PREMESSA E GUIDA ALL'USO

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 dalla FIJLKAM 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.

Il presente documento fornisce indicazioni unicamente per gli operatori sportivi (dirigenti, atleti, allenatori, collaboratori, ufficiali di gara, ecc.) attivi nell'ambito della FIJLKAM.

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.

Si precisa, inoltre, che le indicazioni contenute nel presente documento sono da porre in essere nel pieno rispetto dei provvedimenti delle competenti autorità statali e regionali, come sopra menzionato, e che lo loro applicazione è di completa responsabilità di ogni Organizzazione Sportiva (ASD/SSD) che ricade sul rappresentante legale della stessa.

Il presente manuale va inteso come una traccia, come un contributo a disposizione e non come un Regolamento Federale e pertanto non sostituisce la normativa di riferimento nazionale, regionale o territoriale alla quale si rimanda.

Guida all'uso

Per facilitare ciascuna Organizzazione Sportiva afferente alla FIJLKAM, il seguente documento denominato "**manuale operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza Covid-19**" è reso disponibile sia in formato "PDF" che in formato editabile "word".

Il formato PDF è da intendersi per consultazione e studio, in quanto è arricchito con collegamenti ipertesto che riportano ai vari allegati a supporto e consente di verificare il formato del "documento", senza "contaminazioni" dei singoli personal computer.

Il formato in "word", va invece utilizzato per essere personalizzato e compilato in tutte le sue parti, dalla singola Società Sportiva. Va stampato, sistematicamente compilato per gli allegati previsti (es. Allegato 8, Allegato 9) e tenuto a disposizione per eventuali controlli da parte delle Autorità preposte.

La FIJLKAM declina qualsiasi responsabilità in caso di modificazioni del testo rispetto all'originale PDF approvato e pubblicato dalla stessa FIJLKAM.

Per facilitare la guida alla personalizzazione, termini come:

- legale rappresentante
- organizzazione sportiva

sono evidenziati in giallo, rendendo in tal modo, facile la loro sostituzione con vocaboli o terminologia ritenuta più consona da ciascuna Società Sportiva.

Comitato per l'applicazione e la verifica: questa definizione è migrata dagli attuali obblighi previsti dai protocolli di intesa di matrice governativa da applicare nelle aziende che lavorano in emergenza Covid-19.

Noi suggeriamo che la costituzione (facoltativa) del "*Comitato per l'applicazione e la verifica*", comprenda i principali soggetti istituzionali della Società Sportiva, in particolare:

- Presidente di società;
- Vicepresidente di società;
- Rappresentante per gli Insegnanti Tecnici;
- Rappresentante per gli Atleti;
- Segretario.

È, inoltre, auspicabile la presenza o la collaborazione al *Comitato per l'applicazione e la verifica* da parte es. del Medico Competente, ove nominato[1], o del Medico Sportivo di riferimento della Società Sportiva se disponibile o di esperto in discipline mediche (es. Biologo, Farmacista, SMAS).

Le misure di contenimento e prevenzione devono essere comunque conformi a quelle previste pro tempore dalle autorità pubbliche e sanitarie competenti, e ogni situazione/organizzazione sportiva deve essere esaminata in concreto, caso per caso, per il migliore adattamento delle presenti linee guida.

La FIJLKAM non assume alcuna responsabilità in relazione ad eventuali contaminazioni che dovessero verificarsi anche in presenza della puntuale applicazione delle indicazioni di cui al presente documento.

La FIJLKAM, in generale, invita ed esorta i destinatari del presente documento alla massima cautela, ricordando che l'attività sportiva si inquadra nell'ambito del principio costituzionale del diritto alla salute e, pertanto, non può attuarsi in situazioni di pregiudizio anche solo potenziale a tale fondamentale valore.

***1** Nei casi in cui l'organizzazione sportiva non sia soggetta agli obblighi previsti dal D.lgs. n. 81/2008 in ordine alla redazione del Documento di valutazione dei rischi (DVR) e di nomina del medico competente, dovrà, in ogni caso, attenersi al Protocollo di sicurezza emanato dalla FIJLKAM.*

MANUALE OPERATIVO PER L'ESERCIZIO FISICO E LO SPORT IN EMERGENZA COVID-19

APPLICATO PRESSO:

1 ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Codice d'affiliazione	
Settore/i	Judo ☐ Lotta ☐ Karate ☐ AM (Ju Jitsu-Aikido-Sumo) ☐
Ragione Sociale	
Indirizzo	
Codice Fiscale	

2 LEGALE RAPPRESENTANTE

Nome e cognome	
Codice Fiscale	
Luogo e data di nascita	
Domicilio / residenza	
Recapiti telefonici	
E-mail	

INDICE

1 ORGANIZZAZIONE SPORTIVA 3
2 LEGALE RAPPRESENTANTE 3
3 INTRODUZIONE 5
4 COMITATO PER L'APPLICAZIONE E LA VERIFICA (facoltativo) 6
4.1 Compiti del Comitato per l'applicazione e la verifica 6
5 INFORMAZIONE E FORMAZIONE 7
5.1 Premessa 7
5.2 Attività di formazione 7
5.3 Attività di informazione 7
6 MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA 8
6.1 Regole di accesso per atleti e collaboratori incaricati delle attività sportive 8
7 MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI 9
7.1 Accesso dei soggetti esterni 9
7.2 Norme di comportamento per genitori, accompagnatori, visitatori 10
7.3 Disposizioni specifiche per lavorazioni svolte in regime di appalto 10
8 PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI INDOOR 10
8.1 Attività di pulizia con cadenza giornaliera 11
8.2 Attività di sanificazione ordinaria 11
8.3 Attività di sanitizzazione straordinaria 11
8.4 Gestione dei rifiuti 11
9 PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI 12
10 VALUTAZIONE DEL RISCHIO 12
10.1 Criteri della valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione[4] 12
10.2 Valutazione del rischio e relative misure di prevenzione e protezione 13
10.3 Esempio di scheda descrittiva per il Judo 16
10.4 Esempio di scheda descrittiva per la Lotta 17
10.5 Esempio di scheda descrittiva per il Karate "Specialità Kumite" 18
10.6 Esempio di scheda descrittiva per il Karate "Specialità Kata" 19
11 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE 20
12 GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI 20
12.1 Principi generali 20
12.2 Area ingresso - reception 21
12.3 Front office 21
12.4 Bar / punto ristoro 21
12.5 Spogliatoi 21
12.6 Servizi igienici e docce 21
12.7 Palestra con attrezzi 22
12.8 Solarium 22
13 GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA 23
13.1 Piano di emergenza 23
14 IDONEITÀ SANITARIA 23
14.1 Principi generali 23
14.2 Persone a rischio per particolari condizioni di salute (fragile) 23
Allegato 1: CHECK LIST DEI CONTROLLI OPERATIVI 24
Allegato 2: COMPORTAMENTI DA SEGUIRE 25
Allegato 3: DECALOGO 26
Allegato 4: LAVAGGIO DELLE MANI 27
Allegato 5: COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI 28
Allegato 6: PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI 29
Allegato 7: CARTELLONISTICA DI RIFERIMENTO 30
Allegato 8: AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA 31
Allegato 9: REGISTRO FORMATIVO 33
Allegato 10: REGISTRO PULIZIE / SANITIZZAZIONI 34
Allegato 11: SOLUZIONI SANITIZZANTI: COME PREPARARLE / USARLE 35
Allegato 12: CHECK LIST PALESTRA – DCPM 17.05.2020 36

3 INTRODUZIONE

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.

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

Per tale ragione, il livello del rischio cui un praticante di sport può essere esposto in ambiente sportivo indoor, dipende dal tipo di attività sportiva svolta, dalla possibilità di contatto con soggetti noti (o sospetti) di essere affetti da Covid-19 e dalle misure di prevenzione e protezione adottate.

L'attività sportiva che caratterizza gli sport da combattimento (FIJLKAM) è considerabile, in generale, ad alto rischio, come anche richiamato nel "*Rapporto LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 26042020*".

Pertanto, va subito chiarito, che l'applicazione del seguente manuale operativo incide esclusivamente sulle probabilità (P) di contagio e non sulla fonte del pericolo che permane in quanto implicita nelle caratteristiche del virus stesso, e anche, in relazione allo stato di pandemia dichiarato dalla OMS.

Si raccomanda, pertanto, che le misure tecnico-organizzative ed operative siano tali da determinare condizioni di minore rischio possibile, in particolare, di assoluta assenza di contatti ravvicinati con altri atleti o persone esterne.

Il seguente manuale è stato redatto quale proposta di linea guida operativa da applicare nei contesti sportivi delle Società Sportive appartenenti alla FIJLKAM, con criteri di valutazione dei rischi riferiti 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.

Per ulteriori informazioni, si rimanda alla consultazione dei siti ufficiali:

- Governo e Ministero della Salute
- Istituto Superiore di Sanità
- Ufficio dello Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri
- Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)

4 COMITATO PER L'APPLICAZIONE E LA VERIFICA (facoltativo)

Per la corretta ed efficace attuazione dei contenuti del manuale operativo, il legale rappresentante dell'organizzazione sportiva ha stabilito e formalizzato il seguente:

Comitato per l'applicazione e la verifica:

Nome e cognome	Ruolo	Codice Fiscale	Data e Firma
	Presidente		
	Vice Presidente		
	Rappresentante IT		
	Rappresentante per gli Atleti		
	Segretario		

La compilazione della sopra indicata tabella, costituisce evidenza della costituzione del Comitato per l'applicazione e la verifica.

4.1 Compiti del Comitato per l'applicazione e la verifica

Data la rilevanza dell'adozione delle misure operative stabilite nel presente manuale operativo, le stesse vanno assicurate secondo procedure stabilite e sistematicamente registrate negli "allegati definiti".

A tale scopo, si consiglia la compilazione dell'Allegato 1: check list dei controlli operativi.

Tale check list, opportunamente compilata e tenuta aggiornata, assicura l'evidenza della valutazione dei rischi e dell'applicazione di tutti i controlli operativi necessari.

5 INFORMAZIONE E FORMAZIONE

5.1 Premessa

Preliminarmente alla ripresa dell'attività sportiva e comunque prima di iniziare ogni attività che coinvolga: atleti, tecnici, collaboratori o qualunque altra parte interessata ad es. addetti alle pulizie, servizi di accompagnamento, ecc. (*operatore sportivo*); va assicurata una efficace attività informativa e formativa.

In particolare le informazioni trasmesse in via preliminare devono riguardare almeno:

1) indicazioni generali da applicare per prevenire il rischio da Covid-19;
2) indicazioni generali di comportamento per prevenire il rischio da Covid-19 all'interno degli spazi sportivi (es. aree di allenamento, servizi igienici, spogliatoi, docce, front-office, aree relax, ecc.);
3) comportamenti specifici da tenere nelle aree di attività (es. sala attrezzi, sale preparazione, ecc.);
4) comunicazione dei nominativi dei referenti incaricati per la gestione del rischio da Covid-19 nella Organizzazione Sportiva;
5) modalità per il lavaggio delle mani e/o dei piedi, di eventuali ciabatte o calzature (es. nella lotta) sia con acqua e sapone sia con liquidi igienizzanti;
6) modalità di utilizzo di buste di plastica con chiusure ermetiche per il trasporto e il contenimento di abbigliamento sportivo specifico, ciabatte o calzature (es. nella lotta);
7) modalità di pulizia e igiene individuale;
8) procedure operative standard per la pulizia delle varie aree / attrezzature sportive;
9) misure da rispettare nelle aree comuni e durante le attività erogate;
10) modalità di utilizzo dei DPI specifici messi a disposizione;
11) corretta gestione di possibili sintomi di Covid-19 e attività di prevenzione;
12) doveri delle parti interessate (insegnanti tecnici, dirigenti sportivi, collaboratori, atleti, genitori, visitatori, accompagnatori, ecc.), con particolare riferimento all'obbligo:
    a) di rimanere al proprio domicilio qualora vi sia stato contatto con soggetti risultati positivi al Covid-19 negli ultimi 14 giorni o in presenza di febbre (oltre 37.5°) e altri sintomi influenzali; in quest'ultimo caso è fatto obbligo di contattare il proprio medico di famiglia e/o il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) di proprio riferimento;
    b) di informare tempestivamente il legale rappresentante dell'Organizzazione Sportiva o i referenti incaricati per la gestione del rischio da Covid-19, della presenza di qualsiasi sintomo influenzale, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti.
13) Altre misure di prevenzione e protezione suggerite dal Comitato per l'applicazione e la verifica o da parte di Autorità Competenti.

5.2 Attività di formazione

La formazione va assicurata a tutti gli operatori sportivi quali ad esempio: insegnanti tecnici, front-office, gestione ingressi, aree comuni, spogliatoi e servizi, addetti alle attività di pulizia e sanitizzazione, accompagnatori, ecc.

La formazione va sistematicamente registrata sull'Allegato 9: registro formativo, avendo cura di trattare tutti gli argomenti in "Oggetto / Argomento trattato", e compilando tutti i campi del registro e raccogliendo le firme dei partecipanti coinvolti nella formazione.

5.3 Attività di informazione

Analogamente, il legale rappresentante dell'organizzazione sportiva o persona da lui incaricata, assicura una efficace informazione a tutti gli atleti e in generale a chiunque entri nei locali sportivi circa le disposizioni delle Autorità e le ulteriori misure precauzionali adottate per il contenimento dell'emergenza Covid-19.

6 MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA

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

Nella nostra organizzazione sportiva, è importante che, ogni atleta 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;
- attuare, ove possibile, una nuova e diversa turnazione degli operatori sportivi e anche degli eventuali accompagnatori (atleta/praticante attività motorie-sportive vs collaboratori di supporto e/o accompagnatori di atleti) anche al fine di creare gruppi distinti e riconoscibili;
- 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);

***Nota**: A tale riguardo va ricordato che un recente lavoro svolto dalle Università di Eindhoven e Leuven[2], basato su simulazioni fluidodinamiche, suggerisce che in caso di camminata a 4 km/h, un soggetto in scia dovrebbe mantenere la distanza di sicurezza di 5 metri per avere un'esposizione equivalente a quella di due soggetti fermi a 1.5 m di distanza; in caso di corsa a 14.4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia è di circa 10 metri La misura di distanziamento appare di difficile applicazione in molti casi: dove non fosse tecnicamente possibile implementare questa misura di mitigazione, questo deve essere tenuto in opportuna considerazione nella scelta di misure di mitigazione alternative, per esempio considerando la sostituzione della specifica attività con altre attività compatibili. Ne consegue che in un ambiente indoor è improponibile una corsa in cerchio!*

- 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*). A tale scopo è utile averle a disposizione per chi ne fosse sprovvisto;
- 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 pedonale nel rispetto della sicurezza delle persone e delle norme vigenti in materia di Privacy. La misurazione è da effettuarsi, preferibilmente, con dispositivi di rilevazione a distanza quali telecamere termiche (fisse o mobili) o termometri manuali senza contatto.

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

- *occhiali di protezione;*
- *mascherina di protezione;*
- *guanti monouso.*

Per le corrette modalità, si rimanda all'Allegato 5: come indossare mascherine e DPI

***2** Blocken B, Marchal T. Towards aerodynamically equivalent Covid-19 1.5 m social distancing for walking and running. Questions and Answers. Website Bert Blocken, Eindhoven University of Technology (The Netherlands) and KU Leuven (Belgium).*

7 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.

7.1 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, es. per manutentori e fornitori) sia in occasione dell'ingresso in palestra (es. per visitatori, genitori, e accompagnatori), in tal caso l'attività va registrata sull'Allegato 9: registro formativo.

Tali indicazioni prevedono, almeno:

- l'identificazione del referente interno: Sig. _____
- 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 dichiarazione e dell'informativa privacy (vedi Allegato 8 autodichiarazione stato salute e informativa) che attesta l'assenza di condizioni che ne precludano l'accesso (contatto con soggetti risultati positivi al Covid-19 negli ultimi 14 giorni, presenza di sintomi simil-influenzali quali febbre, tosse, lacrimazione, difficoltà respiratorie, raffreddore, alterazione della percezione dei sapori);
- 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.

7.2 Norme di comportamento per genitori, accompagnatori, visitatori

Ai genitori, accompagnatori, visitatori è fatto divieto:

- di presenza negli spogliatoi o nei servizi igienici per più di una persona, di posteggio di cicli, passeggini, monocicli, monopattini o quanto altro possa essere di intralcio al lay-out stabilito;
- di consumo di alimenti e bevande al di fuori della zona relax o di attesa individuata;
- 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.

7.3 Disposizioni specifiche per lavorazioni svolte in regime di appalto

Gli addetti delle imprese che svolgono attività in regime di appalto, si conformano alle indicazioni di cui al precedente § 7.1 e alle prescrizioni concordate con i loro datori di lavoro ad integrazione della documentazione contrattuale con l'organizzazione sportiva (es. DUVRI in applicazione art. 26 del D.Lgs 81/2008 e smi).

Se la consegna o la prestazione da svolgere da parte del soggetto esterno non ha implicazioni strategiche ed è rimandabile, ne viene impedito l'accesso e l'attività rimandata al termine dell'emergenza.

Se l'interessato a cui è precluso l'accesso richiede una dichiarazione per giustificare alla propria organizzazione i motivi del mancato accesso, questa viene predisposta dal legale rappresentante dell'organizzazione sportiva o da persona da lui delegata all'indirizzo della società coinvolta.

Per i tecnici / collaboratori in contatto con i soggetti esterni è fatto obbligo di indossare la mascherina (UNI EN 14683 e/o Omologate ISS) e i guanti, o in alternativa ai guanti, avere a disposizione gel sanitizzante.

8 PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI INDOOR

Prima della ripresa delle attività sportive, l'organizzazione sportiva deve assicurare ad opera di ditte specializzate o collaboratori adeguatamente formati, alla pulizia e alla sanificazione degli ambienti indoor.

Nel piano di pulizia occorre includere almeno:

- gli ambienti dedicati alla pratica sportiva;
- le aree comuni;
- le aree ristoro;
- i servizi igienici e gli spogliatoi;
- le docce;
- gli attrezzi e i macchinari sportivi;
- eventuali auto di servizio;
- le postazioni di allenamento ad uso promiscuo;
- gli ascensori, i distributori di bevande e snack, con particolare attenzione alle superfici toccate più di frequente;
- le parti esposte dell'impianto di ventilazione (es. prese e griglie di ventilazione se facilmente raggiungibili).

L'elaborazione di istruzioni specifiche in merito alla pulizia di dette componenti va strutturata sulla tipologia di impianto per garantire una corretta pulizia.

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

8.1 Attività di pulizia con cadenza giornaliera

In linea generale, le attività di pulizia dovranno essere effettuate con cadenza almeno giornaliera:

- per le superfici toccate più di frequente e utilizzando panni diversi per ciascun tipo di oggetto/superficie. Ad esempio per porte, maniglie, finestre, vetri, tavoli, interruttori della luce, servizi igienici, rubinetti, lavandini, scrivanie, sedie, tasti, tastiere, telecomandi, stampanti, strumenti individuali di preparazione / attività sportiva.

La pulizia giornaliera a fine turno può essere effettuata dall'operatore sportivo / utilizzatore stesso, al quale deve essere messo a disposizione idoneo detergente e fornita adeguata informazione ad ogni cambio turno / per ogni atleta per attrezzi, macchinari e postazioni comuni di preparazione / attività sportiva.

8.2 Attività di sanificazione ordinaria

Ha come finalità la sanificazione di superfici, oggetti, ecc. attraverso l'impiego di prodotti specifici (ipoclorito di sodio 0,1% o soluzioni idroalcoliche con concentrazione di alcool di almeno il 70%), che garantiscono l'eliminazione dei microrganismi patogeni. L'efficacia della sanitizzazione ordinaria è massima a fine di ogni attività o ad **ogni cambio turno** e di seguito alla attività di pulizia dettagliata al § 8.1.

È prevista l'attività di sanificazione ordinaria al termine di **ogni cambio turno** o intervento di pulizia, nebulizzando in tutto l'ambiente e sulle superfici toccate più frequentemente come: porte, maniglie, finestre, vetri, tavoli, interruttori della luce, servizi igienici, rubinetti, lavandini, scrivanie, sedie, tasti, tastiere, telecomandi, stampanti, strumenti individuali di preparazione / attività sportiva, con apposito nebulizzatore (vedi es. immagini a lato).

Qualora la sanitizzazione ordinaria sia affidata a soggetti esterni, le procedure e i prodotti da utilizzare devono rispettare quanto previsto dalla circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute.

8.3 Attività di sanitizzazione straordinaria

In caso di presenza di una persona affetta da Covid-19 all'interno dei locali, si procede alla pulizia e **sanificazione straordinaria**, nonché alla adeguata ventilazione dei locali, secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 Febbraio 2020 del Ministero della Salute.

Tutte le attività di pulizia e sanitizzazione, ordinarie o straordinarie, vanno registrate da parte degli incaricati sull'Allegato 10: registro pulizie / sanitizzazioni.

8.4 Gestione dei rifiuti

È vietato abbandonare rifiuti[3].

Nelle nostre aree di competenza sono presenti opportuni contenitori identificati per la raccolta es. di:

- fazzoletti di carta usa e getta;
- salviettine igienizzanti;
- mascherine e guanti;
- bottiglie di plastica;
- ecc.

Verifica operativa della gestione dei rifiuti:

- I rifiuti sono riposti in due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore identificato per la raccolta.
- I sacchetti sono chiusi bene e smaltiti come previsto dai regolamenti previsti.

***3** Attenzione, in caso di "sanitizzazione straordinaria" come previsto dalla circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute, i rifiuti vanno trattati ed eliminati come materiale infetto col codice CER 18.01.03* HP 9 e categoria ADR UN 3291.*

9 PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI

Gli atleti 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 (vedi Allegato 4: lavaggio delle mani).

I servizi igienici sono forniti di sapone con caratteristiche igienizzanti e di apposita cartellonistica informativa (vedi Allegato 7: cartellonistica di riferimento) sulle corrette modalità di lavaggio delle mani o di altre parti del corpo, 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 reception, accessi, aree relax, aree di allenamento, accessi per i visitatori / accompagnatori.

In caso di irreperibilità sul mercato, il liquido detergente può essere preparato secondo le indicazioni dell'OMS (https://www.who.int/gpsc/5may/Guide_to_Local_Production.pdf).

È responsabilità sia dell'atleta 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 Allegato 2: comportamenti da seguire e alle "Raccomandazioni" di ciascuna Disciplina Sportiva.

10 VALUTAZIONE DEL RISCHIO

10.1 Criteri della valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione[4]

Di seguito, sulla base di quanto previsto dal D.Lgs 81/2008 e smi, dal "Rapporto LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 2604202" edito dal Politecnico di Torino e, dalle "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; risulta l'analisi del rischio da possibile infezione Covid-19, e le conseguenti misure di prevenzione e protezione da applicare.

Per ogni disciplina sportiva, la classificazione della specifica attività svolta (da classe da 1 a 8) va reiterata per ciascuna delle casistiche che possono presentarsi nella pratica e le azioni di mitigazione da porre in atto saranno specifiche per l'attività.

CLASSE	TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
1	Singoli all'aperto	Il singolo atleta svolge attività individuale all'aperto
2	Singoli al chiuso	Il singolo atleta svolge attività individuale al chiuso
3	A turni di accesso alla sede sportiva, all'aperto	Un singolo atleta o un gruppo di atleti si alternano sull'area o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi all'aperto
4	A turni di accesso alla sede sportiva, al chiuso	Un atleta singolo o gruppo di atleti si alternano sull'area o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi al chiuso
5	Di squadra o singoli, con aree separate	Due o più gruppi di atleti si affrontano senza toccarsi
6	A coppie, all'aperto o al chiuso	Due atleti interagiscono fisicamente sull'area, con ripetuti contatti
7	Di squadra, con area condivisa	Due gruppi di atleti si affrontano con contatto frequente
8	Assembramento e/o contatto continuo	Molti atleti si assembrano nello stesso spazio in una fase della prestazione sportiva e/o nella pratica hanno un contatto continuo e molto ravvicinato con l'avversario

4 *La seguente trattazione è rispondente ai criteri stabiliti dal "Rapporto "LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 2604202 edito dal* ***Politecnico di Torino"*** *e ai riferimenti richiamati al § 3.*

10.2 Valutazione del rischio e relative misure di prevenzione e protezione

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
Misure organizzative, procedurali, tecniche, compresi i trasporti	Revisione organizzazione delle attività sportive / turni	Effettuare-attività sportiva in modalità "remoto" Ridurre il numero delle persone in presenza Attuare diversa turnazione Formare gruppi ristretti di allenamento	Eliminare / Ridurre fonti di contagio Migliorare attività di controllo e monitoraggio	Tutti, sempre in coerenza con l'organizzazione delle attività sportive
	Distanziamento nei siti sportivi	Garantire distanza di 1 m tra persone e tra postazioni in caso di attività metabolica a riposo, aumentare in caso di alta attività metabolica se consentito dal tipo di attività Evitare squadre con diverse formazioni Ridurre contatti con terzi	Eliminare / Ridurre fonti di contagio	Tutti, sempre in coerenza con l'organizzazione delle attività sportive
	Attività in presenza Allenamento e gara	Ridurre al minimo partecipanti Distribuire dispositivi di protezione da usare in ogni momento sia possibile Usare locali sanitizzati e ventilati Formare gruppi ristretti di allenamento	Eliminare / Ridurre fonti di contagio Eliminare / Ridurre probabilità di trasmissione	Tutti, sempre
Gestione entrata/uscita operatori sportivi e accompagnatori di atleti minori	Orari di ingresso / uscita differenziati per turni Formare gruppi ristretti di allenamento	Eliminare / Ridurre fonti di contagio	Tutti, in coerenza con modalità organizzative del sito sportivo	
	Revisione lay-out e percorsi	Nuova e diversa circolazione interna Differenziare punti di ingresso e punti di uscita / Uso delle scale Barriere "anti-respiro" per gli accompagnatori Simulare percorsi e flussi di spostamento delle persone	Eliminare / Ridurre fonti di contagio Migliorare attività di controllo e monitoraggio	Tutti, in coerenza con modalità organizzative del sito sportivo
	Gestione dei casi sintomatici	Luogo dedicato Procedure di sanificazione e intervento sui contatti	Eliminare / Ridurre probabilità di trasmissione Garantire rapidità intervento sanitario	Tutti
	Buone pratiche di igiene	Dispositivi e gel igienizzante Aereazione locali Vietare uso dispositivi altrui Procedure informative Raccolta rifiuti e sanitizzazione	Migliorare consapevolezza delle attività di prevenzione Migliorare contenimento del contagio Migliorare comportamento "sociale" nel sito sportivo	Tutti, sempre

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
Gestione entrata/uscita operatori sportivi e accompagnatori di atleti minori	Prioritarizzazione del rientro degli operatori sportivi nel sito sportivo	Operatori sportivi non affetti da condizioni di salute preesistenti al rischio	Migliorare efficacia della prevenzione con individuazione di "soggetto fragile"	Tutti, come indicato dal medico competente
	Miglioramento sistema dei trasporti	Mezzi singoli alternativi Navetta in uso all'organizzazione sportiva	Migliorare prevenzione nei sistemi di trasporto	Tutti, sempre
Utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (DPI)	Mascherine	Corretto utilizzo	Migliorare protezione personale	Tutti, sempre; non usare unicamente in caso sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico
	Visiere	Corretto utilizzo	Migliorare protezione personale	Tutti, come possibile alternativa alle mascherine, in caso sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico
	Guanti monouso	Corretto utilizzo	Migliorare protezione personale	Operatori sportivi con difficile accesso a lavaggio mani o gel igienizzante, atleti in gara
Pulizia e sanificazione luoghi e attrezzature di preparazione/attività sportiva	Attività di pulizia	Periodicità definita Specifica per le attrezzature di allenamento e gara	Migliorare la protezione Migliorare la programmazione dell'attività di contenimento	Tutti, sempre
	Attività di sanificazione	Intervento straordinario	Eliminare / Ridurre fonti di contagio Eliminare / Ridurre la probabilità di trasmissione	Tutti, come indicato dal medico competente
Supporto psicologico	Attività informativa Professionisti abilitati	Comunicazione trasparente Colloqui personalizzati anche a "distanza"	Migliorare il senso di appartenenza Migliorare stati di sofferenza psicologica Ridurre la conflittualità Favorire il rientro all'attività lavorativa	Tutti, su richiesta del lavoratore, del collaboratore o dello sportivo
Informazione Formazione Addestramento	Modalità di erogazione contenuti Indicazioni organizzative	Erogazione della formazione Erogazione dell'addestramento	Migliorare il senso di consapevolezza Fornire adeguati strumenti di conoscenza per massimizzare l'efficacia delle misure di contenimento Responsabilizzare all'uso dei dispositivi	Tutti sempre

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
Sorveglianza sanitaria e monitoraggio dei casi positivi	Sorveglianza sanitaria	Protocollo di sorveglianza Visita medica su richiesta Visita medica periodica "anticipata" Visita a rientro da periodo di malattia	Migliorare efficacia della prevenzione con individuazione di "soggetto fragile" Prevenzione del contagio nel sito sportivo	Tutti, su richiesta del lavoratore o del collaboratore
	Gestione dei casi sintomatici e monitoraggio	Procedure di gestione Procedure di monitoraggio nel sito sportivo in raccordo con le strutture sanitarie territoriali	Migliorare efficacia della sorveglianza sanitaria	Tutti, sempre
Sorveglianza sanitaria e monitoraggio dello stato di contagiosità	Identificazione dello stato di esposizione al virus e dello stato di contagiosità	Integrazione tra test sierologici e tamponi come organizzati dal medico competente	Concedere accesso alle attività sportive anche con grande interazione sociale	Sport predefiniti per alto livello di rischio (es. sport di contatto)

È compito del legale rappresentante e degli operatori sportivi, vigilare in merito al rispetto delle misure di prevenzione e protezione. stabilite.

10.3 Esempio di scheda descrittiva per il Judo

Di seguito un esempio di "***scheda descrittiva***" di attività sportiva, nello specifico per il Judo.

Attività	Descrizione	Classe di Rischio[5]	Azione di mitigazione	Note
Riscaldamento dinamico	Esercizi di preatletismo, esercizi di mobilità rigorosamente sul posto	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e omogenei. Rispetto della distanza interpersonale di almeno 2 metri. Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza. Evitare disposizione in linea degli atleti (uno di fronte all'altro) per evitare *droplets*	Attività individuale senza alcun contatto diretto e mantenendo la rigorosa distanza di almeno 2 m. Attività facilitabile, contrassegnando preventivamente il Tatami es. con del nastro carta adesivo
Attività di potenziamento muscolare	Attività sul posto alle macchine o con pesi liberi (lavori a stazione)	Classe 4	Massimo 2 atleti per stazione (1 lavora, l'altro recupera) mantenendo le distanze interpersonali Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento	Attività individuale mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento cardiovascolare	Allenamenti in pista o all'aperto su media e lunga distanza	Classe 3	Mantenere la distanza di sicurezza tra gli atleti in scia	Attività individuale o in piccoli gruppi mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento tecnico	Attività di approfondimento e di automatizzazione della tecnica	Classe 8	Allenamento tecnico (Uchikomi) prevede un contatto fisico. Può essere simulato utilizzando al posto dell'avversario esercitazioni con elastici o manichini	Attività in piccoli gruppi nei quali ogni atleta lavora singolarmente mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento al combattimento (Randori)	Simulazione della competizione (Randori)	Classe 8	Sostituzione dell'allenamento con attività di video analisi delle competizioni per studiare le tecniche e le tattiche degli avversari	L'allenamento con simulazione della gara (Randori) o la competizione vera e propria prevedono un contatto fisico continuo. Impossibile rispettare i criteri di sicurezza
Gara	Competizione	Classe 8	Tampone 48 ore prima dell'evento Sanificazione della palestra e degli spogliatoi	

5 *come definito dal "Rapporto LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 26042020".*

*Per ulteriori dettagli o approfondimenti applicativi, si rimanda alle "**Raccomandazioni Judo**".*

10.4 Esempio di scheda descrittiva per la Lotta

Di seguito un esempio di "scheda descrittiva" di attività sportiva, nello specifico per la Lotta.

Attività	Descrizione	Classe di Rischio[6]	Azione di mitigazione	Note
Riscaldamento dinamico	Esercizi di preatletismo, esercizi di mobilità rigorosamente sul posto, riscaldamento senza corsa, ponte, acrobatica sul posto, imitazione tecnica senza partner, elastici, esercizi con pesi e tutti gli esercizi sul posto.	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e omogenei. Rispetto della distanza interpersonale di almeno 2 metri. Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza. Evitare disposizione in linea degli atleti (uno di fronte all'altro) per evitare *droplets*	Attività individuale senza alcun contatto diretto e mantenendo la rigorosa distanza di almeno 2 m. Attività facilitabile, contrassegnando preventivamente il Tappeto es. con del nastro carta adesivo
Attività di potenziamento muscolare	Attività sul posto alle macchine o con pesi liberi (lavori a stazione)	Classe 4	Massimo 2 atleti per stazione (1 lavora, l'altro recupera) mantenendo le distanze interpersonali Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento	Attività individuale mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento cardiovascolare	Allenamenti in pista o all'aperto su media e lunga distanza, eventuale parte integrante del riscaldamento.	Classe 3	Mantenere la distanza di sicurezza tra gli atleti in scia	Attività individuale o in piccoli gruppi mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento tecnico	Attività di approfondimento e automatizzazione della tecnica con partner. Permessi tutti gli allenamenti con partner.	Classe 8	Allenamento tecnico prevede un contatto fisico.	Attività in piccoli gruppi nei quali ogni atleta lavora senza poter mantenere le distanze interpersonali
Attività di allenamento al combattimento	Simulazione della competizione ed incontri di controllo con partner	Classe 8		L'allenamento con simulazione della gara e incontri prevedono un contatto fisico continuo. Impossibile rispettare i criteri di sicurezza
Gara	Competizione	Classe 8	Tampone 48 ore prima dell'evento Sanificazione della palestra e degli spogliatoi	

6 *Esempio proposto dal Gruppo di Studio di Settore FIJLKAM.*

*Per ulteriori dettagli o approfondimenti applicativi, si rimanda alle "**Raccomandazioni Lotta**".*

10.5 Esempio di scheda descrittiva per il Karate "Specialità Kumite"

Di seguito un esempio di "***scheda descrittiva***" di attività sportiva, nello specifico per il Karate "Specialità Kumite".

Attività	Descrizione	Classe di Rischio[7]	Azione di mitigazione	Note
Attivazione dinamica	Esercizi di coordinazione, esercizi di mobilità articolare, core, propriocettività e equilibrio rigorosamente sul posto	Classe 2	Esercitazioni individuali. Rispetto della distanza interpersonale di almeno 2 metri. Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza. Evitare disposizione in linea degli atleti (uno di fronte all'altro) per evitare *droplets*	Attività individuale senza alcun contatto diretto e mantenendo la rigorosa distanza di almeno 2 m. Attività facilitabile, contrassegnando preventivamente il Tappeto es. con del nastro carta adesivo
Attività di potenziamento muscolare	Attività sul posto alle macchine o con pesi liberi o a carico naturale (lavori a stazione)	Classe 3	Massimo 1 atleti per stazione, max 3 stazioni, mantenendo le distanze interpersonali Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento	Attività individuale mantenendo le distanze interpersonali.
Attività di allenamento cardiovascolare	Allenamenti in pista o all'aperto su distanze di corsa o di protocolli allenanti sulla breve, media e lunga distanza	Classe 2	Mantenere la distanza di sicurezza tra gli atleti in scia o se eseguito sul posto di 2m	Attività individuale o in piccoli gruppi mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento tecnico	Attività di studio e miglioramento della tecnica specifica.	Classe 3	Allenamento tecnico che non prevede un contatto fisico. L'esecuzione dei gesti tecnici può essere effettuata o a vuoto (kion adattati al Kumite) oppure al sacco/palloncino sospeso.	Attività in piccoli gruppi, nei quali ogni atleta lavora mantenendo le distanze interpersonali 2m, per svolgere lavori con i fondamentali della preparazione alla tecnica (finte/spostamenti) e i fondamentali tecnici (calci/pugni /proiezioni)
Attività di allenamento alla gara	Simulazione della competizione a coppie	Classe 5	Nella prova gli atleti si trovano in un'area di sicurezza interpersonale, che varia nelle fasi di attacco o di preparazione all'attacco per eseguire poi la tecnica al bersaglio.	L'allenamento con simulazione della gara prevede le tre distanze di combattimento (lunga-media e corta) dove solo al momento dell'impatto si ha contatto fisico.
Gara	Competizione	Classe 7	Tampone 48 ore prima dell'evento Sanificazione della palestra e degli spogliatoi	

7 *Esempio proposto dal Gruppo di Studio di Settore FIJLKAM.*

*Per ulteriori dettagli o approfondimenti applicativi, si rimanda alle "**Raccomandazioni Karate**".*

10.6 Esempio di scheda descrittiva per il Karate "Specialità Kata"

Di seguito un esempio di "***scheda descrittiva***" di attività sportiva, nello specifico per il Karate "Specialità Kata".

Attività	Descrizione	Classe di Rischio[8]	Azione di mitigazione	Note
Attivazione dinamica	Esercizi di coordinazione, esercizi di mobilità articolare, core e propriocettività rigorosamente sul posto	Classe 2	Esercitazioni individuali. Rispetto della distanza interpersonale di almeno 2 metri. Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza. Evitare disposizione in linea degli atleti (uno di fronte all'altro) per evitare *droplets*	Attività individuale senza alcun contatto diretto e mantenendo la rigorosa distanza di almeno 2 m. Attività facilitabile, contrassegnando preventivamente il Tappeto es. con del nastro carta adesivo
Attività di potenziamento muscolare	Attività sul posto alle macchine o con pesi liberi o a carico naturale (lavori a stazione)	Classe 3	Massimo 1 atleta per stazione, max 3 stazioni, mantenendo le distanze interpersonali Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento	Attività individuale mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento cardiovascolare	Allenamenti in pista o all'aperto su media e lunga distanza	Classe 2	Mantenere la distanza di sicurezza tra gli atleti in scia	Attività individuale o in piccoli gruppi mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento tecnico	Attività di studio e miglioramento della tecnica specifica	Classe 3	Allenamento tecnico non prevede un contatto fisico, ma l'esecuzione a vuoto di gesti tecnici	Attività in piccoli gruppi, nei quali ogni atleta lavora mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento alla gara	Simulazione della competizione individuale	Classe 3	Nella prova l'atleta si trova in un'area di sicurezza interpersonale per eseguire esercizi a vuoto senza opponente	L'allenamento con simulazione della gara non prevede un contatto fisico. Zona di sicurezza mantenuta
Gara	Competizione	Classe 5	Tampone 48 ore prima dell'evento Sanificazione della palestra e degli spogliatoi	

8 *Esempio proposto dal Gruppo di Studio di Settore FIJLKAM.*

*Per ulteriori dettagli o approfondimenti applicativi, si rimanda alle "**Raccomandazioni Karate**".*

11 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Il legale rappresentante dell'organizzazione sportiva o persona da lui delegata deve fornire ad ogni insegnante tecnico, collaboratore, ecc. un numero adeguato di mascherine protettive, che dovranno essere utilizzate in conformità a quanto previsto dalle Autorità e come specificato in Allegato 5: come indossare mascherine e DPI.

Sarà sempre indicato che gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento, siano alla distanza di almeno 1 metro, preferibilmente 2, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori ed indossino la mascherina.

Si ricorda inoltre che è essenziale assicurare una efficace igiene personale delle mani e di altre parti del corpo es. i piedi, esposte a contatti con superfici potenzialmente contaminate.

L'impiego dei guanti è in particolare raccomandato alle persone addette al ricevimento (es. front office, segreteria) coinvolte nella manipolazione di eventuale documentazione cartacea, in alternativa la disponibilità di gel sanitizzante e un uso frequente dello stesso.

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 per rifiuti e procedure specifiche.

12 GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

12.1 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**.

In particolare per genitori e accompagnatori è fatto divieto:

- di presenza negli spogliatoi o nei servizi igienici per più di una persona, di 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.

A tal fine sono adottate misure organizzative che, in base all'attività svolta, possono comprendere:

- scaglionamento delle presenze, con limitazione del numero di partecipanti alle sessioni di preparazione;
- ampliamento degli orari di apertura laddove possibile, con tempi ridotti di attività.

12.2 Area ingresso - reception

Si consiglia di valutare le seguenti misure organizzative:

- installazione di distributori di disinfettante, che dovrebbero essere automatici;
- installazione di dispositivi elimina-code per mantenere il rispetto della distanza di sicurezza;
- rimozione di panchine, divani, aree gioco per bambini e sedute in genere;
- 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.

12.3 Front office

Si consiglia di valutare le seguenti misure organizzative:

- installazione di pannelli separatori in plexiglas;
- incentivare i pagamenti in formato elettronico (es. attraverso l'installazione di POS);
- digitalizzazione delle pratiche amministrative (evitare il più possibile l'uso di schede di iscrizione cartacee, ricevute manuali, ecc.);
- pulizia e sanificazione della postazione con la maggiore frequenza possibile, almeno ogni ora;
- tenere sempre a disposizione di tutti prodotto disinfettante e salviette igienizzanti per le mani;
- pulizia e sanificazione di tutta l'area di preparazione/allenamento per almeno due volte al giorno;
- posizionamento di segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale;
- i telefoni dovrebbero essere utilizzati sempre con auricolari o headset individuali per ciascun operatore per evitare veicolo di contaminazione.

12.4 Bar / punto ristoro

Apertura solo se prevista in modo specifico dalle autorità competenti in relazione al rischio di contagio da Covid-19 per i locali pubblici.

12.5 Spogliatoi

Si consiglia di valutare le seguenti misure organizzative:

- assicurare il controllo e la rilevazione dell'accesso degli utenti in modo opportunamente distanziato per mantenere le distanze di sicurezza;
- posizionare un distributore di sacchetti in polietilene monouso per riporre le calzature;
- obbligo di riporre indumenti e scarpe all'interno degli armadietti o delle proprie borse / sacche / buste sigillate;
- installazione di distributori automatici di salviette disinfettanti o gel disinfettante per la pulizia degli armadietti, delle panche / arredi;
- prevedere la presenza costante di incaricati per la pulizia;
- verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del contagio da coronavirus;
- posizionamento di segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale.

12.6 Servizi igienici e docce

Si consiglia di valutare le seguenti misure organizzative:

- installazione distributori, preferibilmente automatici, di sapone e di disinfettante;
- verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;

- nel caso di ambiente unico per le docce, se le stesse non permettono di mantenere una distanza adeguata pur usandole in modo alternato, deve essere prevista l'installazione di separatori fra una doccia e l'altra per il mantenimento della distanza di sicurezza o di separazione sociale;
- prevedere temporizzazione docce di durata massima di 2 minuti per utente;
- prevedere una segnaletica chiara per il rispetto delle regole di distanziamento e di numero massimo di utenti nello spazio docce in base al numero delle docce stesse e della loro distanza.

***Nota**: In tutti i locali va garantita la ventilazione continua, naturale laddove possibile. Nei locali in cui la ventilazione naturale non è garantita e sono dotati di specifici impianti di ventilazione meccanica che movimentano aria attraverso un motore/ventilatore, questi impianti devono mantenere attivi l'ingresso e l'estrazione dell'aria 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 (possibilmente con un decremento dei tassi di ventilazione nelle ore notturne di non utilizzo dell'edifico), secondo quanto stabilito dal **Rapporto ISS Covid-19 n. 5/2020**. Al fine di aumentare il livello di protezione deve essere eliminata totalmente la funzione di ricircolo dell'aria per evitare l'eventuale trasporto di agenti patogeni nell'aria.*

Per ulteriori dettagli o materiale informativo / divulgativo utile: http://www.iss.it/infografiche

12.7 Palestra con attrezzi

Si consiglia di valutare le seguenti misure organizzative:

- distanziare attrezzi e macchine per garantire gli spazi necessari per il rispetto della distanza di sicurezza delimitando le zone di rispetto e i percorsi (prevedere una persona ogni **8 m²**) con distanza minima fra le persone non inferiore a 2 metri;
- presenza di tecnici o collaboratori formati per verificare e indirizzare gli utenti al rispetto di tutte le norme igieniche e al distanziamento sociale;
- 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;
- fare in modo che ogni praticante possa disporre di igienizzante in quantità adeguata (gel e salviette monouso) in prossimità di ciascuna macchina o set di attrezzi affinché, prima e dopo ogni esercizio, possa effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati;
- 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; all'ingresso in palestra prevedere l'igienizzazione delle suole preferibilmente con tappetino imbevuto di igienizzante oppure con disinfettante spray o salviette / gel igienizzanti.

12.8 Solarium

- Prevedere l'installazione di distributori automatici di disinfettante e di salviette disinfettanti;
- considerare una superficie di almeno **8 m²** a persona quando sdraiata sul lettino o sull'asciugamano.

13 GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA

Tutti i tecnici e i collaboratori sono informati (vedi § precedenti) 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 dotato di aerazione naturale da adibire all'isolamento di soggetti sintomatici.

A tal scopo, l'organizzazione sportiva procede immediatamente ad avvertire le autorità sanitarie competenti ai numeri per il Covid-19 forniti dalle Regioni e/o Provincie 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.

13.1 Piano di emergenza

Il gestore del sito dovrà provvedere a fornire una completa informazione per tutti coloro che intendono accedere al sito sportivo, a qualsiasi titolo sportivo, nonché predisporre **piani di evacuazione** che evitino aggregazione in caso di necessità e/o urgenza di lasciare i siti o loro parti.

A tale scopo, si consiglia di stampare e affiggere la scheda esemplificativa denominata "Lo sport riparte in sicurezza", allegata al presente "Manuale Operativo" e a ciascuna "Raccomandazione per ciascuna Disciplina Sportiva", nonché tutto il restante materiale informativo a disposizione, predisposto dalle competenti Autorità di governo.

14 IDONEITÀ SANITARIA

14.1 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).

14.2 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).

Allegato 1: CHECK LIST DEI CONTROLLI OPERATIVI

Si raccomanda, per tutta la durata dell'emergenza sanitaria Covid-19, di aggiornare la seguente check list.

Descrizione	Fatto?		Data di attuazione
	SI	NO	
1) Abbiamo provveduto a stampare copia del presente manuale operativo e a pubblicarlo a vista del pubblico (es. in segreteria, sala relax, sala attesa, spogliatoi, bacheca atleti, bacheca sociale, ecc.)?			
2) Abbiamo provveduto alla stampa del "**Allegato 2: comportamenti da seguire**", consegnandone copia a ciascun atleta, tecnico, collaboratore, per i minori al genitore e in generale a tutte le parti interessate?			
3) Abbiamo provveduto alla stampa del "**Allegato 3: decalogo**", in formato poster, pubblicandolo nei punti di maggiore visibilità all'interno dell'organizzazione sportiva (es. spogliatoi, ingresso, bacheca sociale, bacheca atleti, sale tecniche, ecc.)?			
4) Abbiamo provveduto alla stampa del "**Allegato 4: lavaggio delle mani**", in formato poster, pubblicandolo nei punti di utilità all'interno dell'organizzazione sportiva (es. spogliatoi, WC, lavandini, servizi igienici, docce, ecc.)?			
5) Abbiamo provveduto alla stampa del "**Allegato 5: come indossare mascherine e DPI**", in formato poster, pubblicandolo nei punti di maggiore visibilità all'interno dell'organizzazione sportiva (es. spogliatoi, ingresso, bacheca sociale, bacheca atleti, sale tecniche, ecc.)?			
6) Abbiamo provveduto alla stampa del "**Allegato 6: pulizia e sanitizzazione degli ambienti**", consegnandone copia a ciascun addetto alle attività di pulizia, atleta, tecnico, collaboratore, per i minori al genitore e in generale a tutte le parti interessate?			
7) Abbiamo provveduto alla stampa del "**Allegato 6: pulizia e sanitizzazione degli ambienti**", in formato poster, pubblicandolo nei punti di maggiore visibilità all'interno dell'organizzazione sportiva (es. spogliatoi, ingresso, bacheca sociale, bacheca atleti, sale tecniche, ecc.)?			
8) Abbiamo provveduto a stampare ove necessario alcune delle cartellonistiche pubblicate nel "**Allegato 7: cartellonistica di riferimento**" ad esempio nei servizi igienici, nell'ingresso degli spogliatoi, delle docce, ecc.?			
9) Abbiamo provveduto a consegnare l'"**Allegato 8: autodichiarazione stato di salute e informativa**", a tutti gli atleti, collaboratori, insegnanti tecnici, genitori / tutori e in generale a chiunque beneficia delle attività sportive, avendo cura di trattenerne copia controfirmata?			
10) Abbiamo provveduto alla stampa del "**Allegato 9: registro formativo**", avendo cura di effettuare la formazione descritta in "Oggetto / Argomento trattato", compilando tutti i campi del registro e raccogliendo le firme dei partecipanti coinvolti nella formazione?			
11) Abbiamo provveduto alla stampa del "**Allegato 10: registro pulizie / sanitizzazioni**", per ciascun ambiente individuato dalla valutazione del rischio e soggetto a protocollo di pulizia e sanitizzazione?			

Nota: si raccomanda di compilare punto per punto la check list, assicurando l'applicazione di quanto previsto.

Assicurare inoltre periodiche verifiche e aggiornamenti documentati della check list o ad ogni variazione significativa.

Allegato 2: COMPORTAMENTI 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, arbitri, allenatori, dirigenti, massaggiatori, spettatori e addetti ai lavori.

1. Non bere dalla stessa bottiglietta / borraccia / bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.). Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
2. Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
3. Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
4. Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 40 - 60 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.
5. 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.
6. Favorire l'uso di dispenser automatici con soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici.
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. Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio.
12. Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra - e, possibilmente, isolarsi - e avvisare il medico sociale nelle squadre professionistiche o il responsabile medico della federazione nei raduni federali, che provvederà a rivolgersi - se ne sussistesse l'indicazione - al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.
13. In tutte le altre categorie, l'atleta -fermo restando che deve immediatamente abbandonare il resto della squadra e, possibilmente, isolarsi - deve rivolgersi telefonicamente al proprio medico curante (Medico di medicina generale per gli adulti, Pediatra di libera scelta per i minori), che potrà invitare l'atleta stesso a rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.
14. Per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza, consigliare il più rapidamente possibile il vaccino antiinfluenzale, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti. Da monitorare anche la sintomatologia gastrointestinale (non necessariamente tipica).
15. Informarsi dagli atleti e dai tecnici e collaboratori della società sportiva se ci sono stati eventuali contatti in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare con persone rientrate da zone a rischio o in quarantena.
16. Utilizzare la visita medico-sportiva quale fondamentale strumento di screening, attraverso un'attenta anamnesi ed esame obiettivo per l'individuazione di soggetti potenzialmente a rischio immunitario o con sintomatologia.
17. In caso di raduni nazionali di atleti o di manifestazioni di circuito internazionale autorizzate anche all'estero, prevedere sempre la presenza di un Medico di Federazione che possa valutare clinicamente, a livello preventivo, tutti i partecipanti, identificando eventuali soggetti a rischio e adottando le più idonee misure di isolamento, seguendo adeguate procedure gestionali secondo gli indirizzi del Ministero della Salute.
18. Con riferimento ai Medici Sociali e, in particolare, a quelli delle squadre professionistiche o degli atleti professionisti ai sensi della Legge 23 marzo 1981, n. 91 e comunque di tutte quelle Società i cui atleti svolgono attività a livello internazionale, monitorare con attenzione i Paesi verso cui si è diretti o da cui si rientra, secondo le indicazioni del Ministero della Salute.
19. Favorire la presenza negli spogliatoi sempre dello stesso tecnico o collaboratore, limitando il numero di accessi.
20. Limitare agli addetti strettamente necessari allo svolgimento della gara, l'accesso all'area di gara.
21. In occasione dei controlli antidoping, predisporre -oltre a salviette monouso per la copertura del tavolo- soluzioni disinfettanti per il lavaggio delle mani da utilizzarsi solo dopo il controllo, mentre prima del controllo il lavaggio delle mani deve avvenire solo con acqua in conformità alle disposizioni WADA.
22. Una particolare e responsabile attenzione deve essere prestata ai settori giovanili, previo adeguamento alle disposizioni governative e alle indicazioni federali, sensibilizzando le Federazioni stesse ad assumere indirizzi univoci e coordinati.
23. È consigliabile che il personale sanitario e parasanitario, medico e dei massaggiatori, che viene in costante contatto con gli atleti e, in particolare, con quelli delle squadre professionistiche, non operi contestualmente in ambienti o effettui attività esterne che possono essere a rischio di contagio.
24. Fermo restando le limitazioni di cui al precedente punto 2 circa la necessità di evitare di consumare cibo negli spogliatoi, per quanto riguarda gli sport professionistici identificare appositi spazi per la reintegrazione post-gara.
25. È consigliabile evitare la presenza di operatori televisivi per le riprese all'interno degli spogliatoi nei momenti pre-gara, trovando condivisa soluzione ove esistano obbligazioni contrattuali specifiche negli sport professionistici.

Allegato 3: DECALOGO

Poster da stampare es. in formato A3 e pubblicarlo all'interno dei vari locali

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

Allegato 4: 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 5: COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI

Come indossare la "mascherina " (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.

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).

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.

Inoltre dovrebbero essere indossati da tutti gli operatori per cui questi dispositivi sono indicati da pre-esistenti ragioni di protezione dell'operatore sportivo, di protezione dell'ambiente, di protezione del bene che viene usato o da altre legislazioni vigenti.

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.

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

Allegato 6: PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI

Principi generali di pulizia e sanificazione

La Società Sportiva assicura la **PULIZIA GIORNALIERA** e la **SANIFICAZIONE ORDINARIA** dei locali, degli ambienti, delle postazioni, delle aree comuni, delle aree di allenamento, di svago, ecc.
A fine turno occorre garantire la pulizia e la sanificazione secondo quanto specificato nel presente manuale operativo.

Quali superfici pulire e sanificare

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

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

Quali prodotti utilizzare per la sanificazione ordinaria

La sanificazione può essere effettuato SOLO dopo aver provveduto alla pulizia con acqua e detergente neutro.
Per la sanificazione si devono utilizzare:

- Soluzione a base di ipoclorito di sodio con concentrazione iniziale del 0,1%
- Oppure soluzione a base di etanolo (idroalcolica) al 70%

Opportunamente applicati o nebulizzati.

Quale frequenza adottare

Ad ogni cambio turno.

Chi può fare le pulizie / sanitizzazioni ordinarie

Qualsiasi operatore sportivo, purché adeguatamente formato / informato e dotato di idonei DPI.

Come documentare l'attività

Vedi all'allegato 10: registro pulizie / sanitizzazioni

Per ulteriori dettagli:

Circolare del Ministero della Salute n. 5443 del 22 febbraio 2020

Allegato 7: CARTELLONISTICA DI RIFERIMENTO

Per le informative da pubblicare, comunicare o consegnare a tecnici, collaboratori, atleti, visitatori, ecc. è raccomandabile utilizzare quelli provenienti da siti governativi (Governo Italiano, Ministero della Salute, ISS). Vedi https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-materiale-comunicazione

Alcuni esempi di cartellonistica informativa che è necessario esporre nei vari locali e ambienti sportivi ad esempio stampate nei formati A3 / A4.

Allegato 8: AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA

Spettabile

ASD / SSD / _____

sede _____

Oggetto: auto-dichiarazione proprio stato di salute

Il sottoscritto _____, nato il ____/__/_____ a _____ (_____), residente in _____ (_____), via _____ e domiciliato in _____ (_____), via _____,

utenza telefonica _____, email _____, sotto la propria responsabilità,

D I C H I A R A

- di essere a conoscenza delle misure di contenimento del contagio vigenti alla data odierna ed adottate ai sensi degli artt. 1 e 2 del D.L. 25 marzo 2020, n. 19, concernenti le limitazioni alle possibilità di spostamento delle persone fisiche all'interno di tutto il territorio nazionale, nonché delle ulteriori limitazioni disposte con provvedimenti del Presidente delle Regione …….. ove è ubicata la Vostra Palestra;
- che l'accesso nella vostra Palestra rientra in uno dei casi consentiti dai medesimi provvedimenti;
- di non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al Covid-19;
- di segnalare immediatamente qualsiasi variazione delle proprie condizioni di salute;
- di non essere sottoposto a sorveglianza sanitaria e ad isolamento fiduciario;
- negli ultimi 14 giorni di non aver avuto contatto con soggetti risultati positivi al Covid-19;
- di non presentare sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,5° C);
- di aver preso visione dei contenuti del vostro Manuale Operativo in termini di contrasto alla infezione da virus SARS CoV-2;
- di prestare il proprio consenso al trattamento dei dati personali contenuti nella presente dichiarazione*

altre dichiarazioni: _____

_____

Data, ___/____/_____ Firma del dichiarante

** le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento n. 679/2016/UE (Regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità di prevenzione da Covid-19 di cui all'informativa resa ai sensi dell'art. 13 del predetto Regolamento.*

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

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

Il TITOLARE del TRATTAMENTO, ai sensi degli artt. 4 e 24 del Reg. UE 2016/679, è indicare nome del Legale Rappresentante dell'Organizzazione Sportiva e/o DPO incaricato, con sede legale in _____, che potrà essere contattato alla seguente e-mail: _____

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

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

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

La FINALITÀ del TRATTAMENTO è costituita dalla necessità di tutelare la salute e prevenire il contagio da Covid-19. In particolare, ai fini di prevenzione, il collaboratore e/o tecnico incaricato ed istruito assumerà le informazioni suddette e misurerà, mediante appositi strumenti, la temperatura corporea (c.d. febbre) dell'Interessato.

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

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

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

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

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

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

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

Per presa visione

Nome _____ Cognome _____

Data ___/___/_____ Firma _____

Allegato 9: REGISTRO FORMATIVO

Oggetto / Argomento trattato:
con riferimento a quanto previsto dai protocolli emanati dalle Autorità competenti in materia di contrasto al contagio da SARS-Cov-2 (Covid-19), si esegue la formazione prevista, con particolare attenzione a:

- ☐ comportamenti da seguire
- ☐ corrette procedure di lavaggio delle mani e di igiene personale
- ☐ come indossare mascherine e DPI e perché
- ☐ pulire e sanitizzare ambienti, attrezzature, locali, servizi e quanto necessario (come, quando, ecc.)
- ☐ come e perché registrare e documentare le attività. Corrette modalità di registrazione
- ☐ come e perché vigilare e prevenire comportamenti pericolosi
- ☐ altro:

Luogo:	**Durata:**	**Data:**

Obiettivi: qualificare e motivare i collaboratori e tecnici coinvolti alla gestione del rischio e alle corrette misure di tutela	**Formatori**
Nominativo Partecipanti	**Firma**

Note sulla verifica efficacia formazione:
In relazione alla attività formativa in oggetto, che ha visto partecipare i sopra indicati firmatari e della quale ho personalmente tenuto l'attività di formazione, ATTESTO che tutti i partecipanti hanno superato positivamente la verifica dell'apprendimento avvenuta sia tramite una costante attenzione a tutte le fasi teoriche dell'attività, sia tramite una continua interazione in forma di domande e richieste di approfondimento, sia tramite una entusiastica e proattiva partecipazione alle simulazioni pratiche.

Esito: Positivo ☐ Negativo ☐	Data verifica ____/____/_____ firma del formatore

Allegato 10: REGISTRO PULIZIE / SANITIZZAZIONI

Descrizione del locale / ambiente / attrezzatura / accessori / … trattati:

Data e orario	Descrizione		Firma Operatore
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	
	Pulizia con Detergenti ☐	Ipoclorito di sodio 0,1% ☐ Soluzioni idroalcoliche 70% ☐	

Pulizia e sanitizzazione effettuate in conformità alla circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute

Allegato 11: SOLUZIONI SANITIZZANTI: COME PREPARARLE / USARLE

1 Materiali necessari

- 1 nebulizzatore da 15 litri (es. acquistabile nelle ferramenta)
- 1 nebulizzatore da 3 o 5 litri (es. acquistabile nelle ferramenta)
- Candeggina (1-5% di ipoclorito di sodio) (es. acquistabile nei negozi di alimentari)
- Alcol etilico (98%) (es. acquistabile nei negozi di alimentari)

2 Preparazione della soluzione di ipoclorito di sodio almeno 0,1%

	Prendere il nebulizzatore da 15 litri (vedi es. figura), versare **1 litro** di "candeggina" con una concentrazione di almeno 1-5% di ipoclorito di sodio ***(vedere la scheda tecnica e/o la scheda di sicurezza del prodotto, di regola consultabili sui siti web del produttore).*** Aggiungere acqua del rubinetto fino al volume di 15 litri, chiudere il serbatoio e mescolare. La soluzione così ottenuta, nell'ipotesi di una concentrazione iniziale della candeggina es. del 3%, sarà del 0.2%, quindi abbondantemente superiore alle prescrizioni della circolare ministeriale n. 5443 del 22/02/2020.

3 Preparazione della soluzione idroalcolica di almeno 70%

	Prendere il nebulizzatore da 3 o 5 litri (vedi es. figura), versare **2 litri** di "alcol etilico al 98%" ***(vedere la scheda tecnica e/o la scheda di sicurezza del prodotto, di regola consultabili sui siti web del produttore).*** Aggiungere due bicchieri di acqua del rubinetto (circa 400-440 ml), chiudere il serbatoio e mescolare. La soluzione così ottenuta, nell'ipotesi di una concentrazione iniziale dell'alcol etilico del 98%, sarà del 80% circa, quindi abbondantemente superiore alle prescrizioni della circolare ministeriale n. 5443 del 22/02/2020.

4 Pulizia degli ambienti

Durante le operazioni di pulizia con prodotti chimici, assicurare sempre la ventilazione degli ambienti.
Con i normali detergenti, vanno pulite con particolare attenzione tutte le superfici toccate di frequente, quali superfici di muri, porte e finestre, superfici dei servizi igienici, rubinetti e sanitari, maniglie, tastiere, attrezzi, panche, sedie, ecc.
Le tende e altri materiali di tessuto devono essere sottoposti a un ciclo di lavaggio con acqua calda a 90°C e detergente.
Qualora non sia possibile il lavaggio a 90°C per le caratteristiche del tessuto, addizionare il ciclo di lavaggio con candeggina o prodotti a base di ipoclorito di sodio.
Tutte le operazioni di pulizia devono essere condotte indossando DPI (filtrante respiratorio 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).

5 Sanitizzazione degli ambienti

Successivamente alla pulizia (vedi punto 4), per la sanitizzazione, si raccomanda di nebulizzare la soluzione di ipoclorito di sodio 0,1% precedentemente preparata (vedi punto 2), su tutte le superfici dei bagni, delle docce, degli spogliatoi e in generale sulle superfici che non sono danneggiabili dalla soluzione di ipoclorito di sodio.
Per le superfici che possono essere danneggiate dall'ipoclorito di sodio, utilizzare invece la soluzione idroalcolica di etanolo al 70% (vedi punto 3). Questa per esempio può essere utilizzata su tutti gli attrezzi di preparazione, tastiere, piani e scrivanie, sedute, tappetini, ecc.
Si raccomanda di effettuare più volte al giorno sia la pulizia che la sanitizzazione, a causa della possibile sopravvivenza del virus nell'ambiente per diverso tempo.
È raccomandata una sanitizzazione a fine giornata, in modo tale che di notte le soluzioni hanno il tempo di agire.

Per ulteriori dettagli si raccomanda la consultazione della circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute e delle schede di sicurezza dei prodotti impiegati.

Allegato 12: CHECK LIST PALESTRA – DCPM 17.05.2020

Con riferimento al DPCM del 17/05/2020, art. 1 comma 1 lett. e, f, g, - allegato n° 17 relativo alle **PALESTRE**, seguono le indicazioni da applicare, comprese le attività fisiche con modalità a corsi (senza contatto fisico interpersonale).

Descrizione	Fatto?		Data di attuazione
	SI	NO	
12) Predisporre una adeguata **informazione** su tutte le misure di prevenzione da adottare.			
13) Redigere un **programma delle attività il più possibile pianificato** (es. con prenotazione) e regolamentare gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni; mantenere l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni.			
14) Potrà essere rilevata la **temperatura** corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5 °C.			
15) Organizzare gli spazi negli spogliatoi e docce in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro (ad esempio prevedere postazioni d'uso alternate o separate da apposite barriere), anche regolamentando l'accesso agli stessi.			
16) Regolamentare i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza: • **almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica**, • **almeno 2 metri durante l'attività fisica** (con particolare attenzione a quella intensa).			
17) Dotare l'impianto/struttura di **dispenser con soluzioni idroalcoliche** per l'igiene delle mani dei frequentatori/clienti/ospiti in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita.			
18) Dopo l'utilizzo da parte di ogni singolo soggetto, il responsabile della struttura assicura la **disinfezione della macchina** o degli attrezzi usati.			
19) Gli **attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati.**			
20) Garantire la **frequente pulizia e disinfezione** dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno ad esempio atra un turno di accesso e l'altro), e comunque la disinfezione di spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.			
21) Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.			
22) Utilizzare in palestra **apposite calzature** previste esclusivamente a questo scopo.			
23) Tutti gli **indumenti e oggetti personali** devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.			
24) Per quanto riguarda il **microclima**, è fondamentale verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor. Per un idoneo microclima è necessario:			
• garantire periodicamente l'aerazione naturale nell'arco della giornata in tutti gli ambienti dotati di aperture verso l'esterno, dove sono presenti postazioni di lavoro, personale interno o utenti esterni (comprese le aule di udienza ed i locali openspace), evitando correnti d'aria o freddo/caldo eccessivo durante il ricambio naturale dell'aria;			
• aumentare la frequenza della manutenzione / sostituzione dei pacchi filtranti dell'aria in ingresso (eventualmente anche adottando pacchi filtranti più efficienti);			
• in relazione al punto esterno di espulsione dell'aria, assicurarsi che permangano condizioni impiantistiche tali da non determinare l'insorgere di inconvenienti igienico sanitari nella distanza fra i punti di espulsione ed i punti di aspirazione;			
• attivare l'ingresso e l'estrazione dell'aria almeno un'ora prima e fino ad una dopo l'accesso da parte del pubblico;			

Descrizione	Fatto?		Data di attuazione
	SI	NO	
• nel caso di locali di servizio privi di finestre quali archivi, spogliatoi, servizi igienici, ecc., ma dotati di ventilatori/estrattori meccanici, questi devono essere mantenuti in funzione almeno per l'intero orario di lavoro;			
• per quanto riguarda gli ambienti di collegamento fra i vari locali dell'edificio (ad esempio corridoi, zone di transito o attesa), normalmente dotati di minore ventilazione o privi di ventilazione dedicata, andrà posta particolare attenzione al fine di evitare lo stazionamento e l'assembramento di persone, adottando misure organizzative affinché gli stessi ambienti siano impegnati solo per il transito o pause di breve durata;			
• negli edifici dotati di specifici impianti di ventilazione con apporto di aria esterna, tramite ventilazione meccanica controllata, eliminare totalmente la funzione di ricircolo dell'aria;			
• Relativamente agli impianti di riscaldamento/raffrescamento che fanno uso di pompe di calore, fancoil, o termoconvettori, qualora non sia possibile garantire la corretta climatizzazione degli ambienti tenendo fermi gli impianti, pulire in base alle indicazioni fornite dal produttore, ad impianto fermo, i filtri dell'aria di ricircolo per mantenere i livelli di filtrazione/rimozione adeguati.			
• le prese e le griglie di ventilazione devono essere pulite con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con alcool etilico al 75%;			
• evitare di utilizzare e spruzzare prodotti per la pulizia detergenti/disinfettanti spray direttamente sui filtri per non inalare sostanze inquinanti, durante il funzionamento.			
25) Tutti gli **indumenti e oggetti personali** devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.			

Nota: si raccomanda di compilare punto per punto la check list, assicurando l'applicazione di quanto previsto. Assicurare inoltre periodiche verifiche e aggiornamenti documentati della check list o ad ogni variazione significativa.

Ufficio per lo sport
Presidenza del
Consiglio dei Ministri
Lo Sport riparte in sicurezza
All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:
20 SEC
LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI
2 M
MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI
MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI
NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL GOMITO
EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI
BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE
GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)
Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:
VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)
È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI
In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:
DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)
DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI
DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA
Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento
ITALIA SPORT E SALUTE
ITALIA CONI
sport.governo.it