

# Manuale Operativo e Protocollo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

## INDICE

PREMESSA -

1. MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA

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

2. MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI

2.1 Accesso dei soggetti esterni

2.2 Norme di comportamento per genitori, accompagnatori, visitatori

3. PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI INDOOR

4. PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI

5. DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

6. GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

6.1 Principi generali

6.2 Area ingresso - reception -

6.3 Front office -

6.4 Spogliatoi -

6.5 Servizi igienici e docce -

6.6 Palestra con attrezzi -

7. GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA -

8. IDONEITÀ SANITARIA -

14.1 Principi generali -

14.2 Persone a rischio per particolari condizioni di salute (fragile) -

Allegato 1: PROTOCOLLO DI ACCESSO AD ANANDA E ALLE PALESTRE PER UTENTI -

Allegato 2: PROTOCOLLO DI ACCESSO AD ANANDA E ALLE PALESTRE PER UTENTI-Minori -

Allegato 3: COMPORTAMENTI DA SEGUIRE -

Allegato 4: DECALOGO -

Allegato 5: LAVAGGIO DELLE MANI -

Allegato 6: COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI -

Allegato 7: AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA -

Allegato 8: ACCESSO AL DOJO

Allegato 9: APPLICAZIONE DELLE MISURE DI PREVENZIONE AL DOMICILIO

## PREMESSA

L'attuale emergenza legata all'infezione da Coronavirus (Covid-19) ha imposto a tutta la popolazione, e quindi anche alle persone fisicamente attive o che abitualmente svolgono attività sportiva, scelte di responsabilità per favorire la salvaguardia della salute collettiva.

Il presente documento è stato redatto al fine di fornire indicazioni e azioni di mitigazione che possano accompagnare la ripresa delle attività sportive a seguito del lock-down per l'emergenza Covid-19. Esso non sostituisce e non si sovrappone ai provvedimenti delle competenti autorità statali, regionali e territoriali, che prevalgono in ogni caso. Il presente documento si basa inoltre sui principali riferimenti legislativi e lavori delle Commissioni preposte, con particolare attenzione a:

- D.Lgs 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 aggiornato del 24 aprile 2020 e confermato in Allegato 12 del DPCM del 17/05/2020;
- Rapporto LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 26 aprile 2020;
- Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del DPCM del 26 aprile 2020, "Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali" con prot. N. 3180 del 04/05/2020;
- 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) da parte della Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio per lo sport del 19/05/2020;
- e relativi riferimenti della normativa sopra citata.

Le indicazioni di seguito riportate vanno intese come strettamente legate alla fase di emergenza Covid-19, pertanto passibili di modifiche ed adeguamenti, conseguenti all'evolversi della situazione pandemica,

sebbene alcune parti e principi guida, potranno essere utili anche ad emergenza superata.

Con la tenuta e l'aggiornamento del presente "**Manuale Operativo**", si intende fornire evidenza dell'attività di valutazione dei rischi da infezione SARS-CoV-2 e delle misure di natura organizzativa, operativa e gestionale, applicate nell'ambito delle attività sportive svolte nella nostra **organizzazione sportiva riportata in calce (§1)**. Tutte le attività vanno svolte assicurando il rispetto delle normative e delle linee guida emanate e in vigore per contrastare la trasmissione dell'infezione da virus SARS-CoV-2 (Covid-19). Poiché le informazioni attualmente disponibili identificano due potenziali vie di trasmissione del Covid-19 tra soggetti:

1. attraverso aerosol / goccioline respiratorie (*droplets*);
2. 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 a meno di **2 metri**) con un soggetto che presenta sintomi respiratori (ad es. starnuti, tosse, ecc.) è pertanto a rischio di esposizione a *droplets* potenzialmente infette.

## 1. MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA

### 1.1 Regole di accesso per atleti e collaboratori incaricati delle attività sportive

Nella nostra organizzazione sportiva è importante che, ogni utente e, in generale, tutti gli operatori sportivi, siano responsabili di:

- attuare, ove possibile, per le attività sportive in presenza, la riduzione del numero totale delle persone presenti nel sito sportivo, anche tramite turni, riorganizzazione dell'attività, limitazione del numero di accompagnatori, ecc.;
- nel sito sportivo evitare assembramenti;  
IN RECEPTION NON PIU' DI 3 PERSONE (DISTANZIATE secondo le norme vigenti)
- evitare di consumare cibi e bevande nelle palestre;
- evitare di sostare a lungo nelle aree comuni;
- rimodulare gli accessi al sito sportivo per evitare assembramenti e la massima diluizione dei soggetti coinvolti;
- rispettare i lay-out predisposti e la segnaletica esposta;
- organizzare specifici lay-out per compartimentare e dedicare le aree alle specifiche attività sportive, predisponendo segnaletica orizzontale (ad esempio tracciando sul pavimento una scacchiera da 4x2m (8 mq), che sia utilizzata esclusivamente da un solo atleta);
- assicurare che tutte le persone (interne ed esterne) che accedono ai locali e alle pertinenze dell'organizzazione sportiva indossino "mascherine" (norma UNI EN 14683 e/o Omologazione ISS). Per chi ne fosse sprovvisto, sarà a discrezione dell'organizzazione sportiva fornire la mascherina o invitare la persona a uscire dalla struttura;
- richiedere alle persone che frequentano i locali sportivi di controllare quotidianamente la temperatura corporea prima di lasciare il proprio domicilio e recarsi in palestra e, 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;
- ricordare che ciascuno è invitato a recarsi presso gli ambienti sportivi con mezzi di trasporto propri. Trasporti plurimi sono consentiti solo se sono garantite adeguate misure di sicurezza (es. uso collettivo delle mascherine da parte di tutti i passeggeri e distanze minime di sicurezza);
- ricordare che l'organizzazione sportiva, quale ulteriore misura precauzionale, può prevedere il controllo della temperatura corporea, prima o in corrispondenza dell'accesso nel rispetto della sicurezza delle persone e delle norme vigenti in materia di Privacy. La misurazione si effettua con dispositivi di rilevazione a distanza quali telecamere termiche (fisse o mobili) o termometri manuali senza contatto.

## 2. MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI

Per soggetti esterni, a titolo esemplificativo e non esaustivo, si intendono: genitori, accompagnatori, fornitori, visitatori e potenziali clienti. L'accesso agli esterni va limitato al massimo.

L'accesso va 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 internamente, con l'aggiunta di quanto di seguito riportato.

### 2.1 Accesso dei soggetti esterni

Valutata la necessità del loro accesso, i soggetti esterni (fornitori, addetti imprese di pulizie, addetti manutenzione, parenti, accompagnatori, potenziali clienti, ecc.):

- vanno adeguatamente informati circa le disposizioni in essere presso l'organizzazione sportiva, comprese le indicazioni per l'accesso agli spazi indoor. L'informativa può essere trasmessa sia prima (tramite e-mail o altra modalità a distanza efficace) sia in occasione dell'ingresso in palestra)

Tali indicazioni prevedono:

- l'identificazione del referente interno: Sig.ra GABRIELLA EPI
- le procedure di ingresso, transito ed uscita, inclusa l'individuazione e l'utilizzo degli ingressi, dei percorsi e delle aree di sosta o carico/scarico dedicate e chiaramente identificate, i tempi massimi di permanenza al fine di ridurre le occasioni di contatto tra le persone presenti;
- l'eventuale verifica, prima dell'accesso, della temperatura corporea secondo le modalità previste;
- il mantenere indossati i DPI in dotazione per tutta la durata della loro permanenza all'interno delle competenze dell'Organizzazione 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 autodichiarazione (*vedi Allegato 8 autodichiarazione stato salute e informativa*) che attesta l'assenza di condizioni che ne precludano l'accesso (*contatto stretto 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*);
- il rispetto della distanza sociale di sicurezza di almeno 1 metro;
- il permanere nelle aree di attesa allo scopo predisposte.

Come indicato al punto precedente, tutte le persone esterne che accedono ai locali e alle pertinenze dell'organizzazione sportiva devono indossare "mascherine" (UNI EN 14683 e/o Omologate ISS) prima dell'ingresso.

In prossimità degli accessi dedicati, sono tenute a disposizione dotazioni di DPI (mascherina, guanti monouso) supplementari, in caso di accesso non differibile di fornitori/trasportatori che ne sono sprovvisti.

L'accesso dei soggetti esterni va contingentato e, se possibile, preventivamente programmato, per evitare la presenza contemporanea di più soggetti.

### 2.2 Norme di comportamento per genitori, accompagnatori, visitatori

Ai genitori, accompagnatori, visitatori è fatto divieto:

- di presenza NEGLI SPOGLIATOI di NON PIU' DI DUE ADULTI CON MINORI,

è vietato il posteggio di cicli, passeggini, monocicli, monopattini o quanto altro possa essere di intralcio al lay-out

stabilito;

- di consumo di alimenti e bevande;
- di transito nelle aree non autorizzate.

Per i soggetti esterni sono individuati servizi igienici dedicati. Se ciò non fosse possibile, è fatto divieto agli esterni di fruire dei servizi igienici.

### 3. PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI INDOOR

Ogni giorno, prima della ripresa delle attività sportive, l'organizzazione sportiva provvede, tramite personale adeguatamente informato, alla pulizia e alla sanificazione degli ambienti indoor.

Nel piano di pulizia si includono:

- gli ambienti dedicati alla pratica sportiva;
- le aree comuni;
- le sale d'attesa;
- i servizi igienici e gli spogliatoi;
- le docce;
- gli attrezzi e i macchinari sportivi;
- le postazioni di allenamento ad uso promiscuo;
- le superfici toccate più di frequente;

La pulizia potrà viene eseguita con panni puliti inumiditi con acqua e sapone, oppure con soluzione idroalcolica al 70%, oppure con soluzione di ipoclorito di sodio 0,1% con successiva asciugatura.

### 4. PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI

Gli utenti e tutti gli operatori sportivi devono adottare le misure igieniche stabilite dal manuale operativo, in particolare per l'igiene delle mani o di altre parti del corpo, che devono essere lavate ad ogni cambio attività, prima e dopo ogni pausa.

I servizi igienici sono forniti di sapone con caratteristiche igienizzanti di apposita cartellonistica informativa sulle corrette modalità di lavaggio delle mani, secondo quanto previsto o necessario.

I servizi igienici sono inoltre forniti di contenitori per lo smaltimento di rifiuti igienici intimi.

Gel igienizzanti sono inoltre disponibili nei punti in cui l'accesso all'acqua e ai detergenti non è immediato, quali ad esempio la reception, e gli accessi alle palestre.

È responsabilità sia dell'utente che dell'operatore sportivo, presentarsi sempre con abbigliamento personale e tecnico perfettamente pulito e igienizzato, evitare di abbandonare abiti o abbigliamento/accessori sudati o utilizzati.

Per ulteriori dettagli si rimanda all'Allegato 1 "Protocollo di Accesso all'Associazione e alle Palestre per utenti" e all'Allegato 3: "Comportamenti generali da seguire".

### 5. DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Chiunque entri nei locali dell'organizzazione sportiva di mascherine protettive, che dovranno essere utilizzate in conformità a quanto previsto dalle Autorità e come specificato nell'Allegato 5: come indossare mascherine e DPI.

Sarà sempre indicato che gli utenti, quando non direttamente impegnati in attività sportiva, siano alla distanza di almeno 1 metro, preferibilmente 2, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori e indossino la mascherina. Si ricorda inoltre che è essenziale assicurare un'efficace igiene personale delle mani e di altre parti del corpo –come ad es. i piedi- esposte a contatti con superfici potenzialmente contaminate.

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

Per la raccolta e lo smaltimento di guanti e mascherine sono previsti appositi contenitori.

## 6. GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

### 6.1 Principi generali

Fermo restando eventuali limiti regionali, va precisato che, al fine di evitare assembramenti o fattori di rischio non gestibili, per l'organizzazione sportiva, non sussiste l'obbligo di aprire al pubblico anche servizi di supporto quali a titolo esemplificativo ma non esaustivo: aree relax, aree di attesa, solarium, bar, punti ristoro, docce, spogliatoi, ecc.

Di seguito sono elencate alcune misure organizzative da applicare a seconda della tipologia di ambiente e in relazione alle caratteristiche del proprio impianto sportivo.

È da limitare l'accesso a tutte le aree comuni, inclusi gli spogliatoi, le aree relax con distributori di bevande e snack, eventuali aree fumatori, sale di attesa, ecc., la cui fruizione è regolata in modo da evitare assembramenti e garantire la distanza di sicurezza di 2 metri.

### 6.2 Area ingresso - reception

Sono state previste le seguenti misure organizzative:

- installazione di distributori di gel disinfettante;
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del coronavirus (*vedi es. Allegato 7: cartellonistica di riferimento o sitografia es. ISS e/o Ministero della Salute*);
- posizionamento segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale e/o organizzare un lay-out per il flusso delle persone.

### 6.3 Front office

Sono state previste le seguenti misure organizzative:

- installazione di pannelli separatori in plexiglas;
- incentivare i pagamenti in formato elettronico, ad esempio tramite il nuovo gestionale;
- digitalizzazione di alcune pratiche amministrative;
- pulizia e sanificazione della postazione con la maggiore frequenza possibile;
- tenere sempre a disposizione di tutti prodotto disinfettante e salviette igienizzanti per le mani;

### 6.4 Spogliatoi

Gli utenti che accedono agli spogliatoi hanno vari obblighi:

- ogni utente dovrà munirsi di accessori personali per poter fare lezione. Non sarà possibile utilizzare i materiali delle palestre (come ad esempio tappetini, cuscini, coperte, etc...)
- non accedere allo spogliatoio se si supera il numero di persone consentito dal distanziamento interpersonale: gli ingressi negli spogliatoi dovranno essere contingentati in modo da garantire il

distanziamento interpersonale di 1 metro.: NON POTRANNO ENTRARE PIU' DI 3 PERSONE ALLA VOLTA NEGLI SPOGLIATOI, IN CASO DI BAMBINI ACCOMPAGNATI POTRANNO ENTRARE SOLO 2 ADULTI PIU' MINORE.

- sostare negli spogliatoi per brevissimo tempo (è consigliato arrivare in abbigliamento adatto per l'attività).
- riporre gli indumenti e gli oggetti personali dentro la propria borsa, comprese le scarpe (munirsi di appositi sacchetti).
- munirsi di apposite calzature esclusivamente da utilizzare in palestra.

Ai genitori, accompagnatori, visitatori è fatto divieto:

- di presenza negli spogliatoi o nei servizi igienici per più di una persona
- di sostare nelle aree comuni in attesa che il corso di chi hanno accompagnato finisca.

## 6.5 Servizi igienici e docce

Nei servizi igienici non si può' accedere più di una persona alla volta, e nelle docce non più di due (**NON SI PUO' STARE IN DOCCIA PER PIU' DI 2 MINUTI**)

## 6.6 Palestra con attrezzi

Sono state valutate le seguenti misure organizzative:

- distanziamento di attrezzi e macchine di almeno 2 metri per garantire;
- pulizia e sanificazione dell'ambiente e di attrezzi e macchine al termine di ogni seduta di allenamento individuale, anche a cura dell'utente;
- gli attrezzi e le macchine che non possono essere sanificati non devono essere usati;
- per gli utenti è obbligatoria l'igiene delle mani prima e dopo l'accesso;
- presenza di igienizzante in ogni sala perché l'utente possa effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati;
- per il rispetto delle distanze interpersonali dovrà essere privilegiata l'attività sul posto, anche per quella a corpo libero, adeguando le esercitazioni delle varie discipline;
- l'istruttore dovrà usare la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- è tassativo usare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo.

## 7. GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA

Tutti i tecnici e i collaboratori sono informati sulla necessità di segnalare immediatamente l'insorgenza di malessere, in particolare febbre e sintomi di infezione quali tosse o difficoltà respiratorie.

L'organizzazione sportiva ha individuato un locale da adibire all'isolamento di soggetti sintomatici.

A tal scopo, l'organizzazione sportiva procede ad avvertire le autorità sanitarie competenti

ai numeri per il Covid-19 forniti dalle Regioni e/o Province di appartenenza e procede secondo le istruzioni

ricevute. Nel caso il soggetto sia successivamente riscontrato positivo al tampone Covid-19, l'organizzazione sportiva

si mette a disposizione delle Autorità Sanitarie per la definizione degli eventuali "contatti stretti" e per

attuare le eventuali prescrizioni.



## 8. IDONEITÀ SANITARIA

### 8.1 Principi generali

L'attività sportiva, può essere svolta o riprendere solo in presenza della certificazione medica.

Il medico sportivo, qualora presente, collabora attivamente ed è coinvolto nella definizione dei contenuti del protocollo, per l'informazione, la formazione e la gestione dell'emergenza.

Il medico, inoltre integra e propone tutte le misure di regolamentazione legate al Covid-19, in collaborazione con l'organizzazione sportiva. Il medico, sulla base di eventuali situazioni di particolare fragilità e/o patologie attuali o pregresse provvede

alla tutela dell'atleta nel rispetto della privacy e in base a quanto stabilito dalle indicazioni delle Autorità Sanitarie. L'idoneità sanitaria è subordinata al rispetto delle linee guida emanate dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI).

### 8.2 Persone a rischio per particolari condizioni di salute (fragile)

Per i soggetti a maggior rischio Covid-19, perché portatori di patologie, età avanzata o fragilità specifiche, sarà valutato preventivamente dal medico di medicina di base in concerto con il medico sportivo dell'organizzazione sportiva, o da medico specialista, lo stato e la certificazione medica sportiva, che porrà in atto, le adeguate soluzioni per il caso specifico nella piena salvaguardia della salute dell'atleta e nel rispetto delle linee guida della Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI).

**AII. 1 - PROTOCOLLO DI ACCESSO AD ASD LA CORTE E ALLE PALESTRE  
PER UTENTI**  
**(estrapolazione da Linee Guida della Presidenza del Consiglio dei Ministri  
- Ufficio per lo Sport)**

Io sottoscritto Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

**DICHIARO DI AVER PRESO VISIONE E DI ACCETTARE E RISPETTARE IL PRESENTE PROTOCOLLO,**

Le presenti indicazioni sono da rispettare da tutti gli utenti che entrano in palestra:

1. È obbligatorio effettuare la prenotazione tramite il nostro gestionale in remoto da casa, entro 6 ore prima della lezione altrimenti NON si potrà accedere alla lezione (poiché i posti in sala sono limitati è anche utile per assicurarsi di poter seguire le lezioni).
2. Ogni utente dovrà entrare in associazione munito di mascherina, che non sarà obbligatoria durante l'attività fisica se rispettata la distanza di 2 metri (4 mq. a persona).
3. È necessario **igienizzare le mani** tramite gli appositi dispenser presenti nel Centro **prima di entrare in sala e dopo la lezione**.
4. In sede verrà rilevata la **temperatura** corporea.
5. L'ACCESSO NON SARA' CONSENTITO IN CASO DI TEMPERATURA superiore ai 37,5 °C.
6. In presenza di sintomi da COVID-19 o in caso si sia entrati in contatto con persone che presentino sintomi da COVID-19, è vietato l'accesso al Centro.
7. **Ogni utente dovrà munirsi di accessori personali** per poter fare lezione. Non sarà possibile utilizzare i materiali delle palestre (come ad esempio tappetini, cuscini, coperte, etc...)
8. Gli ingressi negli spogliatoi dovranno essere contingentati in modo da garantire il distanziamento interpersonale di 1 metro.
9. L'utilizzo degli spogliatoi è consentito per brevissimo tempo (è consigliato arrivare in abbigliamento adatto per l'attività).
10. Tutti gli indumenti e gli oggetti personali devono essere riposti dentro la propria borsa, **comprese le scarpe (munirsi di appositi sacchetti)**.
11. E' OBBLIGATORIO utilizzare in palestra **apposite calzature** previste **esclusivamente** a questo scopo.
12. **E' vietato utilizzare le docce.**

**LA MANCANZA DEL RISPETTO DI ANCHE SOLO UNA DI QUESTE PROCEDURE COMPORTA IL DIVIETO DI ACCESSO SIA AL CENTRO ANANDA SIA ALLA LEZIONE.**

Milano, il \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**AII. 2 - PROTOCOLLO DI ACCESSO AD ASD LA CORTE E ALLE PALESTRE****PER UTENTI – MINORI**  
**(estrapolazione da Linee Guida della Presidenza del Consiglio dei Ministri**  
**- Ufficio per lo Sport)**

Io sottoscritto Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

**Genitore/tutore del Minore** \_\_\_\_\_

**DICHIARO DI AVER PRESO VISIONE E DI ACCETTARE E RISPETTARE IL PRESENTE PROTOCOLLO,**  
**ANCHE PER CONTO DI MIO FIGLIO.**

**MI IMPEGNO altresì a informare adeguatamente riguardo alle norme espresse nel presente protocollo **EVENTUALI****  
**ACCOMPAGNATORI DI MIO FIGLIO, che si impegnano a loro volta a rispettare il presente protocollo.**

Le presenti indicazioni sono da rispettare da tutti gli utenti che entrano in palestra:

1. È obbligatorio effettuare la prenotazione tramite il nostro gestionale in remoto da casa, **entro 6 ore** prima della lezione altrimenti NON si potrà accedere alla lezione (poiché i posti in sala sono limitati è anche utile per assicurarsi di poter seguire le lezioni).
2. Ogni utente dovrà entrare in associazione munito di mascherina, che non sarà obbligatoria durante l'attività fisica se rispettata la distanza di 2 metri (4 mq. a persona).
3. È necessario **igienizzare le mani** tramite gli appositi dispenser presenti nel Centro **prima di entrare in sala e dopo la lezione.**
4. In sede verrà rilevata la **temperatura** corporea.
5. L'ACCESSO NON SARA' CONSENTITO IN CASO DI TEMPERATURA superiore ai 37,5 °C.
6. In presenza di sintomi da COVID-19 o in caso si sia entrati in contatto con persone che presentino sintomi da COVID-19, **è vietato l'accesso al Centro.**
7. **Ogni utente dovrà munirsi di accessori personali** per poter fare lezione. Non sarà possibile utilizzare i materiali delle palestre (come ad esempio tappetini, cuscini, coperte, etc...)
8. Gli ingressi negli spogliatoi dovranno essere contingentati in modo da garantire il distanziamento interpersonale di 1 metro.
9. L'utilizzo degli spogliatoi è consentito per brevissimo tempo (è consigliato arrivare in abbigliamento adatto per l'attività).
10. Tutti gli indumenti e gli oggetti personali devono essere riposti dentro la propria borsa, **comprese le scarpe (munirsi di appositi sacchetti).**
11. E' **OBBLIGATORIO** utilizzare in palestra **apposite calzature** previste **esclusivamente** a questo scopo.
12. **le docce sono consentite a due associati alla volta.**
13. **Gli accompagnatori dei bambini non potranno sostare nel Centro dopo averli accompagnati e non sarà possibile accedere al Centro troppo in anticipo rispetto all'inizio della lezione.**
14. **LA MANCANZA DEL RISPETTO DI ANCHE SOLO UNA DI QUESTE PROCEDURE COMPORTA IL DIVIETO DI ACCESSO SIA AL CENTRO ASD LA CORTE SIA ALLA LEZIONE.**

Milano, il \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

### Allegato 3: COMPORTAMENTI GENERALI DA SEGUIRE

Di seguito alcune norme igienico-sanitarie, da applicare negli impianti sportivi, negli spogliatoi, nei locali comuni e servizi igienici, ecc. utili a prevenire la diffusione del coronavirus durante le gare e negli allenamenti. Tali norme vanno rispettate da atleti, accompagnatori, istruttori, etc...

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. Non mangiare all'interno della struttura sportiva (spogliatoi, palestre, etc...)
3. Riporre oggetti e 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. 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. Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
8. Utilizzare indumenti personali e tecnici puliti e igienizzati, non abbandonare abbigliamento o accessori sudati / usati
9. Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto - preferibilmente monouso - o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca. Indossare sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico).
10. Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.
11. Gli utenti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente lasciare la sala - e, possibilmente, isolarsi - e avvisare il medico competente, 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.
12. In tutte le altre categorie, l'utente -fermo restando che deve immediatamente abbandonare la sala 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.

## Allegato 5: LAVAGGIO DELLE MANI

Curare l'igiene delle mani con acqua e sapone o con un gel a base alcolica è tra le regole fondamentali. Bastano tra i 40 e 60 secondi e questi semplici movimenti:

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 il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
6. Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
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

## Allegato 6: COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI (UNI EN 14683 e/o Omologata ISS)

- Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica
- Maneggia la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti
- Assicurati che il lato corretto della mascherina, solitamente bianco in quelle colorate, sia rivolto verso l'interno e che la parte rigida (stringinaso) sia nella parte superiore
- Copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento
- Modella l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso
- Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani
- Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituiscila con una nuova
- Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla
- Togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina
- Gettala immediatamente in un sacchetto o contenitore dedicato richiudibile
- Dopo la rimozione della mascherina, o ogni volta che si tocca inavvertitamente una mascherina usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.
- Guanti monouso in diversi materiali plastici sintetici o in lattice
- Ai fini del contenimento del contagio, guanti monouso possono essere indicati in quelle situazioni in cui la persona non ha accesso in modo frequente ed agevole a gel igienizzanti o ad acqua e sapone per il lavaggio

delle mani.

- Tali dispositivi espletano la propria funzione protettiva solo se correttamente indossati e cambiati frequentemente, tipicamente i guanti vanno cambiati al termine di ciascuna procedura di manipolazione.
- I guanti vanno indossati durante le procedure di pulizia e di sanitizzazione.

**NOTA: INDOSSA SEMPRE LA MASCHERINA (AD ECCEZIONE DI QUANDO L'USO DURANTE L'ALLENAMENTO SIA INCOMPATIBILE CON IL CONSUMO METABOLICO E CON IL GESTO ATLETICO).**

## **Allegato 8: ACCESSO AL DOJO E ARTI MARZIALI (compresa capoeira)**

Gli spazi vanno rimodulati nell'ottica del distanziamento sociale. Per gli spazi comuni, gli spogliatoi, i servizi igienici, ecc. va assicurata una turnazione nella fruizione nonché un tempo ridotto di permanenza all'interno degli stessi, naturalmente con adeguato distanziamento evidenziato con segnaletica a terra (orizzontale).

Nella gestione dell'entrata e dell'uscita dei soggetti coinvolti, vanno assicurati orari scaglionati.

### ***2. Organizzazione dell'orario di allenamento***

Al fine di ridurre il contatto sociale nell'ambiente dove si svolge l'attività sportiva (allenamenti) vanno adottate soluzioni organizzative che riguardano l'articolazione dell'orario di allenamento.

L'articolazione dell'attività va ridefinita con orari differenziati che favoriscano il distanziamento sociale riducendo il numero di presenze in contemporanea nel luogo di allenamento, evitando assembramenti all'entrata e all'uscita con flessibilità di orari.

### ***3. Misure preventive per l'allenamento***

- distanziamento di sicurezza (almeno **2 m** tra le persone durante l'allenamento e **8 m<sup>2</sup>** per ogni atleta);
- uso della mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- numero limitato di atleti per sessione (gruppo ridotto, chiuso e stabile);
- uso della mascherina (fintanto che obbligatoria per legge);
- igienizzazione del tatami e cambio d'aria prima della seduta;
- ALLENAMENTO A PORTE CHIUSE;
- programma di allenamento adattato alle norme sanitarie in vigore;
- preparazione dell'attrezzatura individuale necessaria per la sessione in prossimità di ogni postazione.

### ***4. Applicazione delle misure preventive all'ingresso del DOJO***

- percorsi obbligati verso gli spogliatoi o analogo spazio dedicato, nel rispetto della distanza di sicurezza (un collaboratore dovrà accompagnare gli atleti non autonomi);
- Collocarsi in modo opportuno nello spogliatoio (o analogo) in base alle delimitazioni previste dal gestore della struttura per garantire le regole di distanziamento (ASD LA CORTE: 3 PERSONE);

- indossare le ciabatte;
- indossare l'abbigliamento tecnico riponendo quanto precedentemente indossato nella propria borsa/zaino/busta sigillata;
- collocare la borsa/zaino/busta sigillata in uno spazio personale dedicato o comunque a portata di mano;
- seguire i percorsi obbligati verso la sala allenamento, lasciando le ciabatte ove indicato, igienizzando mani E PIEDI con il gel idroalcolico appena prima di salire sul tatami;
- indossare la mascherina;

*Raccomandazioni\_AM v.19.05.2020*

### ***5. Applicazione delle misure preventive durante la sessione di allenamento***

- all'inizio della sessione gli atleti hanno raggiunto la propria postazione attraverso percorsi obbligati adeguatamente marcati e visibili nel rispetto delle distanze di sicurezza;
- se prevista, hanno a disposizione l'attrezzatura individuale necessaria alla seduta d'allenamento, in prossimità della propria postazione;
- in caso di urgente e improcrastinabile necessità di lasciare il tatami prima della fine dell'allenamento, hanno rispettato le norme di distanziamento, seguito i percorsi obbligati, igienizzato mani e piedi prima di scendere dal tatami e prima di risalirvi;
- alla fine della sessione, lasciare la propria postazione rispettando le distanze di sicurezza, a bordo tatami igienizzare mani e piedi con la soluzione idroalcolica, recuperato i propri effetti personali e indossare le ciabatte per lasciare la sala d'allenamento.

### **Indicazioni tecnico Organizzative**

#### ***1. Gestione degli spazi***

Gli spazi vanno rimodulati nell'ottica del distanziamento sociale, assicurando la turnazione nella fruizione ed un ridotto tempo di permanenza negli spazi comuni:

- – **SPOGLIATOI E SERVIZI IGIENICI:** ASD LA CORTE: non più di 3 persone alla volta negli spogliatoi, e non più di 2 persone nelle docce (contrassegante). In caso di minori accompagnati, il numero si riduce a due adulti con rispettivi minori.
- – **TATAMI:** suddividere la superficie in modo visibile in postazioni di almeno **8 m<sup>2</sup>** per ogni atleta, con almeno **2 m** di distanza tra due atleti .
- – **AREA DI ACCESSO AL TATAMI:** se possibile, organizzare un'eventuale area di attesa breve per l'accesso al tatami, garantendo il rispetto delle regole di distanziamento.
- (RISPETTARE LE DISTANZE ANCHE NELL'ENTRATA AL DOJO SENZA FERMARSI NEL CORRIDOIO)

#### ***2. Organizzazione dell'orario di allenamento***

Al fine di ridurre il contatto sociale nell'ambiente dove si svolgono le attività di allenamento vanno adottate soluzioni organizzative che riguardano la riduzione del numero di atleti per sessione e l'articolazione dell'orario di allenamento: a titolo esemplificativo **si suggerisce** di prevedere per ogni sessione:

- arrivo presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;
- 45-60 minuti di allenamento;
- uscita dalla struttura da 5 a 10 minuti dopo la fine dell'allenamento;
- almeno 15 minuti di intervallo tra la fine di una sessione di allenamento e l'inizio della successiva per evitare a

Si raccomanda di garantire che gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni lascino la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso e non vi facciano ritorno che 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza.

### **3. Misure preventive per la conduzione dell'allenamento e l'accesso al Dojo**

I vincoli sanitari in atto consentono **esclusivamente** lo svolgimento di attività individuali nel rispetto rigoroso delle norme di distanziamento sociale, prescrivendo l'uso obbligatorio della mascherina e l'osservanza scrupolosa delle raccomandazioni anti-contagio. In particolare è dovere del tecnico incaricato:

- garantire il rispetto delle distanze di sicurezza (vedi note precedenti);
- garantire che tutti gli atleti indossino la mascherina, che rispettino le raccomandazioni anti-contagio, le norme di igiene respiratoria e le abituali indicazioni igienico-sanitarie per l'accesso ai tatami;
- limitare il numero di atleti per sessione (gruppo ridotto, chiuso e stabile);
- pianificare l'allenamento in conformità alle norme sanitarie in vigore (si veda successivo);
- preparare le attrezzature necessarie a ciascuna sessione in prossimità di ogni postazione, prima dell'inizio della seduta, ricordando che l'uso di ogni attrezzo/macchinario è **esclusivamente individuale**;
- garantire che l'accesso ai tatami e l'uscita, agli spogliatoi (o analoghi) avvengano conformemente alle indicazioni previste. In particolare si raccomanda di verificare che gli atleti:
- seguano sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettino le distanze di sicurezza negli spazi comuni;
- non giungano all'allenamento indossando il *Keikogi* e/o *Judogi* o, se questo avviene, abbiano indossato sopra di esso indumenti di copertura durante il viaggio;
- igienizzino mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che accedono o lasciano il tatami;
- indossino sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- abbiano a disposizione un "kit sanitario per l'allenamento" es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- siano informati circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento;
- utilizzino esclusivamente le attrezzature loro assegnate;
- siano sempre in buona salute.

Raccomandazioni\_AM v.19.05.2020

### **4. Indicazioni tecniche generali per la conduzione dell'allenamento**



Nella conduzione della sessione dell'allenamento si consiglia di:

- assegnare un'area numerata O SEGNALATA per atleta prima dell'inizio allenamento
- invitare gli atleti a raggiungere individualmente il proprio spazio nel rispetto delle distanze di sicurezza e a restarvi fino al termine della sessione (tale postazione sarà destinata sempre allo stesso atleta per tutto il ciclo di allenamenti: OGNI COPPIA DI ATLETI RIMARRANNO TALI PER TUTTA LA DURATA DELLA LEZIONE);
- fare presente che la possibilità di lasciare il tatami / area di allenamento prima della fine dell'allenamento sia un'eccezione riservata a casi di urgente e improcrastinabile necessità e che questo vada fatto nel rispetto delle norme di distanziamento, seguendo i percorsi obbligati, igienizzando mani e piedi prima di scendere dal tatami / area di allenamento e prima di risalirvi;
- una volta che tutti gli atleti hanno raggiunto il proprio spazio, omettere il saluto in linea secondo il cerimoniale tradizionale, ma eseguire il saluto restando nell'area assegnata; la stessa indicazione vale per il saluto di fine allenamento;
- individuare una postazione per sé stessi, limitando al minimo gli spostamenti sul tatami.

A titolo esemplificativo si riportano di seguito alcuni esercizi che è possibile utilizzare per la pianificazione dell'allenamento adattato alle norme di sicurezza in vigore:

- – esercizi di preatletismo, corsa sul posto, coordinazione, mobilità articolare;
- – preparazione fisica generale individuale a corpo libero o con macchine ad uso personale;
- – Uchikomi individuale alternando il ruolo Tori / Uke in movimenti di tecniche o Kata per il perfezionamento delle posizioni, degli equilibri, delle distanze e del gesto tecnico;
  
- – esercizi individuali per le abilità tecnico-motorie di base;
- – ukemi, posizioni, squilibri;
- – abilità tecnico-motorie di base del Tachi-Waza e del Ne-Waza;
- – attività individuali di approfondimento e automatizzazione della tecnica, a corpo libero o con attrezzi
- – Tendoku-Renshu e Uchikomi con attrezzi (per es. manichini, elastici\*, corde, ecc.);
- – Uchikomi individuale finalizzato allo studio con e delle armi;
- – Tutta la parte di esercitazione individuale riguardante l'uso di armi (bastone, spada, ecc.) in forma di kata o

esercitazione ripetitiva allo scopo di perfezionamento tecnico e allenamento fisico, con eventuali esercizi a coppie, possono essere fatti con la "formula a specchio" dove i praticanti simulano, a una distanza superiore ai due metri, attacchi e difese.

*\* in caso di elastici, devono essere esclusivamente personali.*

*Raccomandazioni\_AM v.19.05.2020*

## **Raccomandazioni per gli atleti**

### **1. Indicazioni generali**

- – gli allenamenti si svolgono A PORTE CHIUSE;
- – gli orari delle sessioni di allenamento devono essere rispettati in modo rigoroso. Per ogni sessione è necessario prevedere di arrivare presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;

- gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni devono lasciare la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso; gli accompagnatori possono fare ritorno 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza e nelle aree previste;
- l'accesso alla struttura sportiva è possibile solo indossando la mascherina dal momento dell'ingresso fino all'uscita avvenuta (salvo future disposizioni di legge);
- è fondamentale il rispetto delle norme relative al mantenimento delle distanze di sicurezza e al rispetto delle norme anti-contagio in vigore.

## **Allegato 9: APPLICAZIONE DELLE MISURE DI PREVENZIONE AL DOMICILIO**

### ***2. Applicazione delle misure di prevenzione al domicilio, in preparazione all'allenamento***

A titolo indicativo ma non esaustivo, al fine di riprendere l'attività di allenamento è necessario che l'atleta:

- non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni;
- goda di buona salute generale;
- non viva con una persona fragile (i.e. anziano, paziente con malattia cardiaca o polmonare cronica, immunodeficienza, ecc.);
- se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l'attività sportiva;
- se ha avuto sintomi sospetti per un'infezione da COVID-19 (febbre, raffreddore, tosse, dispnea, affaticamento, mialgie, ageusia, anosmia, diarrea, ecc.), non presenti sintomi da almeno 14 giorni.

***Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell'Autorità Sanitaria Competente.***

In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:

- mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.);
- assicurare che l'abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato. Si consiglia, a tale proposito, di non indossare l'abbigliamento tecnico al proprio domicilio; se questo fosse inevitabile si raccomanda di indossare una tuta sopra;

### ***4. Applicazione delle misure di prevenzione al proprio domicilio, dopo l'allenamento***

Rientrati al proprio domicilio dopo la seduta di allenamento è necessario:

- effettuare la doccia se non è stata effettuata presso la struttura sportiva;
- lavare immediatamente l'abbigliamento tecnico in lavatrice;
- lavare e disinfettare il materiale utilizzato per l'allenamento (ciabatte, borracce, ecc.);
- provvedere a rifornire il proprio "kit sanitario per l'allenamento" (es. gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina,