



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Federazione Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

EMERGENZA COVID-19.

II PROTOCOLLO DI DETTAGLIO FIPe

(Emanato con delibera d'urgenza n.31 del 24 maggio 2020 del Presidente Federale, a seguito delle LINEE GUIDA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L'ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE, di cui al DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) e Allegato 17 Linee guida per la riapertura delle attività economiche e produttive della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome del 16 maggio 2020)

I. PREMESSA

- a) Il presente Protocollo di dettaglio (più avanti, anche solo “Protocollo”) è volto a consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto di prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da Covid-19, in attuazione del DPCM del 17 maggio 2020 e delle successive Linee-Guida per l’attività sportiva di base e l’attività motoria in genere, emanate ai sensi del predetto DPCM art. 1 lettera f), relativamente all’attività svolta presso palestre, centri, circoli ed impianti sportivi di ogni tipo, pubblici e privati, affiliati alla FIPE, relativamente alle seguenti discipline sportive:
- *Pesistica Olimpica;*
 - *Pesistica Paralimpica;*
 - *Distensione su Panca;*
 - *Cultura Fisica.*
- b) Il Protocollo integra, e specifica con misure *ad hoc* per le discipline federali, i provvedimenti delle competenti autorità statali e territoriali a vario titolo emanate (DPCM, Decreti Leggi, Circolari Ministeriali, Ordinanze Regionali, etc. etc.), che prevalgono in ogni caso e la cui applicazione e responsabilità restano in capo ad ogni singolo soggetto coinvolto.
- Esso si basa sui principali riferimenti legislativi e lavori delle Commissioni preposte, con particolare attenzione:
- D.Lgs. n. 81/2008 e smi “*Testo unico in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro*”;
 - Protocollo di regolamentazione sottoscritto tra Governo e parti sociali del 14 marzo 2020 e successivo aggiornamento del 24 aprile 2020;
 - DPCM del 26 aprile 2020 e successive Linee-Guida “*Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali*” emanate ai sensi ai sensi del predetto DPCM art. 1, lettere f e g, prot. n. 3180 del 03/05/2020;
 - Circolare 00145 del 29 aprile 2020 del Ministero della Salute (“*Indicazioni operative relative all’attività del medico competente nel contesto delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus SARS-CoV-2 negli ambienti di lavoro e nella collettività*”);
 - Protocollo FMSI per la ripresa dell’attività sportiva degli atleti del 4 maggio u.s.
 - DPCM del 17 maggio 2020 e successive Linee-Guida per l’attività sportiva di base e l’attività motoria in genere, emanate ai sensi del predetto DPCM art. 1 lettera f), nonché gli ulteriori indirizzi operativi emanati dalle regioni e dalle province autonome del 15.05.2020, ai sensi dell’art. 1, comma 14 del decreto-legge n. 33 del 2020 (allegato n.17 del predetto D.P.C.M.);
 - Rapporto denominato “*Lo sport riparte in sicurezza*” trasmesso dal CONI e dal CIP all’Ufficio per lo Sport in data 26 aprile 2020, redatto con la collaborazione del Politecnico di Torino, sentiti la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), le Federazioni Sportive Nazionali, le Discipline Sportive Associate e gli Enti di Promozione Sportiva;
 - Protocollo ANIF (Associazione Nazionale Impianti Sport & Fitness Palestre) del 14.03.2020.
- c) E’ evidente che, trattandosi di misure “emergenziali” esse siano passibili di modifiche e adeguamenti, conseguenti all’evolversi della situazione pandemica, sebbene alcune parti e principi guida, potranno essere utili anche ad emergenza superata.
- d) Fermo restando quanto precede, si ricorda che il DPCM 17 maggio 2020:
- consente di svolgere attività sportiva o attività motoria all’aperto, anche presso aree attrezzate e parchi pubblici, ove accessibili, purché comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l’attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività salvo che non sia necessaria la presenza di un accompagnatore per i minori o le persone non completamente autosufficienti;
 - sospende gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati;
 - consente l’attività sportiva di base e l’attività motoria di genere, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, a decorrere dal 25 maggio 2020.

N.B.: Considerando che tutte le misure preventive e di protezione finalizzate alla gestione del rischio sono a carico dei gestori delle strutture, anche dal punto di vista della responsabilità delle misure adottate, i legali rappresentanti di ogni singolo sodalizio potranno, laddove valutato necessario, prevedere misure ulteriori ed aggiuntive ma che siano, in ogni caso, conformi ai requisiti minimi definiti dal presente documento.

2. DEFINIZIONI

- a) Per **operatore sportivo** si intende sia l'atleta sia il personale di supporto presente nel sito sportivo (dirigente, tecnico, spotter e collaboratore a vario titolo), tesserati FIPE.
- b) **Per sito sportivo** si intende indifferentemente ogni luogo destinato allo svolgimento di esercizi sportivi 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 sportiva dello stesso tipo o di tipo diverso, che hanno in comune i relativi spazi e servizi accessori.
- c) **Per area di allenamento** si intende la zona all'interno del sito sportivo destinata specificatamente al concreto svolgimento dell'attività tecnica e/o di preparazione alle discipline sportive, oggetto del presente Protocollo. L'area tecnica è costituita dalle aree dove sono posizionate pedane di pesistica olimpica e panche di pesistica paralimpica e di distensione su panca, sale pesi e sale per la corsistica.

3. MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL SARS-CoV-2

- a) Il nuovo coronavirus è un virus respiratorio caratterizzato da una elevata contagiosità che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro (droplets) espulse dalle persone infette, ad esempio, tramite: la saliva, tossendo, starnutendo o anche solo parlando; contatti diretti personali; le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate bocca, naso o occhi. Il virus è caratterizzato da una elevata contagiosità. I cd. "droplets", goccioline pesanti, normalmente riescono a percorrere uno spazio non superiore al metro, prima di cadere a terra; questa è la ragione per cui un distanziamento di un metro è considerato sufficiente a prevenire la trasmissione. Occorre però considerare l'incidenza di fattori ambientali e lo spostamento d'aria causato dall'atleta che possono facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto alla misura canonica di distanziamento sociale. In queste circostanze sarà richiesto il distanziamento di 2 metri per garantire le condizioni di sicurezza.

4. MISURE GENERALI DI PREVENZIONE, PROTEZIONE E PRECAUZIONE

- a) Prima della ripresa delle attività, il responsabile legale della gestione dell'impianto richiede a tutti coloro che devono accedere un'autodichiarazione attestante l'assenza di infezione da SARS-CoV-2 e di rischi di contagio, come da modelli allegati (allegato n.1 autocertificazione per i dipendenti; allegato n. 2 autocertificazioni per operatori sportivi).
- b) È assolutamente fondamentale che tutto il personale lavorativo dipendente e non (ai sensi dell'art.2 del D.Lgs. 81/2008 e s.m.i.) della struttura sia adeguatamente informato, formato e addestrato da tecnici abilitati sulle presenti misure di tutela anti-contagio COVID-19 ed anche sulle procedure di emergenza per lo scenario incidentale specifico COVID19.
- c) Si precisa che nei casi in cui l'organizzazione sportiva non sia soggetta agli obblighi previsti dal D.Lgs. n. 81/2008 e s.m.i. in ordine alla redazione del Documento di valutazione dei rischi (DVR) e di nomina del medico competente, dovrà, in ogni caso, attenersi al presente Protocollo ed al Protocollo di dettaglio deliberato dal Consiglio Federale FIPE dell'8 maggio 2020.

NB: Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), 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-COV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza:

1° gruppo: Atleti COVID+ accertati e guariti e atleti che abbiano avuto sintomi riferibili tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia.

Devono essere sottoposti al seguente screening: 1. Test da sforzo massimale con valutazione polmonare (test cardio polmonare) e saturazione O2 a riposo, durante e dopo sforzo. 2. Ecocardiogramma color doppler 3. ECG Holter 24hr. Inklusivo di una seduta di allenamento o di sforzo 4. Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV) 5. Esami ematochimici 6. Radiologia polmonare: TAC per COVID+: consigliabile e a giudizio del medico responsabile sanitario. 7. Nulla osta infettivologico alla ripresa (per gli atleti COVID +)**

Gli atleti Covid+ dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 gg prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto l'attento controllo del Responsabile sanitario, che a suo giudizio potrà ampliare test ed esami.

2° gruppo: Atleti COVID- e atleti asintomatici nel periodo della pandemia.

- d) All'interno del sito dovrà essere garantita la possibilità di rispettare le seguenti prescrizioni igieniche:
- lavarsi frequentemente le mani, anche mediante la soluzione idroalcolica che deve essere resa disponibile negli appositi dispenser collocati in più punti del sito;
 - mantenere la distanza interpersonale minima di 1 metro in caso di assenza di attività fisica;
 - mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 metri;
 - indossare la mascherina se non è possibile rispettare le suddette distanze interpersonali;
 - 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; sanificarsi comunque le mani dopo;
 - 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);
 - non scambiarsi asciugamani, attrezzature, fasce, pomate, bottiglie, ecc.
 - non scambiarsi pacche, battere il cinque e altri gesti di contatto.
- e) 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 disinfettante in più punti del sito;
 - spray disinfettanti e panni monouso per la disinfezione delle attrezzature prima e dopo l'uso; la disinfezione dovrà essere svolta dal singolo utente ed assicurata dal responsabile dell'area presente in turno;
 - 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 di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.) tra operatori sportivi e personale presente nel sito sportivo.
- f) È consigliabile per le attrezzature e macchinari, ove possibile, adottare delle pellicole antimicrobiche tipo "Pure zone" auto-sanificanti che contengono ioni in argento che inibiscono la propagazione della

maggior parte di batteri e virus a contatto pellicola. La sostituzione delle medesime dovrà avvenire secondo le indicazioni del produttore/fornitore.

- g) 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;
 - disinfettare le attrezzature prima e dopo l'uso coi panni monouso e lo spray disinfettante;
 - utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo;
 - in caso di attività a terra utilizzare solamente gli spazi definiti dagli istruttori e con materassino personale; sanificarsi immediatamente le mani dopo gli esercizi; non toccare bocca-naso-occhi;
 - di non toccare oggetti e segnaletica fissa.
- h) In ogni caso:
- si consiglia di controllare la temperatura corporea in fase di ingresso al sito sportivo. Qualora applicata tale disposizione, l'accesso non deve essere consentito a chi ha più di 37,5°C;
 - si consiglia di valutare un indice di 7 mq per ogni persona presente all'interno dell'impianto. Sulla base di tale indice, e della dimensione dell'impianto, sarà possibile calcolare il numero di persone cui consentire l'accesso contemporaneamente;
 - è prescrittivo il distanziamento minimo di due metri dal centro di ogni postazione dalle altre e anche dai percorsi di passaggio; pertanto analizzare il layout e modificarlo in base alle prescrizioni;
 - si consiglia la predisposizione di un programma delle attività il più possibile pianificato (es. con prenotazione) per evitare condizioni di assembramento e aggregazioni. In ogni caso, deve essere rendicontato e mantenuto l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni;
 - si consiglia di adibire gli stessi tecnici agli stessi gruppi di persone seguite e limitarli alle stesse aree di allenamento;
 - si deve dotare l'impianto di dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani dei frequentatori in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita;
 - Gli attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati; porre chiara segnaletica e se possibili blocchi fisici o disattivazione;
 - Gli attrezzi e le macchine che non sono a distanza di due metri dalle altre postazioni non devono essere usati; porre chiara segnaletica e se possibili blocchi fisici o disattivazione;
 - ammonire che non dovesse rispettare le regole del presente Protocollo e del regolamento interno della palestra ed in caso di reiterate violazioni allontanare la persona dal sito.

5. MISURE DI EMERGENZA SPECIFICHE COVID-19

- a) Ogni sito deve prevedere le procedure di emergenza per lo scenario incidentale specifico COVID19 tenendo conto di:
- tipo di attività svolta per singolo ambiente
 - età dei fruitori
 - affollamento
 - lay-out
 - orari e stagionalità
 - presenza e numero degli addetti al primo soccorso, antincendio ed evacuazione
 - grado di abilità psicomotoria dei fruitori.
- b) Il criterio base è evitare gli assembramenti quindi gestire al meglio l'esodo verso le vie di fuga ed il censimento nel punto di raccolta mantenendo il più possibile la distanza interpersonale di almeno un metro.
- c) Gli avvisi col microfono periodici e la segnaletica verticale dovrebbero prevedere anche questo tipo di istruzioni.
- d) Prevedere la realizzazione di appositi filmati o diapositive da trasmettere nella rete interna dei monitor.

- e) Ogni sito deve prevedere una stanza ove recare un eventuale persona che dovesse accusare malesseri simil-influenzali o febbre. La stanza dovrà garantire la massima tutela della privacy dell'interessato. La squadra di emergenza dovrà essere appositamente formata a questa evenienza e dovrà essere dotata di guanti monouso, mascherine chirurgiche o FFP2 senza valvola, camici monouso, soluzione idroalcolica, occhiali di protezione, termometro scanner del tipo portatile.
- f) In caso di contagio COVID-19 si devono applicare le procedure di:
 - sanificazione dei luoghi interessati previste dalla circ. MinSal n.5443 del 22.02.2020;
 - comunicazione agli enti competenti;
 - tracciamento dei lavoratori e fruitori a potenziale contatto con la persona COVID-19 e relativa comunicazione anche tramite le autorità locali ed il medico sportivo e/o del lavoro.

6. CRITERI GENERALI PER LA PULIZIA, LA SANIFICAZIONE E LA VENTILAZIONE
 (Allegato 17 delle Linee guida per la riapertura delle attività economiche e produttive della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome del 16 maggio 2020)

- a) Si raccomanda di sviluppare un piano generale di pulizia giornaliera e sanificazione, da personalizzare in base alle caratteristiche della struttura e dell'affollamento e attuato in accordo con le disposizioni vigenti nazionali e locali e principalmente la circ. MinSal n.5443 del 22.02.2020.
- b) Per la ventilazione delle aree, si raccomanda di verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor.
- c) Per quanto riguarda il microclima, è fondamentale verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor.
- d) Per un idoneo microclima è necessario:
 - garantire periodicamente l'aerazione naturale nell'arco della giornata in tutti gli ambienti dotati di aperture verso l'esterno, dove sono presenti postazioni di lavoro, personale interno o utenti esterni, evitando correnti d'aria o freddo/caldo eccessivo durante il ricambio naturale dell'aria;
 - aumentare la frequenza della manutenzione / sostituzione dei pacchi filtranti dell'aria in ingresso (eventualmente anche adottando pacchi filtranti più efficienti);
 - in relazione al punto esterno di espulsione dell'aria, assicurarsi che permangano condizioni impiantistiche tali da non determinare l'insorgere di inconvenienti igienico sanitari nella distanza fra i punti di espulsione ed i punti di aspirazione;
 - attivare l'ingresso e l'estrazione dell'aria almeno un'ora prima e fino ad una dopo l'accesso da parte del pubblico;
 - nel caso di locali di servizio privi di finestre quali archivi, spogliatoi, servizi igienici, ecc., ma dotati di ventilatori/estrattori meccanici, questi devono essere mantenuti in funzione almeno per l'intero orario di lavoro;
 - per quanto riguarda gli ambienti di collegamento fra i vari locali dell'edificio (ad esempio corridoi, zone di transito o attesa), normalmente dotati di minore ventilazione o privi di ventilazione dedicata, andrà posta particolare attenzione al fine di evitare lo stazionamento e l'assembramento di persone, adottando misure organizzative affinché gli stessi ambienti siano impegnati solo per il transito o pause di breve durata;
 - negli edifici dotati di specifici impianti di ventilazione con apporto di aria esterna, tramite ventilazione meccanica controllata, eliminare totalmente la funzione di ricircolo dell'aria;
 - Relativamente agli impianti di riscaldamento/raffrescamento che fanno uso di pompe di calore, fancoil, o termoconvettori, qualora non sia possibile garantire la corretta climatizzazione degli ambienti tenendo fermi gli impianti, pulire in base alle indicazioni fornite dal produttore, ad impianto fermo, i filtri dell'aria di ricircolo per mantenere i livelli di filtrazione/rimozione adeguati.
 - le prese e le griglie di ventilazione devono essere pulite con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con alcool etilico al 75%;
 - evitare di utilizzare e spruzzare prodotti per la pulizia detergenti/disinfettanti spray direttamente sui filtri per non inalare sostanze inquinanti, durante il funzionamento.

- e) Si precisa che tutte le operazioni di pulizia e sanificazione devono essere condotte da personale che indossa DPI secondo disposizioni e procedure specifiche dell'attività stessa. I rifiuti prodotti dalle attività di pulizia/sanificazione/decontaminazione dell'ambiente, come gli stracci e i DPI monouso impiegati, devono essere trattati ed eliminati come materiale potenzialmente infetto. I rifiuti devono essere trattati ed eliminati come materiale infetto categoria B (UN 3291), corrispondenti al codice CER 18.01.03* HP 9 e categoria ADR UN 3291.

7. ACCORGIMENTI GENERALI

(Allegato 17 delle Linee guida per la riapertura delle attività economiche e produttive della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome del 16 maggio 2020)

a) Area ingresso/reception

- installazione fortemente raccomandata di schermature in plexiglass per il banco ricevimento;
- installazione di distributori manuali o automatici di disinfettante con relativa segnaletica di corretto utilizzo;
- rimozione di panchine, divani, aree gioco per bambini e sedute in genere o in alternanza concessione di alcune sedute solo se distanziate di almeno due metri, impedendo l'utilizzo di altre;
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di comportamento idoneo al contenimento del coronavirus;
- posizionamento segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale;
- pulire e sanificare le postazioni con la maggiore frequenza possibile, almeno ogni ora;
- tenere sempre a disposizione per i clienti, ospiti, visitatori e personale le soluzioni idroalcoliche disinfettanti e salviette igienizzanti per le mani;
- pulire e sanificare tutta l'area di lavoro e di accesso almeno due volte al giorno;
- l'utilizzo del microfono per l'altoparlante deve avvenire con mascherina o con protezione usa e getta del microfono stesso;
- posizionamento vicino al microfono di cartelli riportanti messaggi precodificati sul rispetto delle regole anticovid-19 che gli addetti dovranno leggere a cadenza di ogni mezz'ora o anche più frequentemente in base all'affollamento;
- la postazione dedicata alla cassa può essere dotata di barriere fisiche (es. schermi); in alternativa il personale deve indossare la mascherina e avere a disposizione gel igienizzante per le mani. In ogni caso, favorire modalità di pagamento elettroniche, possibilmente al tavolo, preferibilmente senza contatto;
- in caso di firma di moduli, tessere, schede e contratti sanificare le penne ogni volta prima e dopo l'uso; se possibile realizzare applicazioni informatiche fruibili da schermi touch che andranno sanificati ogni volta;
- gli addetti devono sanificare la loro postazione (tastiera, mouse, telefono, braccioli della sedia, timbri, penne, microfoni, ecc) e le superfici di contatto quali maniglie di sportelli, finestre, ecc. all'inizio e alla fine del proprio turno lavorativo; la sanificazione dovrà avvenire anche per le superfici di contatto di tastiere, stampanti, ecc; vietare l'uso promiscuo di tastiere, mouse, telefoni;
- si consiglia di mettere in vendita, se disponibili, mascherine al minor prezzo.

b) Bar/punto ristoro

- Rendere disponibili prodotti igienizzanti per i clienti e per il personale anche in più punti del locale, in particolare all'entrata e in prossimità dei servizi igienici, che dovranno essere puliti più volte al giorno.

- Installare di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di comportamento idoneo al contenimento del coronavirus in special modo il divieto di assembramenti e l'uso della mascherina;
- Posizionare segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale.
- La consumazione al banco e a tavolo è consentita solo se può essere assicurata la distanza interpersonale di almeno 1 metro tra i clienti, ad eccezione delle persone che in base alle disposizioni vigenti non siano soggette al distanziamento interpersonale (nuclei familiari); detto ultimo aspetto afferisce alla responsabilità individuale. Si consiglia di porre evidente segnaletica sulle sedute interdette.
- La consumazione a buffet non è consentita.
- Il personale di servizio a contatto con i clienti deve utilizzare la mascherina e deve procedere ad una frequente igiene delle mani con soluzioni idro-alcoliche prima di ogni servizio al tavolo. Attenersi alle procedure interne di haccp.
- Favorire il ricambio d'aria negli ambienti interni ed escludere totalmente, per gli impianti di condizionamento, la funzione di ricircolo dell'aria.
- La postazione dedicata alla cassa può essere dotata di barriere fisiche (es. schermi); in alternativa il personale deve indossare la mascherina e avere a disposizione gel igienizzante per le mani. In ogni caso, favorire modalità di pagamento elettroniche, possibilmente al tavolo, preferibilmente senza contatto.
- I clienti dovranno indossare la mascherina tutte le volte che non si è seduti al tavolo.
- gli addetti devono sanificare la loro postazione (tastiera cassa, schermi touch, telefono, braccioli della sedia, timbri, penne, microfoni, ecc) e le superfici di contatto quali maniglie di sportelli, finestre, ecc. all'inizio e alla fine del proprio turno lavorativo.
- Al termine di ogni servizio al tavolo andranno previste tutte le consuete misure di disinfezione delle superfici, evitando il più possibile utensili e contenitori riutilizzabili se non igienizzati (saliere, oliere, ecc). Prediligere porzioni monouso e posate preimbustate. Attenersi alle procedure interne di haccp.
- Per i menù favorire la consultazione online sul proprio cellulare, o predisporre menù in stampa plastificata, e quindi disinfettabile dopo l'uso, oppure cartacei a perdere oppure lavagne o monitor posizionati in più punti del locale.

c) Spogliatoi e docce

- E' necessario organizzare gli spazi negli spogliatoi e docce in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro (ad esempio prevedere postazioni d'uso alternate o separate da apposite barriere), anche regolamentando l'accesso agli stessi.

Si prescrive di:

- regolamentare gli accessi in base alla capienza massima nel rispetto della distanza interpersonale di almeno un metro e secondo i calcoli del gestore;
- interdire l'uso di armadietti adiacenti segnalandoli e bloccandone l'apertura;
- interdire l'uso di posti adiacenti sulle panche segnalandoli e impedendone l'utilizzo con ostacoli fissi;
- installare pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del contagio da coronavirus;
- installare distributori automatici di salviette disinfettanti o gel disinfettante per la pulizia degli armadietti;
- installare pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni dell'ISS sul corretto lavaggio delle mani mediante acqua e sapone o soluzioni idroalcoliche;
- posizionare la segnaletica verticale sulle regole della palestra e su quelle di comportamento generale;
- posizionare la segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale.

- prevedere una segnaletica chiara per il rispetto delle regole di distanziamento e di numero massimo di utenti nello spazio docce in base al numero delle docce stesse e della loro distanza;
- eseguire la sanificazione (pulizia+disinfezione) degli spogliatoi, docce, bagni e armadietti a fine giornata.

Si consiglia di:

- prevedere temporizzazione docce;
- nel caso di ambiente unico per le docce, se le stesse non permettono di mantenere una distanza adeguata pur usandole in modo alternato, prevedere l'installazione di separatori fra una doccia e l'altra per il mantenimento della distanza di sicurezza;
- evitare l'uso di applicativi comuni, quali asciugacapelli, ecc...
- riporre indumenti e scarpe all'interno degli armadietti. Si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali;
- prevedere la presenza costante di personale di pulizia ed eseguire sanificazioni locali più volte al giorno con registrazione dei passaggi;
- verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme con registrazione della verifica;

d) Servizi igienici

Si consiglia di:

- installare distributori, preferibilmente automatici, di sapone e di disinfettante;
- utilizzare salviette monouso per le sedute;
- installare pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni dell'ISS sul corretto lavaggio delle mani;
- verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme.

e) Presidi medico chirurgici (PMC) e Dispositivi di protezione individuale (DPI)

- Per PMC si intendono le mascherine chirurgiche, non sono DPI, che proteggono le altre persone dalla diffusione dei propri droplet.
- Per DPI si intendono le mascherine FFP2, rigorosamente **senza** valvola, che proteggono sia se stessi che le altre persone dalla diffusione dei droplet.
- Per tutte le mansioni ed atleti ed in tutte le situazioni ove non sia possibile mantenere la distanza interpersonale di un metro o di due metri in allenamento è obbligatorio indossare i PMC o DPI. Negli altri casi osservare le seguenti indicazioni:
 - per il Personale di reception: è vivamente consigliato l'utilizzo di mascherina chirurgica o FFP2 senza valvola;
 - per il Personale delle pulizie: è vivamente consigliato l'utilizzo di mascherina chirurgica o FFP2 senza valvola – guanti monouso in nitrile – scarpe antinfortunistiche – tuta da lavoro e camice monouso idrorepellente; durante l'utilizzo di prodotti spray o pericolosi per gli occhi adottare gli occhiali di protezione; durante l'utilizzo di prodotti pericolosi per le vie respiratorie adottare gli specifici DPI-APVR; attenersi alle misure di prevenzione e protezione generate dalla propria valutazione del rischio;
 - per i Manutentori: è vivamente consigliato l'utilizzo di mascherina FFP2 senza valvola – guanti monouso in nitrile o altri in base al rischio specifico – tuta da lavoro - scarpe antinfortunistiche – tuta in tyvek; durante l'utilizzo di prodotti spray o pericolosi per gli occhi adottare gli occhiali di protezione; durante l'utilizzo di prodotti pericolosi per le vie respiratorie adottare gli specifici DPI-APVR; attenersi alle misure di prevenzione e protezione generate dalla propria valutazione del rischio.
- I dispositivi di protezione individuale, le mascherine e le salviette per la pulizia, dovranno essere smaltiti con le precauzioni previste dalle norme vigenti nazionali e locali. Differenziarli comunque dagli

altri rifiuti anche mediante cartelli e posizionarli in doppi sacchi contenitivi in zona protetta dalle persone e dalle intemperie.

- Per assicurare prestazioni adeguate, le mascherine chirurgiche devono essere conformi alle norme EN 14683:2019 (ma anche 14683:2005 o 2014 o mascherine in deroga con autorizzazione della ISS in caso di difficoltà di reperimento).
- Le mascherine chirurgiche espletano la propria funzione protettiva solo se correttamente indossate e cambiate frequentemente, tipicamente ogni 4 ore oppure sostituite quando vengono rimosse per mangiare o bere.
- Osservare con scrupolo le istruzioni per la corretta vestizione, svestizione, smaltimento.
- Disinfettarsi sempre le mani prima e dopo l'utilizzo.

8. NORME SPECIFICHE PER LE DISCIPLINE FEDERALI

a) SALA PESI E SALA CORSI

- E' necessario regolamentare i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza:
 - almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica,
 - almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quelle di intensità maggiore).
- Il Tecnico deve obbligatoriamente indossare la mascherina chirurgica.
- E' consigliabile l'uso della mascherina da parte dell'Atleta, anche durante la seduta di allenamento.
- Il responsabile della struttura deve garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno, ad esempio, tra un turno di accesso e l'altro), e comunque la disinfezione di spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.
- Inoltre, **si consiglia di:**
 - igienizzare frequentemente le mani;
 - fare in modo che ogni praticante possa disporre di igienizzante in quantità adeguata (gel e salviette monouso) in prossimità di ciascuna macchina o set di attrezzi affinché, prima e dopo ogni esercizio, possa effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati;
 - non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro;
 - utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo;
 - utilizzare il "tappettino" e asciugamani personale già igienizzato e di dotazione propria;
 - per il rispetto delle distanze interpersonali dovrà essere privilegiata l'attività sul posto, anche per quella a corpo libero, adeguando le esercitazioni;
 - collocare in più punti della sala dei raccoglitori per rifiuti a pedale con doppio sacco nero per gettare le salviette monouso, mascherine, guanti monouso, ecc;
 - collocare in più punti della sala la segnaletica sulle misure igieniche e comportamentali.

b) PESISTICA OLIMPICA

- E' necessario regolamentare i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza:
 - almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica,
 - almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quelle di intensità maggiore).
- L'area di allenamento individuale può essere costituita dalla sola pedana delle dimensioni minime di 3 metri x 2,50 metri con almeno una fascia di 1 metro di rispetto intorno alla stessa, su tutti e quattro i lati.
- Qualora il posizionamento delle pedane nell'impianto non consenta il mantenimento delle distanze suddette, le pedane dovranno essere utilizzate in maniera alternata.
- Il Tecnico deve obbligatoriamente indossare mascherina chirurgica.

- E' consigliabile l'uso della mascherina da parte dell'Atleta, anche durante la seduta di allenamento.
- Laddove nella seduta di allenamento siano presenti più Atleti deve essere garantita idonea distanza di sicurezza di almeno 2 metri fra tutti gli operatori.
- Qualora un alto numero di Atleti ed un limitato numero di pedane dovesse comportare l'utilizzo contemporaneo della stessa pedana da parte di più Atleti, è vivamente consigliata la turnazione degli allenamenti per orari e per gruppi, in modo da consentire l'utilizzo esclusivo di una singola pedana e di un singolo bilanciere e dischi, ogni volta da parte di un solo Atleta.
- Al termine di ogni turno, pedana, bilanciere e dischi dovranno essere opportunamente sanificati.
- Si consiglia l'utilizzo di dotazione individuale di magnesio.
- Si consiglia, inoltre, il caricamento del bilanciere direttamente dall'Atleta; in caso di impossibilità, il Tecnico, o altro operatore, con l'uso costante di mascherina e guanti, può assistere nel caricamento.
- In ogni caso, gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento, devono rispettare la distanza di 2 metri, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori ed indossare la mascherina.
- Il responsabile della struttura deve garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno, ad esempio, tra un turno di accesso e l'altro), e comunque la disinfezione di spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.
- Inoltre, **si consiglia di:**
 - igienizzare frequentemente le mani;
 - fare in modo che ogni praticante possa disporre di igienizzante in quantità adeguata (gel e salviette monouso) in prossimità di ciascuna macchina o set di attrezzi affinché, prima e dopo ogni esercizio, possa effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati;
 - non condividere borse, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro;
 - utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo;
 - utilizzare il "tappettino" e asciugamani personale già igienizzato e di dotazione propria;
 - per il rispetto delle distanze interpersonali dovrà essere privilegiata l'attività sul posto, anche per quella a corpo libero, adeguando le esercitazioni;
 - collocare in più punti della sala dei raccoglitori per rifiuti a pedale con doppio sacco nero per gettare le salviette monouso, mascherine, guanti monouso, ecc;
 - collocare in più punti della sala la segnaletica sulle misure igieniche e comportamentali.

c) PESISTICA PARALIMPICA | DISTENSIONE SU PANCA

- E' necessario regolamentare i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza:
 - almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica,
 - almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quelle di intensità maggiore).
- L'area di allenamento individuale deve avere dimensioni minime 5 metri x 5 metri in cui verrà posizionata la Panca con almeno una fascia di 1 metro di rispetto intorno alla stessa, su tutti e quattro i lati.
- Qualora il posizionamento delle Panche nell'impianto non consenta il mantenimento delle distanze suddette, le stesse dovranno essere utilizzate in maniera alternata.
- Tra gli operatori sportivi deve sempre essere garantita la distanza di sicurezza di almeno 2 metri; tranne nel caso degli *spotter* e degli eventuali accompagnatori degli Atleti paralimpici. In questi casi, il tempo di contatto deve essere ridotto al minimo indispensabile e sempre fatti salvi i restanti dispositivi di protezione individuali.
- Tutti gli operatori sportivi devono obbligatoriamente indossare mascherina chirurgica.
- E' consigliabile l'uso della mascherina da parte dell'Atleta, anche durante la seduta di allenamento.
- Qualora un alto numero di Atleti ed un limitato numero di Panche dovesse comportare l'utilizzo contemporaneo della stessa Panca da parte di più Atleti, è vivamente consigliata la turnazione degli

- allenamenti per orari e per gruppi, in modo da consentire l'utilizzo esclusivo di una singola Panca e di un singolo bilanciere e dischi, ogni volta da parte di un solo Atleta.
- Al termine di ogni turno, Panca, bilanciere e dischi dovranno essere opportunamente sanificati.
 - Si consiglia l'utilizzo di dotazione individuale di magnesio.
 - Si consiglia, inoltre, il caricamento del bilanciere direttamente dall'Atleta; in caso di impossibilità, l'operatore sportivo, con l'uso costante di mascherina e guanti, può assistere nel caricamento.
 - In ogni caso, gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento, devono rispettare la distanza di 2 metri, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori ed indossare la mascherina.
 - Il responsabile della struttura deve garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno, ad esempio, tra un turno di accesso e l'altro), e comunque la disinfezione di spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.
 - Inoltre, **si consiglia di:**
 - igienizzare frequentemente le mani;
 - fare in modo che ogni praticante possa disporre di igienizzante in quantità adeguata (gel e salviette monouso) in prossimità di ciascuna macchina o set di attrezzi affinché, prima e dopo ogni esercizio, possa effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati;
 - non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro;
 - utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo;
 - utilizzare il "tappettino" e asciugamani personale già igienizzato e di dotazione propria;
 - per il rispetto delle distanze interpersonali dovrà essere privilegiata l'attività sul posto, anche per quella a corpo libero, adeguando le esercitazioni;
 - collocare in più punti della sala dei raccoglitori per rifiuti a pedale con doppio sacco nero per gettare le salviette monouso, mascherine, guanti monouso, ecc;
 - collocare in più punti della sala la segnaletica sulle misure igieniche e comportamentali.

NOTE E AVVERTENZE

- a) Si specifica che le presenti linee di indirizzo si considerano **ad interim** e potranno essere soggette a modifiche e aggiunte a seconda dell'evoluzione dello stato di emergenza per il COVID-19 dichiarato dal Governo il 31 gennaio 2020. Sarà cura della FIPE tenere aggiornato il documento e incentivarne la relativa diffusione.
- b) Gli organi preposti della FIPE sono a disposizione per la consulenza in merito al presente Protocollo.
- c) La FIPE si ritiene sollevata dalle erronee interpretazioni e dalle carenze applicative da parte dagli Enti giuridici interessati (ASD/SSD) che sono responsabili della corretta applicazione e diffusione della Presente linea guida.
- d) Le misure riportate si ritengono prescrittive ove imposto dagli atti giuridici e tecnici Istituzionali, mentre le altre misure dovranno essere specificatamente applicate in virtù delle singole situazioni e valutazioni del rischio e haccp.
- e) Ogni Ente giuridico è responsabile della corretta applicazione del Reg. UE 2016/679 sulla protezione dei dati personali.
- f) Per tutto quanto non espressamente previsto nel presente Protocollo o per eventuali riscontri e specifiche, si rinvia alle vigenti disposizioni giuridiche e normative a vario titolo pubblicate (DPCM, Decreti Leggi, Circolari Ministeriali, Ordinanze della Protezione Civile, Regionali e Comunali, norme UNI EN ISO,) su eventuali ulteriori misure per il contrasto ed il contenimento sul territorio nazionale e/o regionale della diffusione del virus SARS-CoV-2.

DICHIARAZIONE

Il/la sottoscritto/a _____,
Nato/a il _____ a _____, (____),
Nazionalità _____, Residente in _____ (____),
Via _____, Cap. _____,
C.F. _____, Tel. _____,
Cell. _____, Titolare del documento _____,
n° _____, rilasciato il _____,
da _____,

dipendente presso questa ASD/SSD, consapevole delle sanzioni penali previste per la falsità degli atti, per le dichiarazioni mendaci e per l'uso di atti falsi, così come stabilito dagli art. 19 e 47 del D.P.R. 28/12/2000 n.445, considerato il Protocollo di intesa del 24.04.2020 per il contenimento del contagio da COVID-19, sotto la propria personale responsabilità,

DICHIARA

la non provenienza dalle zone a rischio epidemiologico, secondo le indicazioni dell'OMS, l'assenza di contatti stretti con soggetti risultati positivi al COVID-19, di non essere stata/o in quarantena, di non essere stata/o ufficialmente contagiata/o, negli ultimi 14 giorni.

In caso di pregressa infezione da COVID 19, comunicata al medico competente, di disporre della certificazione di avvenuta negativizzazione dei due tamponi secondo le modalità previste e rilasciata dal dipartimento di prevenzione territoriale di competenza.

Dichiara altresì di aver letto, condiviso, compreso e accettato il regolamento interno e di averne ricevuto relativa copia.

Sede, ___ ___ / ___ ___ / ___ ___

Firma del dichiarante

.....

Si autorizza la raccolta dei dati contenuti nella presente esclusivamente nell'ambito amministrativo per il quale viene rilasciato e nel rispetto della legislazione vigente in materia di privacy ai sensi del Reg. UE 2016/679 e D.Lgs. 196/03 e s.m.i.

DICHIARAZIONE

Il/la sottoscritto/a _____,
Nato/a il _____ a _____, (____)
Nazionalità _____, Residente in _____,
(____) Via _____, Cap. _____,
C.F. _____, Tel. _____,
Cell. _____, Titolare del documento _____,
n° _____, Rilasciato il _____,
da _____,

(eventuale) in qualità di esercente la potestà/tutela sull'Atleta minorenni _____

Nato/a il _____ a _____, (____)
Nazionalità _____, Residente in _____,
(____) Via _____, Cap. _____,
C.F. _____, Tel. _____,
Cell. _____, Titolare del documento _____,
n° _____ Rilasciato il _____,
da _____

iscritto presso questa ASD/SSD, consapevole delle sanzioni penali previste per la falsità degli atti, per le dichiarazioni mendaci e per l'uso di atti falsi, così come stabilito dagli art. 19 e 47 del D.P.R. 28/12/2000 n.445, considerato il Protocollo di intesa del 24.04.2020 per il contenimento del contagio da COVID-19, sotto la propria personale responsabilità,

DICHIARA

la non provenienza dalle zone a rischio epidemiologico, secondo le indicazioni dell'OMS, l'assenza di contatti stretti con soggetti risultati positivi al COVID-19, di non essere stata/o in quarantena, di non essere stata/o ufficialmente contagiata/o, negli ultimi 14 giorni.

In caso di pregressa infezione da COVID19, comunicata al medico sociale (se nominato) o al medico di medicina generale, di disporre della certificazione di avvenuta negativizzazione dei due tamponi secondo le modalità previste e rilasciata dal dipartimento di prevenzione territoriale di competenza.

Dichiara altresì di aver letto, condiviso, compreso e accettato il regolamento interno e di averne ricevuto relativa copia.

Sede, ___ ___ / ___ ___ / ___ ___

Firma del dichiarante

(o del genitore o di chi ne esercita la potestà genitoriale in caso di Atleta minorenni)

.....



Regolamento anti COVID-19

ASD/SSD.....

Cara Iscritta, caro Iscritto,

come ben sai è priorità a livello nazionale contenere o meglio ridurre il rischio di contagio da coronavirus. La Palestra si sta impegnando al massimo per applicare i rigorosi protocolli di sicurezza richiesti dalle Autorità nazionali, locali e sportive. È fondamentale però il tuo contributo attivo. Ti chiediamo quindi di osservare con scrupolo queste semplici regole di comportamento al fine di divertirci in sicurezza evitando il contagio. Per qualsiasi informazione chiedi pure ai ns Tecnici o in segreteria.

1. Se hai sintomi influenzali o temperatura corporea più di 37,5°C non puoi accedere in palestra.
2. È obbligatorio usare la mascherina. Puoi toglierla solo se mantieni almeno due metri di distanza dagli altri mentre ti alleni o mentre gli altri si allenano.
3. Mentre non stai svolgendo attività fisica mantieni una distanza interpersonale di almeno un metro sia nelle aree comuni che negli spogliatoi. Quando ti sposti usa la mascherina.
4. Lava spesso le mani anche mediante le soluzioni disinfettanti che troverai in più punti della palestra che sono a tua disposizione.
5. Non toccarti mai occhi, naso e bocca con le mani. Non toccare la mascherina dal lato esterno ma solo dagli elastici. Non usare i guantini.
6. È obbligatorio utilizzare apposite calzature all'interno della palestra.
7. È vietato l'uso promiscuo di attrezzi, borracce, termos, bottiglie, bicchieri e scambiare con gli altri iscritti oggetti quali asciugamani, fasce, cellulari o altro.
8. Nel caso sia previsto, puoi prenotare il tuo allenamento in modo tale da non rischiare di aspettare fuori; cortesemente fatti sapere appena puoi se pensi di non poter più allenarti nell'orario prenotato.
9. Starnutire o tossire in un fazzoletto monouso e nell'incavo del gomito, in seguito sanifica sempre le mani, se starnutisci o tossisci nella mascherina sostituiscila.
10. È obbligatorio dopo ogni utilizzo pulire le macchine, superfici e attrezzi utilizzati con disinfettanti a disposizione all'interno della palestra.
11. Saremmo grati se conterrà il tuo allenamento nell'arco temporale di 75 minuti.
12. È obbligatorio utilizzare asciugamani da porre sulle sedute e sugli schienali delle macchine.
13. Non disperdere nell'ambiente i guanti e le mascherine, gettali negli appositi cestini presenti in palestra.
14. Alla prima iscrizione ti verrà chiesto di sottoscrivere una autodichiarazione sui rischi di esposizione negli ultimi 14 giorni.
15. Chi non rispetta il regolamento "Protezione COVID" potrà essere allontanato dalla palestra.
16. Se ti è possibile arriva già con gli abiti da allenamento, ti cambi solo le scarpe, ed evita di farti la doccia in palestra.
17. Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.
18. Le attività a terra le puoi svolgere solo nelle aree specificatamente destinate. I ns tecnici sono a tua disposizione per indicarti dove sono e come fare.
19. Gli indumenti indossati per l'attività fisica non lasciarli in luoghi condivisi con altri, ma riponili in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavalvi separatamente dagli altri indumenti.

Sede, ___ / ___ / 2020

L'iscritto

La Direzione

.....

.....



Regolamento anti COVID-19

ASD/SSD.....



Ufficio per lo sport
Presidenza del
Consiglio dei Ministri

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 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



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



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:

VERRÀ MESSO 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.)



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

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it