



Centro Sportivo

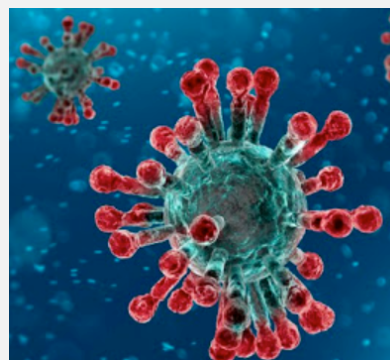
## CENTRO SPORTIVO “FORZA E CORAGGIO”

Ubicazione Centro Sportivo

**MILANO**  
Via Gallura 8

**PRESIDENTE**  
**Avv. Raoul Duca**

Resp. Servizio Prevenzione e Protezione  
Arch. Marco Francesco Maiocchi



## PROCEDURA DI SICUREZZA (COVID-19)

Aggiornamento N.1  
Data 04/06/2020

---

**GESTIONE EMERGENZA AGENTE BIOLOGICO CORONAVIRUS**

Codice Procedura	Data di creazione	Rev. n°	Data Revisione
-	01.06.2020	-	-

<i>Procedura elaborata da</i>	<i>Procedura approvata da</i>
Arch. Marco F. Maiocchi	Avv. Raoul Duca

**SCOPO**

Indicare gli accorgimenti necessari che devono essere adottati per mitigare potenziali fonti di rischio (biologico dovuto al Covid-19) e ottenere condizioni di lavoro tali da tutelare la sicurezza e la salute degli operatori sportivi (capi sezione, istruttori, collaboratori e chi pratica attività sportiva) che operano all'interno del Centro Sportivo FORZA E CORAGGIO.

**CAMPO DI APPLICAZIONE**

La presente procedura è valida operatori sportivi (capi sezione, istruttori, collaboratori e chi pratica attività sportiva)

**RIFERIMENTI**

- D.Lgs. 9 aprile 2008, n.81 – Testo unico sicurezza sui luoghi di lavoro
- Decreto legge 23 febbraio 2020, n. 6 - Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19
- Circolare del Ministero della Salute 22 febbraio 2020 - Circolare del Ministero della salute. COVID-2019, nuove indicazioni e chiarimenti
- Nota n.89 del 13.03.2020 ISPESL
- Circolare INAIL del 03.04.2020 n.13
- Documento Tecnico INAIL
- **Protocollo condiviso di regolazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro del 14 marzo 2020**
- **Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere del 19.05.2020-** ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera f – Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio
- **Linee guida, modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra - ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera e.**
- **Ordinanza regionale n.555 del 29.05.2020**

**RESPONSABILITÀ**

**Il Presidente della Società** ha l'obbligo di informare e formare i lavoratori (istruttori e collaboratori) circa i rischi connessi allo svolgimento delle attività e diffondere eventuali regole e misure comportamentali in caso di emergenze ed eventi anche se non strettamente connesse ad un'esposizione lavorativa, che devono essere recepite anche dai fruitori del Centro sportivo.



## TERMINI E DEFINIZIONI

### **Caso sospetto**

Una persona con infezione respiratoria acuta (insorgenza improvvisa di almeno uno dei seguenti sintomi: febbre, tosse, dispnea) che ha richiesto o meno il ricovero in ospedale e nei 14 giorni precedenti l'insorgenza della sintomatologia, ha soddisfatto almeno una delle seguenti condizioni:

- storia di viaggi o residenza in Cina o in altre zone colpite dal virus;
- contatto stretto con un caso probabile o confermato di infezione da SARS-CoV-2;

### **Caso probabile**

Un caso sospetto il cui risultato del test per SARS-CoV-2 è dubbio o inconcludente utilizzando protocolli specifici di Real Time PCR per SARS-CoV-2 presso i Laboratori di Riferimento Regionali individuati o è positivo utilizzando un test pan-coronavirus.

### **Caso confermato**

- 
- ha lavorato o ha frequentato una struttura sanitaria dove sono stati ricoverati pazienti con infezione da SARS-CoV-2.

Un caso con una conferma di laboratorio effettuata presso il laboratorio di riferimento dell'Istituto Superiore di Sanità per infezione da SARS-CoV-2, indipendentemente dai segni e dai sintomi clinici.

### **Contatto stretto**

- Operatore sanitario o altra persona impiegata nell'assistenza di un caso sospetto o confermato di COVID-19
- Personale di laboratorio addetto al trattamento di campioni di SARS-CoV-2
- Essere stato a stretto contatto (faccia a faccia) o nello stesso ambiente chiuso con un caso sospetto o confermato di COVID-19
- Vivere nella stessa casa di un caso sospetto o confermato di COVID-19
- Aver viaggiato in aereo nella stessa fila o nelle due file antecedenti o successive di un caso sospetto o confermato di COVID-19, compagni di viaggio o persone addette all'assistenza, e membri dell'equipaggio addetti alla sezione dell'aereo dove il caso indice era seduto (qualora il caso indice abbia una sintomatologia grave od abbia effettuato spostamenti all'interno dell'aereo indicando una maggiore esposizione dei passeggeri, considerare come contatti stretti tutti i passeggeri seduti nella stessa sezione dell'aereo o in tutto l'aereo)

## RISCHI PREVALENTI

I possibili danni alla salute sono prevalentemente quelli da **sindrome respiratoria acuta**.



## AZIONI E MODALITÀ

Un **nuovo Coronavirus** (nCoV) è un nuovo ceppo di coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo.

Il **nuovo Coronavirus** (ora denominato SARS-CoV-2 e già denominato 2019-nCoV) appartiene alla stessa famiglia di virus della Sindrome Respiratoria Acuta Grave (SARS) ma non è lo stesso virus.

La malattia provocata dal nuovo Coronavirus ha un nome: "**COVID-19**" (dove "**CO**" sta per corona, "**VI**" per virus, "**D**" per disease e "**19**" indica l'anno in cui si è manifestata).

## MODALITÀ DI TRASMISSIONE

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, starnutando 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. In rari casi il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale. 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. Lo spostamento d'aria causato dall'atleta e/o il posizionamento in scia, possono facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto alla misura canonica di distanziamento sociale. In queste circostanze, più elevato è il vento, maggiore sarà il distanziamento richiesto per garantire le condizioni di sicurezza.

Normalmente le malattie respiratorie non si trasmettono con gli alimenti che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche. Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus. L'OMS considera non frequente l'infezione da nuovo coronavirus prima che si sviluppino sintomi, seppure sono numerose le osservazioni di trasmissione del contagio avvenuti nei due giorni precedenti la comparsa di sintomi. Il periodo di incubazione varia tra 2 e 12 giorni; 14 giorni rappresentano il limite massimo di precauzione. La via di trasmissione più frequente è quella respiratoria, in seconda analisi quella da superfici contaminate con il tramite delle mani e un successivo contatto con le mucose orali, nasali e con le congiuntive.

## SINTOMI

I **sintomi più comuni** di un'infezione da coronavirus nell'uomo includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave (ARDS), insufficienza renale, fino al decesso. I coronavirus umani comuni di solito causano malattie del tratto respiratorio superiore da lievi a moderate, come il comune raffreddore, che durano per un breve periodo di tempo. I sintomi possono includere: rinorrea (naso che cola); cefalea (mal di testa); tosse; faringite (gola infiammata); febbre; sensazione generale di malessere, diarrea.



## MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

Le misure di prevenzione e protezione da adottare all'interno del Centro Sportivo riguardano schematicamente i seguenti punti:

- 1 - Gestione Entrata/Uscita degli operatori sportivi (capi sezione, istruttori, atleti) altri soggetti (manutentori operai ecc.) e revisione dei percorsi.**
- 2 - Pulizia e sanificazione luoghi e attrezzature nei siti sportivi.**
- 3 – Gestione di una persona sintomatica**
- 4 - Utilizzo dei dispositivi di prevenzione del contagio (mascherine chirurgiche, guanti monouso).**
- 5 - Distanziamento nelle varie fasi dell'attività sportiva.**
- 6 – Pratiche di igiene.**
- 7 – Aspetti Sanitari**

## 1 - GESTIONE ENTRATA/USCITA DEGLI OPERATORI SPORTIVI A ALTRI SOGGETTI

- **L'ingresso e l'uscita dal centro sportivo**, inteso come area comprendente zone esterne (percorsi, pista di atletica, campo da calcio ecc.) ed edifici (uffici, palestre, tensostrutture, tribuna) avviene utilizzando il cancello carraio di Via Gallura, che deve avvenire in modo contingentato e senza assembramenti all'esterno ed all'interno. Idonee indicazioni divideranno il percorso di entrata e quello di uscita.
- **Viene incaricata una persona**, che sottopone al controllo della temperatura corporea\*, coloro che accedono al Centro Sportivo. Se tale temperatura risulterà superiore ai 37,5°, non sarà consentito l'accesso. Le persone in tale condizione non dovranno recarsi al Pronto Soccorso, ma dovranno contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni.
- **E' obbligatorio** accedere al centro Sportivo con la mascherina indossata.
- **Dall'ingresso di Via Gallura** gli operatori sportivi (capi sezione, istruttori e atleti), seguono le indicazioni (tramite cartelli e nastri bianco-rossi) dei 2 percorsi distinti per raggiungere:
  - 1 La palestra 1 (palestra di ritmica e palestra di scherma)
  - 2 La palestra di ginnastica artistica, le tensostrutture, la tribuna ed il campo da calcio-pista di atletica.

E' necessario mantenere la distanza interpersonale di minimo 2 m.
- **È vietato l'ingresso** nel centro sportivo a coloro che, negli ultimi 14 giorni, abbiano avuto contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19 o provengano da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS.
- **E obbligatorio** per gli istruttori di avvisare tempestivamente e responsabilmente il proprio capo-sezione, e a sua volta il Presidente della Società, dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale, successivamente all'ingresso nel sito sportivo durante l'espletamento della prestazione.

**Le persone in tale condizione saranno momentaneamente isolate e non dovranno recarsi al Pronto Soccorso e/o nelle infermerie di sede. Il Presidente della Società comunicherà tempestivamente tale circostanza, tramite l'ufficio del personale all'ATS territorialmente competente, la quale fornirà le opportune indicazioni cui la persona interessata deve attenersi avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti.**
- **L'uscita degli operatori sportivi**, deve avvenire in modo ordinato seguendo gli stessi percorsi, e avviene sempre dal cancello carraio di Via Gallura, mantenendo la distanza interpersonale di 2 m
- **Gli altri soggetti**, quali fornitori e manutentori, che accedono per motivi di necessità all'interno del centro sportivo, dopo la prova della temperatura, devono avere già indossato la mascherina ed i guanti e, prima dell'accesso alle palestre/tensostrutture devono utilizzare i distributori disinfettanti per le mani.
- Per i fornitori e manutentori, sono destinati servizi igienici dedicati, è fatto assoluto divieto di utilizzo dei servizi degli Operatori Sportivi.

## 2 - PULIZIA E SANIFICAZIONE LUOGHI E ATTREZZATURE NEI SITI SPORTIVI

- **La Società Sportiva**, prima della riapertura, ha effettuato una generale pulizia e sanificazione dei locali del Centro Sportivo; queste operazioni sono state realizzate dall'impresa di Pulizie Kalvatchev Stoimen Stafanov, utilizzando un atomizzatore con pastiglie a base alcolica negli ambienti più grandi (uffici, palestre, tensostrutture), ed un nebulizzatore con pastiglie a base di cloro negli ambienti dove è necessaria una disinfezione più marcata (spogliatoi servizi igienici).
- **La Società Sportiva** assicura la pulizia giornaliera e la sanificazione periodica delle palestre, degli spogliatoi, dei servizi igienici; gli interventi vengono verbalizzati dall'Impresa di Pulizie su idoneo registro presente nella segreteria della Società.
- **La Società Sportiva** assicura l'igienizzazione costante degli attrezzi utilizzati ad ogni turno tramite degli spray igienizzanti idroalcolici.
- **La Società Sportiva** garantisce la sanificazione di tastiere, schermi touch, mouse con adeguati prodotti igienizzanti, all'interno degli uffici; il personale (collaboratori) durante queste operazioni deve indossare la mascherina e guanti monouso.
- **Allegati alla presente procedura** sono presenti le schede di sicurezza delle attrezzature e dei prodotti utilizzati per la pulizia e la sanificazione dei locali, utilizzati dall'impresa di Pulizie. Durante l'attività di pulizia e sanificazione l'Impresa di Pulizie utilizza dispositivi di protezione individuali: mascherine (tipo FFP2 o FFP3), camici monouso impermeabili a maniche lunghe, guanti monouso in lattice, ed esegue le idonee misure per la rimozione in sicurezza dei DPI.
- **In caso di presenza di una persona con COVID-19** all'interno dei locali del Centro Sportivo, si procede alla pulizia e sanificazione dei suddetti secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute nonché alla loro ventilazione.

### Di seguito le operazioni da effettuare:

- A causa della possibile sopravvivenza del virus nell'ambiente per diverso tempo, i luoghi e le aree potenzialmente contaminati da SARS-CoV-2 devono essere sottoposti a completa pulizia con acqua e detersivi comuni prima di essere nuovamente utilizzati.
- Per la decontaminazione, si raccomanda l'uso di ipoclorito di sodio 0,1% dopo pulizia. Per le superfici che possono essere danneggiate dall'ipoclorito di sodio, utilizzare etanolo al 70% dopo pulizia con un detersivo neutro.
- Durante le operazioni di pulizia con prodotti chimici, assicurare la ventilazione degli ambienti.
- Tutte le operazioni di pulizia devono essere condotte da personale che indossa DPI (mascherine tipo FFP2 o FFP3, protezione facciale, guanti monouso, camice monouso impermeabile a maniche lunghe, e seguire le misure indicate per la rimozione in sicurezza dei DPI - svestizione).
- Dopo l'uso, i DPI monouso vanno smaltiti come materiale potenzialmente infetto.
- I rifiuti devono essere trattati ed eliminati come materiale infetto categoria B corrispondenti al codice CER 180103. Tale codice è soggetto a tutti gli adempimenti obbligatori (tenuta del registro di carico e scarico, emissione di formulari di trasporto rifiuti, utilizzo di trasportatori autorizzati in ADR nella fase di smaltimento, presentazione di MUD annuale).



### 3 - GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA

- **Nel caso in cui una persona** (capo sezione/istruttore e atleta) presente nel Centro Sportivo sviluppi febbre e sintomi di infezione respiratoria quali la tosse, lo deve dichiarare immediatamente al capo Sezione, si procede al suo isolamento in base alle disposizioni dell'autorità sanitaria; l'azienda procede immediatamente ad avvertire le autorità sanitarie competenti (ATS territorialmente competente) ed i numeri di emergenza per il COVID-19 forniti dalla Regione o dal Ministero della Salute.
- **E' vietato l'ingresso al Centro Sportivo alle persone alle quali** è stata rilevata una temperatura superiore ai 37,5°.
- **Il Centro Sportivo collabora** con le Autorità sanitarie per la definizione degli eventuali "contatti stretti" di una persona presente nel Centro Sportivo che sia stata riscontrata positiva al tampone COVID-19. Ciò al fine di permettere alle autorità di applicare le necessarie e opportune misure di quarantena; in questo caso il Presidente del Centro Sportivo potrà chiedere agli eventuali possibili contatti stretti di lasciare l'attività lavorativa, secondo le indicazioni dell'Autorità sanitaria.
- **A questo proposito** i Capi/Sezione sono tenuti ad aggiornare un apposito registro, con i nominativi degli atleti che hanno partecipato agli allenamenti.

### 4 - DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

- **E' obbligatorio** entrare nel centro sportivo indossando la mascherina.
- **All'interno delle palestre**, delle tensostrutture e degli uffici è obbligatorio entrare con la mascherina, igienizzarsi le mani con i dispenser messi a disposizione dal Centro Sportivo. All'interno saranno i responsabili di Sezione decidere le modalità di utilizzo dei DPI, in relazione alla caratteristica di allenamento dello sport praticato.
- **Le modalità di utilizzo dei DPI** all'interno delle palestre e delle tensostrutture vengono definite di seguito nel presente documento nelle sezioni specifiche di ogni attività sportiva.
- **La Società Sportiva** mette a disposizione in ogni palestra e tensostruttura dei cestini a chiusura a pedale, nel quale devono essere gettati: mascherine, guanti e fazzoletti di carta usati.

### 5 - DISTANZIAMENTO NELLE VARIE FASI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

- **La Società Sportiva**, si pone l'obiettivo di mantenere il distanziamento sociale tra i vari operatori sportivi (capi sezione, istruttori e atleti), tramite diverse modalità di allenamento specifiche per ogni attività, definite di seguito nel presente documento.





## 6 - PRATICHE DI IGIENE

All'interno del Centro Sportivo sono è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:

- **lavarsi** frequentemente le mani, anche attraverso appositi dispenser di gel disinfettanti posti all'interno di ogni struttura;
- **mantenere** la distanza interpersonale minima di 1 metro, preferibilmente 2, in caso di attività metabolica a riposo;
- **mantenere** la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt.;
- **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 (cestini con chiusura a pedale) i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati).
- **non consumare** cibo negli spogliatoi.

Ai fini della attuazione delle buone pratiche igieniche sono stati messi a disposizione:

- **cartelli** informativi affisse negli ingressi delle palestre/tensostrutture/uffici, nei luoghi comuni, nonché negli spogliatoi e nei servizi igienici;
- **gel igienizzante** tramite l'utilizzo di idonei dispenser;
- **spray igienizzanti** da utilizzare ad ogni cambio di turno da utilizzare sugli attrezzi comuni
- **sistema di raccolta** dedicato ai rifiuti potenzialmente infetti (es.fazzoletti monouso, mascherine, guanti monouso);
- **vietare lo scambio** tra operatori sportivi ed atleti nel centro sportivo di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.);
- **pulizia giornaliera** e periodica sanificazione;

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

- **disinfettare** i propri effetti personali e di non dividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc.);
- **di arrivare** nel sito già vestiti adeguatamente alla attività che andrà a svolgersi o in modo tale da utilizzare spazi comuni per cambiarsi e muniti di buste sigillanti per la raccolta degli indumenti utilizzati;
- **di non toccare** oggetti e segnaletica fissa.



## 6 – ASPETTI SANITARI

**Per quanto riguarda gli aspetti sanitari** relativi agli istruttori ed agli atleti fa riferimento alla normativa in Ambito Sportivo; in particolare il D.M. 18/02/82 per l'attività sportiva agonistica, il D.M. 24/04/13 relativo all'attività sportiva non agonistica e all'attività di particolare ed elevato impegno cardiovascolare.

**A questo proposito** il Presidente della Società richiederà, prima della ripresa degli allenamenti individuali, a tutti gli atleti, il rilascio di un'autodichiarazione attestante l'assenza di infezione da SARS-COV 2 e di rischi di contagio, per quanto di propria conoscenza.

**Il Presidente della Società** acquisisce da tutti gli atleti/praticanti e custodisce il modulo di autocertificazione Covid debitamente compilato. Garantisce, per ogni attività sportiva, la presenza di un tecnico in possesso di titolo idoneo, che assicuri la compilazione periodica del registro degli atleti/praticanti, costituito da moduli giornalieri, con la suddivisione dei turni e degli orari.

**L'atleta/praticante Covid+** deve comunicare immediatamente **al Presidente della Società** il suo stato.

**Il Presidente della Società** è tenuto a verificare immediatamente i contatti tra atleta/praticante Covid+ e altri utenti a mezzo del registro degli atleti/praticanti. **Il Presidente della Società** è tenuto ad informare immediatamente tutti gli utenti interessati di un caso di Covid+.

**Tutti gli utenti interessati dal caso di Covid+** sono tenuti a rivolgersi immediatamente al proprio medico di medicina generale o alla ASL di competenza, al fine della definizione del periodo di quarantena (paziente positivo alla ricerca del virus SARS-CoV-2) ai sensi dell'art. 1 co. 7 del DL 16/05/2020, n. 33 o del periodo di quarantena fiduciaria (contatto stretto di paziente positivo alla ricerca del virus SARS-CoV-2, ai sensi dell'art. 1 co. 7 del DL 16/05/2020, n. 33).

## 7 – FORMAZIONE

Il Presidente della Società Sportiva, il Vice-Presidente, il Responsabile Tecnico, i consiglieri, i coordinatori delle varie sezioni sportive, il responsabile dell'Impresa di Pulizie hanno partecipato il 25.05.2020 ad un corso di formazione relativo "all'apprendimento sulle procedure e protocollo aziendale riferiti al rischio biologico da contagio coronavirus" dalla Società Sita Consulting s.a.s

## NUMERI UTILI

Regione Lombardia: in caso di sintomi contattare il numero **800894545**  
In caso di emergenza chiamare il **112**

Il Ministero della Salute ha realizzato un sito dedicato: [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus) e attivato il [numero di pubblica utilità 1500](tel:1500).

**LA PRESENTE PROCEDURA E' VALIDA PER TUTTE LE SEGUENTI FIGURE****Per presa visione:**

<b>Figure</b>	<b>Nominativo</b>	<b>Firma</b>
Presidente FORZA E CORAGGIO	<b>Avv. Raoul Duca (Presidente)</b>	
Vice-Presidente	Alberto Gnocchi	
Responsabile Tecnico	Virna Duca	
Coordinatore/Sezione Ginnastica	Daniela Vergani	
Coordinatore/Sezione Ginnastica	Alvaro Longhini	
Allenatrice Ginnastica Artistica	Daniela Bombaci	
Coordinatore/Sezione Tennis	Paolo Sergio Vatta	
Coordinatore/Sezione Scherma	Andrea Chindemi	
Coordinatore/Sezione Boxe	Vincenzo Ciotoli	
Coordinatore/Sezione Calcio	Maurizio Giardinazzi	
Coordinatore/Sezione Atletica	Andrea Testa	
Allenatore Volley	Massimiliano Torti	
Direttore Sportivo Volley	Fernando Scipioni	
Consigliere	Dario Mauri	
Consigliere	Marco Scansani	
Impresa di Pulizia	Kalvatchev Stoimen Stefanov	

MILANO, 25/05/2020



## MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE: GINNASTICA RITMICA

### PALESTRA 1 - TENSOSTRUTTURA 1

#### Normativa di riferimento:

Si fa riferimento al **Protocollo della Federazione di Ginnastica Artistica**, alle **Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere del 19.05.2020** all'Ordinanza della Regione Lombardia n.547 del 17.05.2020

#### Numero di atleti presenti:

Si prevede la presenza di circa al massimo 50 atlete/bambine suddivise per le 2 pedane.

#### Modalità di accesso:

L'**accesso alla palestra** avviene tramite l'ingresso principale mantenendo la distanza di 2 metri; le atlete si devono portare sulla tribuna, possibilmente già pronte, appoggiando le borse nelle quali inseriscono gli indumenti non utilizzati; **le atlete** al termine dell'allenamento devono uscire dalle uscite di sicurezza che danno sulla Via Gallura, poste nel retro della tribuna.

#### Modalità di igiene degli attrezzi:

**Le atlete agoniste**, devono igienizzare con spray a base alcolica, gli attrezzi individuali prima dell'inizio dell'allenamento; gli attrezzi **per le bambine**, in dotazione della Società Sportiva, devono essere igienizzate prima e dopo dell'allenamento da un Responsabile della Sezione di Ginnastica Ritmica.

#### Modalità di utilizzi dei DPI:

Tutti gli operatori sportivi (Capi Sezione, istruttori ed atleti), devono igienizzarsi le mani con gli appositi dispenser messi a disposizione della Società Sportiva all'ingresso della palestra; devono indossare le mascherine per tutto il tempo in cui sono all'interno della palestra ad eccezione del periodo di allenamento. Gli istruttori devono utilizzare i guanti monouso durante l'igienizzazione degli attrezzi. **La società Sportiva fornisce** appositi contenitori (cestini con chiusura a pedale) per gettare mascherine, guanti monouso, fazzolettini di carta o altri materiali usati per l'igienizzazione.

#### Modalità di mantenimento della distanza di sicurezza:

**Durante gli allenamenti** delle agoniste le atlete potrebbero essere al max 25/30, gli allenatori sono seduti e pur occupando spazio non intaccano lo spazio lavorativo delle atlete.

**Al contrario per le lezioni dei corsi** utilizzando l'intero spazio (due pedane) si prevede circa 25 bambine a pedana, utilizzando spazi alternativi per i corsi selezionati attualmente presenti ad esempio strisce esterne o spazi differenti.

**Per quanto riguarda** la tensostruttura 1 (occupata per metà dalla box), possono essere presenti al max 12 bambine.



## MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE: TENNIS

### TENSOSTRUTTURA 2-3

#### Normativa di riferimento:

Si fa riferimento al **protocollo della Federazione Italiana Tennis**, ed alle **Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere** - ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera f – Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio.

#### Numero di atleti presenti:

Si prevede la presenza di 4 giocatori per ogni sessione di allenamento, e di un istruttore.

#### Modalità di accesso:

L'accesso alla tensostruttura avviene tramite uno dei 2 ingressi; i giocatori attendono il loro accesso all'esterno della tensostruttura in una zona dedicata indossando la mascherina; una volta entrati all'interno, già vestiti per giocare, verranno fatti sedere in 2 parti del campo delimitate dove mettono gli indumenti utilizzati

I giocatori escono dalla tensostruttura dal secondo ingresso affinché non si incrocino con i giocatori in entrata.

#### Modalità di Igiene:

I giocatori devono igienizzarsi le mani appena entrati, e prima di uscire dalla tensostruttura con apposito dispenser di gel fornito dalla Società Sportiva; devono disinfettare le mani ad ogni fase di gioco, devono igienizzare la propria postazione con spray igienizzante al termine dell'allenamento utilizzando carta a perdere e guanti monouso; devono cambiare l'over grip della racchetta al termine dell'allenamento. **La società Sportiva fornisce** appositi contenitori (cestini con chiusura a pedale) per gettare mascherine, guanti monouso, fazzolettini di carta o altri materiali usati per l'igienizzazione.

#### Modalità di utilizzi dei DPI:

I giocatori entrano nella tensostruttura indossando la mascherina, utilizzano il guanto monouso nella mano non dominante, utilizzano i guanti monouso per l'igienizzazione della propria postazione. Al termine dell'allenamento devono uscire indossando ancora la mascherina.

Le mascherine, i guanti, i fazzoletti di carta e la carta a perdere, dopo il loro utilizzo, devono essere gettati in appositi cestini dedicati con coperchio a pedale.

#### Modalità di svolgimento dell'attività sportiva:

I giocatori rimangono sempre nella propria metà campo, le palline devono essere raccolte utilizzando il piede e la racchetta senza usare le mani; per la fase di raccolta delle palline si utilizzano appositi tubi, oppure si radunano in un angolo e poi vengono raccolte dal maestro. Al termine dell'allenamento si saluta e si ringrazia l'istruttore ed il compagno usando la racchetta al posto della mano.



## MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE: GINNASTICA ARTISTICA

### PALESTRA 2

#### Normativa di riferimento:

Si fa riferimento al **protocollo della Federazione Italiana di Ginnastica Artistica**, ed alle **Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere** - ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera f – Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio.

#### Numero di atleti presenti:

Si prevede, secondo l'analisi fatta da capo/sezione la presenza di 40 tra atleti e istruttori per ogni sessione di allenamento.

#### Modalità di accesso:

**Gli ingressi alla palestra** e quindi agli spogliatoi ed ai servizi igienici dovranno essere contingentati al fine di garantire le distanze di sicurezza.

**Sarà garantito** l'accesso agli spogliatoi ad una persona alla volta. È vietato l'ingresso agli accompagnatori. Gli accompagnatori dovranno rimanere al di fuori del cancello di ingresso del Centro Sportivo.

**L'atleta dovrà** riporre tutti i suoi indumenti all'interno della propria borsa avendo cura di chiuderla e portarla con sé prima di lasciare lo spogliatoio.

#### Modalità di igiene:

**All'ingresso della palestra** e negli spogliatoi sono forniti dalla Società sportiva idonei dispenser per l'igienizzazione delle mani.

**All'interno della palestra** sono forniti rotoli di carta monouso per la pulizia degli attrezzi e delle postazioni comuni.

Per gli strumenti individuali di attività sportiva, la pulizia dovrà essere effettuata alla fine di ogni turno e potrà essere effettuata dall'atleta o dall'istruttore con apposito spray igienizzante fornito dalla Società Sportiva.

**Per le attrezzature/postazioni comuni** di lavoro/attività sportiva, la pulizia dovrà essere svolta almeno una volta al giorno e dovrà comprendere la aspirazione del bordo della buca paracadute, dei materassi e delle pedane, con l'utilizzo di prodotti a base di alcol, effettuati dagli istruttori o dalla Impresa di Pulizie che collabora con la Società Sportiva.

**All'interno della palestra** sono messi a disposizione dalla Società sportiva appositi cestini dedicati con coperchio a pedale.

#### Prevenzioni specifiche di igiene

**Parallele e cinghietti** - utilizzo della magnesia: ogni atleta dovrà disporre di un sacchetto richiudibile, **Cinghietti**: ogni atleta dovrà indossare dei guanti personali per lavorare su questo attrezzo o, in alternativa, dovrà disinfettare le mani prima di salire sull'attrezzo, utilizzando un apposito dispenser di soluzione igienizzante personale e non cedibile contenente la magnesia necessaria.

**Trave**: ogni atleta, prima di salire sull'attrezzo, dovrà disinfettare le mani e i piedi utilizzando un apposito dispenser di soluzione igienizzante. Si consiglia, per il mantenimento delle distanze, l'utilizzo di una sola trave alta, l'eliminazione di una trave bassa e il distanziamento delle rimanenti, e l'utilizzo delle due travi in gomma solo se ben distanziate dalle restanti postazioni.



**Corpo libero:** ogni atleta, prima di salire sull'attrezzo, dovrà disinfettare le mani utilizzando un apposito dispenser di soluzione igienizzante e dovrà possibilmente indossare un paio di calze. Si consiglia, in caso di utilizzo della striscia facilitante, il non utilizzo degli anelli presenti sulla zona rialzata se sono presenti atleti sulla striscia facilitante, o viceversa.

**Volteggio:** ogni atleta dovrà disinfettare le mani prima di salire sull'attrezzo, utilizzando un apposito dispenser di soluzione igienizzante.

**La società Sportiva fornisce** appositi contenitori (cestini con chiusura a pedale) per gettare mascherine, guanti monouso, fazzolettini di carta o altri materiali usati per l'igienizzazione.

### **Modalità di utilizzi dei DPI:**

Tutte le persone che entrano nella palestra devono indossare la mascherina e i guanti monouso durante la disinfezione degli attrezzi personali/comuni e delle postazioni.

### **Modalità di svolgimento dell'attività sportiva:**

#### Utilizzo degli spogliatoi

Gli atleti, all'interno dello spogliatoio, devono riporre le proprie scarpe ed indumenti all'interno della propria borsa sportiva, senza lasciare niente all'esterno.

All'interno della borsa sportiva dovranno essere inoltre presenti un telo da mare /asciugamano per la fase di riscaldamento e preparazione fisica, una o più bottiglie d'acqua personale/i e non cedibile/i e tutte le attrezzature individuali richieste dal tecnico. All'occorrenza 3 atleti alla volta possono recarsi negli spogliatoi per recuperare ciò che occorre durante l'allenamento (paracalli, elastici, sacchetto della magnesite...)

#### Riscaldamento

**La fase di riscaldamento** dovrà essere eseguita sul posto: ogni atleta svolgerà gli esercizi richiesti rimanendo nella propria postazione senza diminuire la distanza di sicurezza prevista verso gli altri atleti.

**Ogni atleta** utilizzerà un proprio tappetino/asciugamano per tutti gli esercizi da svolgere a contatto con il suolo.

**Ogni atleta** utilizzerà calzini/scarpette durante tutta la fase di riscaldamento.

#### Preparazione fisica

**Si propongono** di proporre esercizi di preparazione fisica che evitino il più possibile scambi di posizione degli atleti.

**Nel caso in cui** si debbano utilizzare per l'apprendimento attrezzature quali rialzi o muri (materassi "cuboni" del volteggio, specchi, spalliere ecc...) aver cura di evitare anche in questo caso la rotazione degli atleti a circuito.

**Se si è in presenza** di più gruppi, si consiglia di organizzare il lavoro in modo tale da posizionare gli atleti che necessitano delle attrezzature nei luoghi della palestra più consoni, e gli atleti che devono affrontare la preparazione fisica generale nelle altre postazioni disponibili.

#### Spostamenti all'interno della palestra

**Dopo la fase di riscaldamento** ogni atleta si sposterà individualmente, e non in gruppo, verso la successiva postazione di lavoro definita a priori nel giro attrezzi (mantenendo sempre la distanza di sicurezza prevista).

**Verranno predisposte** per ogni attrezzo le postazioni di lavoro a circuito o le eventuali postazioni di attesa affinché non si creino assembramenti e si faciliti la rotazione degli atleti.

**Le postazioni di attesa** dovranno essere ben definite tramite l'utilizzo di segni/cerchi così che l'atleta non abbia dubbi su dove posizionarsi.



In particolare:

Per il volteggio il tecnico deve aver cura di predisporre le postazioni di attesa degli atleti non in scia rispetto alla corsa dell'atleta che sta eseguendo l'esercizio;

Per il corpo libero, in caso di utilizzo della striscia facilitante, il tecnico deve predisporre le postazioni di attesa degli atleti cercando di posizionarle il più possibile distanti dall'atleta che esegue l'esercizio.





## MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE: SCHERMA

### PALESTRA 1 - 1° PIANO

#### Normativa di riferimento:

Si fa riferimento al **protocollo della Federazione Italiana di Scherma** (Protocollo delle modalità di svolgimento degli allenamenti nella disciplina della Scherma del 22.05.2020) ed alle **Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere** - ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera f – Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio.

#### Numero di atleti presenti:

Si prevede, secondo l'analisi fatta dal capo/sezione la presenza di 5 persone all'esterno (tra allievi e maestro), e di 3 persone all'interno della palestra (2 allievi ed 1 maestro) tra atleti e istruttori per ogni sessione di allenamento.

#### Modalità di accesso:

L'**accesso alla Sala Scherma** avviene tramite l'ingresso principale al piano terra, utilizzando poi la scala interna mantenendo la distanza di sicurezza di 2 metri.

**Si mantiene** l'obbligo di delega per andare via da soli, per gli allievi minorenni. Per chi non l'aveva firmata, si potrà richiedere di firmarla al primo allenamento. In questo modo gli allievi potranno recarsi, secondo le norme predisposte dalla Società, in Sala di scherma oppure nel campo all'aperto. Allo stesso modo, potranno andare via da soli, uno alla volta, con la delega firmata e raggiungere i genitori in attesa fuori dal centro sportivo.

**Gli allievi devono arrivare** al centro sportivo già vestiti con il necessario per l'allenamento; a seconda della loro dotazione, possono arrivare in tenuta sportiva oppure direttamente in divisa da scherma. Devono tenere la propria dotazione personale (asciugamano, borraccia, maschera, giubba, guanto, scarpe) solo nelle loro borse e sacche personali. Lo spogliatoio (si entra 1 alla volta) va utilizzato solo per appoggiare le borse (devono essere chiuse), e per l'utilizzo dei servizi igienici.

#### Modalità di Igiene:

**All'ingresso della Sala Scherma e dello spogliatoio** sono forniti dalla Società sportiva idonei dispenser per l'igienizzazione delle mani.

**Gli allievi** che hanno in armeria la loro attrezzatura, devono riprenderla e non riportarla più negli armadietti.

**Le divise** della Società non possono essere utilizzate.

**Le armi di metallo** ed i fioretti di plastica sono necessari, per chi non ha la propria attrezzatura: queste armi saranno utilizzate dagli allievi del corso. Prima e dopo ogni utilizzo dovranno essere sanificate ed igienizzate con spray disinfettante e carta a perdere.

**I cinesini**, usati per delimitare gli spazi all'aperto, devono essere igienizzati dall'istruttore all'inizio ed alla fine del turno, e non dovranno essere toccati dagli allievi.

**La società Sportiva fornisce** appositi contenitori (cestini con chiusura a pedale) per gettare mascherine, guanti monouso, fazzolettini di carta o altri materiali usati per l'igienizzazione.

#### Modalità di utilizzi dei DPI:

**Tutte le persone** che entrano nella Sala Scherma devono indossare la mascherina, gli allievi possono poi toglierla durante l'allenamento. Gli istruttori, durante l'igienizzazione delle armi in metallo e plastica e l'igienizzazione delle postazioni devono indossare i guanti monouso.



### Modalità di svolgimento dell'attività sportiva:

**All'interno della Sala di scherma** potranno stare fino ad un massimo di due maestri e due allievi, uno per maestro. Nel campetto esterno potranno allenarsi fino a 4-5 allievi ed un maestro. La distanza di sicurezza non può essere inferiore a 2 metri.

**All'esterno i cinesini vengono** utilizzati per delimitare gli spazi, che saranno simili ad una pedana "immaginaria" con larghezza almeno di 1 metro, e di lunghezza in base alle dimensioni del campetto. Gli esercizi saranno tutti con svolgimento "avanti-indietro" come il movimento in pedana.

**Tra un turno di lezione e l'altro** (della durata di 30 min.) saranno necessari circa 10 minuti di pausa, per consentire l'uscita in sicurezza di chi ha finito la lezione e l'ingresso in solitaria di chi la deve iniziare.



## MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE: BOXE

### TENSOSTRUTTURA 1 -

#### Normativa di riferimento:

Si fa riferimento al **protocollo della Federazione Italiana di Boxe** ed alle **Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere** - ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera f – Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio.

#### Numero di atleti presenti:

Per quanto concerne l'affluenza degli utenti a ciascun corso, per evitare concentrazioni, prevediamo una divisione con 15 persone per ogni ora corsista, avendo spazio a sufficienza all'interno per il relativo distanziamento.

#### Modalità di accesso:

All'ingresso della palestra avviene dall'unica porta disponibile, si entra e si esce uno alla volta mantenendo la distanza di sicurezza di 2 m.

#### Modalità di Igiene:

All'ingresso della palestra viene posizionato apposito dispenser con gel igienizzante per le mani. Le borse contenenti gli indumenti ed i guanti, verranno posizionate con distanziamento sulle panche. Non vi è uso delle docce e degli spogliatoi.

L'igienizzazione viene realizzata con spray igienizzanti a base alcolica e con carta a perdere su sacchi e pesini e guantini, prima e dopo il corso. Non si usano le attrezzature (macchine da palestra).

**La società Sportiva fornisce** appositi contenitori (cestini con chiusura a pedale) per gettare mascherine, guanti monouso, fazzolettini di carta o altri materiali usati per l'igienizzazione.

#### Modalità di utilizzi dei DPI:

**Tutte le persone** che entrano nella Palestra devono indossare la mascherina ed i guanti, gli allievi possono poi togliere la mascherina durante l'allenamento. Durante l'igienizzazione dei sacchi, dei pesini e dei guantini da box è necessario indossare i guanti monouso.

#### Modalità di svolgimento dell'attività sportiva:

L'allenamento all'interno della palestra avviene prevalentemente con l'utilizzo dei sacchi; La distanza tra i sacchi, che sono 9 in palestra, è approssimativamente intorno al metro, gli allievi saranno posizionati con intervalli di una persona ogni due sacchi.

E' possibile effettuare allenamenti all'esterno della tensostruttura; infatti lo spazio antistante e la pista di atletica, possono essere di supporto alle lezioni di ginnastica e corsa, con il mantenimento della distanza di sicurezza di 2m.

I corsi subiranno dei cambiamenti negli orari per nell'ottica del distanziamento sociale e per la sanificazione giornaliera da parte dell'impresa di Pulizie del Centro Sportivo.



## MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE: CALCIO

### ZONA ESTERNA PER CALCIO E ATLETICA

#### Normativa di riferimento:

Si fa riferimento al **protocollo della Federazione italiana di calcio** ed alle **Linee guida, modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra** - ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera e – Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio.

#### Numero di atleti presenti:

**Per quanto concerne** l'affluenza dei ragazzi all'interno della zona del campo da calcio, questa dipende dalla categoria di appartenenza dalla quale dipende anche l'utilizzo di metà o dell'intero campo, comunque nell'ottica del distanziamento sociale (2m), e del fatto che avviene a porte chiuse.

#### Modalità di accesso:

**Gli atleti**, già vestiti con indumenti da allenamento e facenti parte della stessa categoria, potranno entrare ed uscire dal campo di calcio dai 2 accessi stabili; L'ingresso viene stabilito al massimo 15 minuti prima dell'inizio dell'allenamento; l'uscita entro 15 minuti dal termine. Le modalità di accompagnamento dei minorenni all'entrata/uscita del Centro Sportivo verranno definiti all'inizio degli allenamenti.

Ogni atleta deve entrare nel campo di calcio con la propria borsa che sarà appoggiata in una zona dedicata, all'interno del quale le borse devono essere chiuse (ogni atleta dovrà essere munito di borraccia d'acqua).

Gli spogliatoi sono utilizzabili solo per i servizi igienici.

#### Modalità di igiene:

**All'ingresso del campo** da calcio, ed all'interno dei servizi igienici, viene posizionato apposito dispenser con gel igienizzante per le mani.

Una o più persone incaricate dalla Società Sportiva dovrà provvedere all'igienizzazione delle strutture inerenti al campo di calcio (panchine, porte) e del materiale di allenamento entro l'inizio di ogni allenamento ed al termine dello stesso (comunque entro l'inizio del successivo allenamento) con spray igienizzanti a base di alcol e carta a perdere.

Gli atleti non possono utilizzare i rubinetti esterni.

**La società Sportiva fornisce** appositi contenitori (cestini con chiusura a pedale) per gettare mascherine, guanti monouso, fazzolettini di carta o altri materiali usati per l'igienizzazione.

Gli atleti avranno a disposizione un pallone cad.1 che verrà igienizzato con spray igienizzante all'inizio ed alla fine dell'allenamento.

#### Modalità di utilizzi dei DPI:

All'ingresso del campo di calcio, ogni atleta ed istruttore deve indossare la mascherina.

Gli atleti possono togliere la mascherina durante l'allenamento, mentre gli istruttori la devono indossare sempre; durante l'igienizzazione delle strutture e del materiale di allenamento gli istruttori devono indossare anche i guanti monouso.



### **Modalità di svolgimento dell'attività sportiva:**

**Per i bambini più piccoli** (primi calci e piccoli amici) verranno divisi in gruppi da 10/12 bambini, verranno fatti 2 gruppi sul campo grande ed un gruppo sul campo 5.

**Per i bambini un po' più grandi** (Pulcini ed esordienti) si prevedono 3 squadre da 12/14 bambini + 2 squadre da 16/18 bambini sul campo grande.

**Per le categorie agonistiche** si ha la possibilità di spalmare gli orari di allenamenti anche alla sera coordinandole squadre in base al lavoro da svolgere (motorio, tecnico, tattico-situazionale), per quanto riguarda il lavoro motorio si ha la possibilità di utilizzare la pista di atletica.

**In base alle categorie** gli istruttori organizzeranno attività motorie, tecniche situazionali, tattiche e attività di gioco, il tutto prevedendo un adeguato distanziamento fisico.



## MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE: ATLETICA

### ZONA ESTERNA PER CALCIO E ATLETICA

#### Normativa di riferimento:

Si fa riferimento al **protocollo della Federazione italiana di atletica** ed alle **Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere** - ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera f – Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio.

#### Numero di atleti presenti:

**Per quanto concerne** l'affluenza dei ragazzi all'interno della zona della pista di atletica, si definisce come un'affluenza max di 36 atleti divisi in 6 gruppi, e 6 istruttori per un totale di 42 persone a seduta di allenamento.

Viene prevista una delega nel caso i ragazzi escano da soli dal Centro Sportivo.

#### Modalità di accesso:

**L'ingresso alla pista** avviene tramite il cancello posto sulla curva (verso l'ingresso di Via Gallura), l'uscita tramite il cancello posto sul rettilineo nei pressi della tribuna. L'ingresso deve avvenire mantenendo la distanza di sicurezza di 2m.

Gli atleti devono arrivare già preparati per l'allenamento, le borse chiuse devono essere poste in una zona prestabilita del campo.

Gli spogliatoi sono utilizzabili solo per i servizi igienici.

#### Modalità di igiene:

**All'ingresso del campo** da calcio, ed all'interno dei servizi igienici, viene posizionato apposito dispenser con gel igienizzante per le mani.

**Tutti gli attrezzi** (personali o utilizzati in comune) devono essere igienizzati all'inizio ed alla fine della sessione di allenamento con spray igienizzanti a base di alcol utilizzando carta a perdere e/o panni monouso. Per il salto in alto utilizzare fogli di celofanne personali da mettere sul materasso nella zona di caduta. Non è possibile utilizzare la buca del salto in lungo.

Tutto il materiale non personale deve essere igienizzato SOLO DAGLI ISTRUTTORI.

**La società Sportiva fornisce** appositi contenitori (cestini con chiusura a pedale) per gettare mascherine, guanti monouso, fazzolettini di carta o altri materiali usati per l'igienizzazione.

#### Modalità di utilizzo dei DPI:

**All'ingresso del campo di calcio**, ogni atleta ed istruttore deve indossare la mascherina.

Gli atleti possono togliere la mascherina durante l'allenamento, mentre gli istruttori la devono indossare sempre (mascherina chirurgica); durante l'igienizzazione degli attrezzi e del materiale di allenamento gli atleti e gli istruttori devono indossare anche i guanti monouso.

#### Modalità di svolgimento dell'attività sportiva:

**La disposizione degli atleti** nella divisione proposta prevede: 2 gruppi sui rettilinei, 2 gruppi sulle curve, 1 sul rettilineo sintetico, 1 sulla lunetta. Viene garantita la distanza minima di sicurezza tra i singoli gruppi di 4 metri in pista; durante l'attività del singolo gruppo viene garantita, tra i componenti del gruppo, una distanza minima di 2 metri di fianco, di 3 metri se in fila e una distanza di tre metri per gli esercizi a terra.



**Lanci:** sono permessi i lanci ai soli atleti in possesso di attrezzi personali; solo se l'igienizzazione è garantita, si potranno usare gli attrezzi in dotazione della Società Sportiva; in questo caso l'istruttore o l'atleta alla fine dell'allenamento dovrà personalmente garantire l'igienizzazione dell'attrezzo che a conclusione dell'allenamento dovrà essere riposto in ceste all'uopo destinate.

**Ripetute:** le ripetute in pista dovranno essere effettuate dagli atleti su diverse corsie alternate (ogni atleta distanti almeno 2 metri) oppure nella stessa corsia purchè con partenze distanziate, da mantenere durante la prova, di non meno di cinque metri l'uno dall'altro.

**salto in lungo:** prima di ogni successivo singolo esercizio/balzo/salto, la sabbia dovrà essere rivoltata (questo aspetto merita però un approfondimento) con rastrello e/o pala, da un Tecnico dotato di guanti monouso. Meglio sarebbe una sessione di salti con una atleta alla volta.

**Salto in alto:** utilizzo TENSO STRUTTURA 1 con al massimo 1/2 atlete per volta e con utilizzo di celophanne personale da mettere e togliere dopo ogni singola sessione di salto. Meglio sarebbe una sessione di salti con una atleta alla volta.

**Blocchi:** sarebbe utile avere blocchi personali, altrimenti devono essere igienizzati dopo ogni uso.



## MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE: PALLAVOLO

### TENSOSTRUTTURA 2-3

#### Normativa di riferimento:

Si fa riferimento al **protocollo della Federazione italiana di pallavolo per la ripresa delle attività di allenamento della FIPAV** (del 03.06.2020) ed alle **Linee guida, modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra** - ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera e – Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio.

#### Numero di atleti presenti:

**Per quanto concerne** l'affluenza degli atleti all'interno delle tensostrutture, è possibile far entrare 2 istruttori e max 12 atleti come da protocollo della FIPAV del 21.05.2020.

#### Modalità di accesso:

**L'ingresso e l'uscita** dalla tensostruttura avvengono separatamente dai 2 ingressi presenti, per fare in modo che non si incontrino gli atleti di 2 sessioni di allenamento. Gli atleti devono entrare già pronti per allenarsi e appoggiare in un apposita area le borse che devono essere chiuse.

#### Modalità di Igiene:

**All'ingresso della tensostruttura**, viene posizionato apposito dispenser con gel igienizzante per le mani. Ogni atleta ha a disposizione 2 palloni che devono costantemente igienizzati con spray igienizzante a base di alcol e carta a perdere; così come gli eventuali attrezzi utilizzati.

Utilizzare scarpe dedicate (da cambiarsi all'ingresso ed all'uscita).

**E' raccomandato** l'uso di almeno di 2 cesti che conterranno da una parte i palloni disinfettati, pronti ad essere utilizzati, dall'altra i palloni utilizzati da disinfettare; la disinfezione avverrà anche durante lo svolgimento del gioco a cura di un operatore sportivo, al fine di avere un numero di palloni sempre sufficiente per garantire un buon ritmo di allenamento/gioco.

**La società Sportiva fornisce** appositi contenitori (cestini con chiusura a pedale) per gettare mascherine, guanti monouso, fazzolettini di carta o altri materiali usati per l'igienizzazione.

#### Modalità di utilizzi dei DPI:

**ATLETI:** gli atleti devono raggiungere l'impianto sportivo indossando una mascherina di tipo chirurgico e guanti monouso. La mascherina dovrà essere indossata anche durante l'allenamento, seppur individuale, qualora non fosse possibile rispettare la distanza di sicurezza di 2 metri, mentre occorrerà dotarsi di un altro paio di guanti monouso (che non verranno utilizzati durante l'allenamento) da indossare alla fine dell'attività.

**STAFF:** i componenti dello Staff devono raggiungere l'impianto sportivo indossando una mascherina di tipo chirurgico e con guanti monouso. La mascherina e i guanti dovranno essere tenuti per tutta la durata dell'allenamento e disinfettati con gel in caso di interazione dell'attrezzatura di atleti diversi.





### **Modalità di svolgimento dell'attività sportiva:**

**Gli allenamenti sono previsti** sia all'interno della tensostruttura sia all'esterno (zona pista di atletica-campo di calcio- spazio ex grigliate).

**Sono previsti** 2 tipi di allenamento garantendo la distanza di sicurezza di 2 metri ed evitando assolutamente il contatto fisico:

1 - Cardio / Fisico – Atletico (su materassino personale/asciugamano o a terra)

3 - Con palla individuale (2 personali ogni atleta) – esercizi limitati sul posto o a muro in spazio ex grigliata .

Tra una seduta di allenamento e la successiva devono intercorrere non meno di 15 minuti e comunque il tempo necessario per garantire il ripristino delle condizioni di pulizia e disinfezione.