposizione a Covid-19, negli ultimi 14 giorni, con soggetti sospetti o risultati positivi al COVID-19.

La FINALITA' del TRATTAMENTO è costituita dalla necessità di tutelare la salute e prevenire il contagio da Covid-19. In particolare, ai fini di prevenzione, il personale addetto ed istruito assumerà le informazioni sud- dette e misurerà, mediante appositi strumenti, la temperatura corporea (c.d. febbre) dell'Interessato.

In merito alla NATURA del CONFERIMENTO dei dati si comunica che lo stesso è obbligatorio, giacché il rifiuto comporterà l'impossibilità per l'Interessato di accedere in palestra.

Per quanto concerne i DESTINATARI o le CATEGORIE di DESTINATARI dei DATI, si comunica che i dati personali trattati saranno comunicati a soggetti debitamente istruiti sia qualora operino ai sensi dell'art. 29 o dell'art. 28 GDPR, sia qualora si configurino quali autonomi titolari del trattamento. Nello specifico: segreteria o Presidenza, che si occupa della gestione dell'atleta e degli Insegnanti tecnici.

Con riferimento alla misurazione della temperatura corporea ed alla salute dell'Interessato, il Titolare non effettua alcuna registrazione del dato. L'identificazione dell'Interessato, i dati sulla salute e la registrazione del superamento della soglia di temperatura potrebbero avvenire solo qualora fosse necessario documentare le ragioni che hanno impedito l'accesso. In tal caso, l'interessato sarà informato della circostanza.

Salvo quanto sopra, i dati personali non saranno oggetto di diffusione, né di comunicazione a terzi, se non in ragione delle specifiche previsioni normative (es. in caso di richiesta da parte dell'Autorità sanitaria per la ricostruzione della filiera degli eventuali contatti stretti di un lavoratore risultato positivo al COVID-19).

I dati saranno trattati per il tempo strettamente necessario a perseguire la citata finalità di prevenzione dal contagio da COVID-19 e conservati non oltre il termine dello stato d'emergenza stabilito dalla legge.

Per quanto concerne la possibilità di TRASFERIMENTO DATI verso un PAESE EXTRA UE, si comunica che i dati personali non saranno trasferiti in Paesi fuori dall'Unione Europea.

L'Interessato potrà far valere i DIRITTI di cui agli artt. 15 e seg. GDPR, rivolgendosi direttamente al Titolare o al DPO/RPD (se nominato) ai contatti sopra riportati. In particolare, ha il diritto, in qualunque momento di ottenere, da parte del Titolare, l'accesso ai propri dati personali e richiedere le informazioni relative al trattamento, nonché limitare il loro trattamento. Nel caso in cui ritenga che il trattamento dei dati personali effettuato dal titolare avvenga in violazione di quanto previsto dal GDPR, ha il diritto di proporre reclamo alla Autorità di controllo – Garante Italiano (<https://www.garanteprivacy.it/>).

Per presa visione: Nome e Cognome _____

Data ____ . ____ . ____ Firma del dichiarante _____