
ASD PRIMULA

**Protocollo delle attività di
contenimento rischio di
contagio Covid-19**

In base 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), ai sensi delle “Linee guida: Modalità di svolgimento degli allenamenti degli sport di squadra “ del 18/5/2020 all.4 lettera C, ed ai sensi dell’articolo 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020, dietro specifiche indicazioni del Medico Federale, si delineano le operazioni utili a contenere il rischio di contagio.

- ❖ Verifica da parte del Legale Rappresentante o di un suo delegato, o del Medico Sociale, della validità del certificato di idoneità alla attività sportiva nelle varie forme ,di tutti gli atleti e /o praticanti attività di ginnastica;
- ❖ Compilazione del modello di autodichiarazione a parte di atleti e tecnici da consegnare al Legale Rappresentante o suo delegato;
- ❖ Misurazione delle temperatura corporea con termometro a distanza ad Atleti e Tecnici, accompagnatori ovvero a chiunque acceda alla palestra; (non deve essere superiore a 37.5)
- ❖ Utilizzo di magnesia solo da sacchetti / contenitori individuali;
- ❖ Disponibilità di dispenser di soluzioni igienizzanti all’interno della palestra e di rotoli di carta monouso per la pulizia degli attrezzi e delle postazioni comuni;
- ❖ Utilizzo di mascherine da parte di coloro che entrano in contatto con gli Atleti (Tecnici, personale di segreteria, accompagnatori, ecc) e di guanti monouso qualora i dispenser non fossero in prossimità;
- ❖ Utilizzo di sacchetti personali sigillanti per lo smaltimento di fazzoletti, guanti, mascherine, cerotti, tensoplast;
- ❖ Organizzazione di sedute di allenamento in modo che possa essere rispettato l’opportunità distanziamento interpersonale, prevedendo 20 mq a persona (atleti, tecnici);

- ❖ Nel cambio / salita agli attrezzi mantenere la distanza di 2 metri fra atleti in attesa; mentre in presenza di atleti in attività agli attrezzi o durante il riscaldamento mantenere la distanza di 4 metri;
- ❖ In caso di assistenza da parte dei tecnici agli atleti impegnati in movimenti a rischio sanificare le mani prima di iniziare questa attività a stretto contatto con l'atleta;
- ❖ Negli allenamenti di squadra / gruppo il Tecnico responsabile dovrà compilare un registro giornaliero degli atleti presenti, con la suddivisione dei turni e degli orari da consegnare al Legale Rappresentante o suo delegato;
- ❖ Consentire l'accesso allo spogliatoio in misura contingentata con almeno 2 metri di distanza interpersonale. Gli effetti personali devono essere riposti nella borsa individuale che l'atleta ha abitualmente con se';
- ❖ Rimandare le operazioni di pulizia personale (doccia) all'arrivo presso le rispettive abitazioni;
- ❖ Non consumare pasti all'interno della palestra e negli spogliatoi;
- ❖ Obbligo di indossare ciabatte per usufruire dei servizi igienici all'interno degli spogliatoi, e seguente igienizzazione delle mani;
- ❖ Utilizzo di piccoli attrezzi personali (bande elastiche, salviette, pesetti, elastici, tensoplast, magnesio in contenitore personale di plastica, paracalli, cinghietti, ecc)
- ❖ Utilizzo di bottigliette o borracce personali di acqua e bicchieri di plastica;

- ❖ Ogni atleta dovrà munirsi di ciabatte da piscina, sacchetto con chiusura , telo mare per le attività al suolo, box di plastica con tappo per magnesio, borraccia personale, sacchetto per piccoli attrezzi
- ❖ In aggiunta, coloro che praticano l'attività hanno l'obbligo di :
- ❖ Disinfettare i propri effetti personali e di non dividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc);
- ❖ Arrivare in palestra già vestiti per l'allenamento
- ❖ Non è consentito l'accesso alla palestra a chiunque sia stato in contatto negli ultimi 14 giorni con persone risultate positive al Covid-19;
- ❖ Non è consentito l'accesso alla palestra a chiunque abbia effettuato (negli ultimi 14 giorni) viaggi all'estero in zone a rischio epidemiologico;
- ❖ L'ingresso di chiunque sia risultato positivo all'infezione da Covid-19 dovrà essere preceduto dalla certificazione medica da cui risulti l'avvenuta negativizzazione del tampone;
- ❖ Rispetto delle regole comportamentali definite dal Direttivo ASD Primula;

Protocollo FMSI per la ripresa dell'attività sportiva degli ATLETI (tale protocollo è stato redatto per il tramite di apposita Commissione)

- ❖ Tutti gli atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica o non agonistica in corso di validità;
- ❖ Gli atleti vengono divisi in due gruppi in base all'autodichiarazione attestante la presenza ovvero l'assenza di infezione da SARS-COVID-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto riguarda la propria conoscenza;
- ❖ 1. Atleti COVID+ accertati e guariti e atleti che abbiano avuto sintomi riferibili tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea inferiore a 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia;
- ❖ 2. Atleti COVI- e atleti asintomatici nel periodo (anche coloro che sono stati a contatto con positivi ma sempre rimasti asintomatici e non testati).
- ❖ Gli atleti del Gruppo 1 dovranno eseguire lo stesso screening previsto per gli atleti Professionisti COVID+
- ❖ Gli atleti COVID+ dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 gg prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto stretto controllo del Medico di Medicina Generale.
- ❖ Alla luce delle evidenze scientifiche e tecnologiche internazionali costantemente monitorate dalle FMSI e dei follow-up relativi agli atleti positivi, il protocollo medico potrà essere suscettibile di aggiornamenti.

Procedure per atleti COVID+

- ❖ Test da sforzo massimale con valutazione polmonare (test cardio polmonare) e saturazione O₂ a riposo, durante e dopo lo sforzo;
- ❖ Ecocardiogramma color Doppler;
- ❖ ECG Holter 24hr inclusivo di una seduta di allenamento o di sforzo;
- ❖ Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV);
- ❖ Esami ematochimici (emocromo, ALT / AST, Gamma GT, Creatininemia, CPK isotipi, Troponina, LHD, PT / PTT, INR, Elettroforesi proteica, D-dimero, PCR, Ferritina, IL-6, Esame urine completo.
- ❖ Radiologia polmonare: TAC per COVID+: consigliabile e a giudizio del medico responsabile sanitario;
- ❖ Nulla osta infettivologico alla ripresa (per gli atleti COVID+)

OPERAZIONI PER CONTENIMENTO RISCHIO CONTAGIO COVID-19 PER PALESTRA E NEI RIGUARDI DEGLI ATLETI E TECNICI.

- ❖ Pulizia e disinfezione quotidiana di materassi e attrezzature con detergenti e prodotti a base di alcool a fine allenamento;
- ❖ Pulizia degli attrezzi a ogni cambio attrezzo e turno di allenamento;
- ❖ Aspirazione di pedane, tappeti, materassine e pavimenti;
- ❖ Disponibilità di dispenser di soluzioni igienizzanti in prossimità di ogni attrezzo e all'ingresso della palestra;
- ❖ Disponibilità nei bagni di dispenser di sapone e asciugamani di carta monouso;
- ❖ Affissione all'interno dell'impianto delle opportune informative sul comportamento da avere (All.4 del DPCM del 26 aprile 2020);
- ❖ Disponibilità di un locale dove isolare temporaneamente chiunque manifesti temperatura maggiore a 37.5 °C, in attesa della messa in atto dei provvedimenti di legge;
- ❖ Disponibilità di mascherine chirurgiche, guanti in silicone e copriscarpe monouso;
- ❖ Dotazione per atleti e tecnici di kit personale con strumenti di protezione individuale;
- ❖ Incontri di formazione con Atleti e Tecnici per illustrare le disposizioni del 4 maggio 2020
- ❖ Il responsabile tecnico ha partecipato in data 29/5/2020 ad un corso di formazione con il medico federale relativo alle procedure di prevenzione contagio Covid-19.

PREVENZIONI SPECIFICHE PER GLI ALLENAMENTI NELLA PALESTRA SCUOLA SECONDARIA URGNANO.

- ❖ **PARALLELE E CINGHIETTI:** ogni atleta deve essere munito di un contenitore di plastica richiudibile. Ai cinghietti ogni atleta dovrà indossare dei guanti personali o, in alternativa disinfettare le mani prima di salire sull'attrezzo, utilizzando apposito dispenser.
- ❖ **TRAVE:** ogni atleta, prima di salire sull'attrezzo, dovrà disinfettare le mani e i piedi utilizzandol'apposito dispenser di soluzione igienizzante.
- ❖ **CORPO LIBERO:** ogni atleta, prima di salire sulla striscia facilitante, dovrà disinfettare le mani utilizzando apposito dispenser di soluzione igienizzante e dovrà possibilmente un paio di calze.
- ❖ **VOLTEGGIO:** ogni atleta dovrà disinfettare le mani prima prima di salire sull'attrezzo, utilizzando un apposito dispenser di soluzione igienizzante.
- ❖ **Riscaldamento:** dovrà essere eseguito sul posto rimanendo nella postazione assegnata senza diminuire la distanza di sicurezza prevista verso gli altri atleti; ogni atleta dovrà utilizzare un proprio tappetino /telo personale per tutti gli esercizi a contatto con il suolo e indosserà calzini / scarpette per tutta la fase di riscaldamento;
- ❖ **Spostamenti all'interno della palestra:** dopo la fase di riscaldamento ogni atleta si sposterà individualmente verso la successiva postazione di lavoro; ad ogni attrezzo verrà predisposta la postazione di attesa ben riconoscibile dagli atleti.
- ❖ In particolare:
 - ❖ **Per il volteggio** le postazioni di attesa non saranno in scia rispetto alla corsa dell'atleta che sta eseguendo l'esercizio
 - ❖ **Per il corpo libero:** le postazioni di attesa saranno distanti dall'atleta che esegue l'esercizio.



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 APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



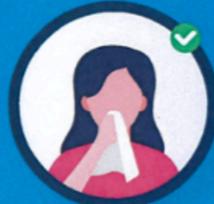
MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 MT IN CASO DI ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA



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 GOMITO



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



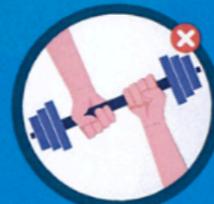
MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE NON INFERIORE A 2 MT



GETTARE SUBITO IN APPOSITI 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 (BORRACCE, 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



sport.governo.it