



INFORMATIVA RELATIVA ALLE MISURE DI PREVENZIONE DA ADOTTARE PER LIMITARE IL RISCHIO DI CONTAGIO DA VIRUS SARS-CoV-2

1. MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL VIRUS SARS-CoV-2 E SINTOMI.

Il Virus SARS-CoV-2, nella circolazione dello stesso tra la popolazione generale o in gruppi ristretti, ha grandi probabilità di essere trasmesso da persona a persona tramite le goccioline respiratorie (*droplets*) espulse da naso e bocca dalle persone infette (aria espirata), tossendo, starnutando o anche solo parlando vicino ad un'altra persona. Questa modalità di trasmissione è la più frequente e rende la malattia molto contagiosa.

Il contagio può avvenire anche attraverso:

- le mani, toccandosi con le mani contaminate bocca, naso e occhi;
- il contatto ravvicinato con persona infetta contagiosa (baciandosi, abbracciandosi o stringendosi le mani);
- il contatto con oggetti o superfici contaminate da goccioline respiratorie tramite un colpo di tosse o lo starnuto di una persona infetta.

Il virus non si trasmette attraverso la pelle (se le mani vengono a contatto col virus dopo uno starnuto di un'altra persona, la trasmissione può avvenire solo toccandosi la propria bocca, il naso o gli occhi).

Quindi è necessaria la continua e corretta igiene personale e soprattutto delle mani.

I più comuni sintomi sono: febbre, tosse, difficoltà respiratorie, mal di gola, stanchezza, respiro corto, disturbi gastrointestinali, perdita dell'olfatto e del gusto.

Pertanto, in presenza anche di uno solo dei suddetti sintomi o di una sensazione di malessere generale o della febbre, per evitare di contagiare i colleghi e altre persone, non ci si dovrà in alcun modo recare al campo di allenamento e/o in sezione e/o alle lezioni tecniche e si dovrà restare in casa, contattando telefonicamente il Medico di famiglia, attenendosi alle indicazioni ricevute riguardo agli obblighi delle autorità medico sanitarie.

2. OBBLIGHI DI CARATTERE GENERALE PREVISTI DALLA NORMATIVA VIGENTE.

- l'obbligo di rimanere presso il proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37,5°) o altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratoria, etc.) mettendone al corrente il proprio Medico di medicina generale;
- l'obbligo di comunicare eventuali contatti con persone positive al virus avuti nei 14 giorni precedenti, rimanendo presso il proprio domicilio secondo le disposizioni dell'autorità sanitaria;
- il divieto di accesso all'impianto sportivo o alla struttura ove si svolge l'attività tecnica o associativa per i soggetti in quarantena o in isolamento fiduciario domiciliare;
- l'obbligo di avvisare tempestivamente e responsabilmente il delegato per gli allenamenti nominato dal presidente o il presidente di sezione dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale, successivamente all'ingresso nel sito sportivo o nella struttura ove si svolge l'attività tecnica, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;

- l'adozione delle misure cautelative per accedere al sito sportivo o alla struttura ove si svolge l'attività tecnica e in particolare:
 - a) il mantenimento della distanza di sicurezza;
 - b) il rispetto del divieto di assembramento;
 - c) l'osservanza delle regole di igiene delle mani;
 - d) l'utilizzazione adeguati Dispositivi di Protezione Individuale (DPI) laddove richiesto (sempre all'ingresso ed all'uscita dalla struttura e/o dall'impianto ed ove non sia possibile mantenere il distanziamento sociale di 1/1.5 mt.)

3. LA RIAMMISSIONE ALL'ATTIVITA' SPORTIVA ED ALL'ATTIVITA' ASSOCIATIVA IN CASO DI PREGRESSO CONTAGIO DA SARS-CoV-2.

La riammissione all'attività tecnica, atletica ed associativa di associati già risultati positivi all'infezione da SARS-CoV-2 dovrà essere preceduta da una preventiva comunicazione avente ad oggetto la certificazione medica da cui risulti la "avvenuta guarigione" rilasciata dal Dipartimento di Prevenzione territoriale di competenza; tale comunicazione andrà indirizzata direttamente al Presidente di Sezione.

Per quanto riguarda l'attività atletica (allenamenti, test atletici e direzione gare) qualora sulla base dell'autocertificazione sia attestata la presenza di pregressa infezione da SARS-COV-2, gli associati dovranno provvedere ad una nuova visita per il rilascio della certificazione d'idoneità sportiva, ove richiesta, nel rispetto dei protocolli di legge, anche se in possesso di un certificato in corso di validità. In assenza di idoneo certificato o qualora lo stesso non sia in corso di validità e non sia stato opportunamente rinnovato non è consentito prendere parte agli allenamenti collettivi e ai Campionati.

I soggetti che abbiano avuto una malattia confermata da SARS-COV-2 o contatti con soggetti dichiarati positivi all'infezione non saranno ammessi al luogo di allenamento/gara/svolgimento attività tecnica se non dopo nulla osta/certificato di guarigione del Medico di Base.

4. DISPOSIZIONI SPECIFICHE PER L'ATTIVITA' SPORTIVA, I TEST ATLETICI E GLI ALLENAMENTI, OVE PREVISTI.

Ciascun atleta che prenda parte alle attività atletiche dovrà essere munito di:

- appositi DPI (guanti monouso e mascherina da utilizzare sempre qualora non sia possibile mantenere un adeguato distanziamento sociale);
- gel igienizzante;
- ove ritenuto necessario, bottiglia d'acqua/borraccia personale che dovrà essere utilizzata dal singolo soggetto, chiusa e riposta in apposito zaino/sacca;
- scarpe da utilizzare soltanto nel corso della seduta di allenamento o della gara e da indossare prima dell'inizio e cambiare al termine della stessa.

All'ingresso della struttura sportiva gli atleti dovranno consegnare al delegato CRA l'autocertificazione redatta sul modello allegato alla presente (si consiglia la pregressa compilazione a casa, obbligatoria per i minorenni, in quanto l'autocertificazione dovrà essere sottoscritta da uno dei genitori) e sottoporsi alla misurazione della temperatura corporea da parte degli incaricati presenti, nonché igienizzare adeguatamente le mani con il gel messo a disposizione. Il tutto nel rispetto delle norme di distanziamento ed indossando i dispositivi di protezione individuale.

Norme igieniche da rispettare durante l'attività sportiva:

- essere liberi dai sintomi per almeno 14 giorni prima di qualsiasi attività;
- restare a casa se si è malati o non ci si sente bene;
- praticare regolarmente il distanziamento interpersonale;
- rispettare tutte le norme consentite approvate nell'impianto sportivo e le indicazioni fornite dal delegato per gli allenamenti;
- astenersi dai contatti stretti con altri partecipanti (abbracci, strette di mano ecc.);
- lavare frequentemente le mani utilizzando, in alternativa, gel igienizzanti. Prima, durante e alla fine della sessione di allenamento/gara, l'igiene delle mani rappresenta una misura primaria ed efficace di prevenzione;
- indossare gli appositi DPI come da indicazioni fornite dagli addetti presenti agli allenamenti. In linea generale, è sempre necessario indossare la mascherina qualora non sia possibile il rispetto delle distanze previste, nonché all'ingresso ed all'uscita dalla struttura sportiva ed al termine degli allenamenti;
- mantenere la distanza interpersonale di almeno 1 metro o superiore a seconda dell'attività che si sta svolgendo, secondo le istruzioni fornite dagli addetti presenti;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani (con attenzione particolare nel corso della seduta di allenamento);
- starnutire o tossire utilizzando fazzoletti monouso da smaltire subito dopo secondo le disposizioni, se non si ha a disposizione un fazzoletto starnutire nella piega interna del gomito;
- per soffiarsi il naso utilizzare un fazzoletto di carta, gettare il fazzoletto in apposito contenitore, e disinfettare le mani prima di rientrare in campo;
- smaltire mascherine guanti in modo corretto, sigillandoli e gettandoli negli appositi contenitori;
- prestare molta attenzione all'utilizzo di servizi igienici, da utilizzare in caso di stretta necessità e curando sempre l'igiene;
- non lasciare negli spazi comuni oggetti personali o indumenti ma ricordarsi di riporli sempre in appositi zaini/sacche igienizzando o lavando quanto adoperato;
- non effettuare lo scambio di oggetti personali all'interno dell'impianto sportivo, quali, a mero titolo esemplificativo, bicchieri, maglie da allenamento/gioco, borracce, telefoni, etc.;
- non consumare alcun cibo durante la seduta di allenamento. E' severamente vietata la consumazione collettiva di cibo al termine della seduta, onde evitare il rischio di assembramento e di diffusione del contagio per il tramite del cibo;
- va ridotta al minimo la durata della permanenza negli spogliatoi (laddove ne sia consentito l'utilizzo) e nella struttura sportiva, prima e dopo lo svolgimento dell'attività fisica. In caso di utilizzo degli spogliatoi, le aree comuni dovranno essere utilizzate solo in piccoli gruppi (secondo i limiti indicati dal proprietario della struttura sportiva) e con garanzia di distanza minima di 2 mt. Viene consigliata la pratica di fare la doccia a casa. L'uscita dalla struttura dovrà avvenire seguendo le indicazioni fornite dal delegato agli allenamenti ed evitando assembramenti;
- lavare/disinfettare l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività.

Si consiglia, prudenzialmente, di mantenere un elenco delle persone con le quali si hanno avuto stretti contatti nei giorni precedenti.

5. DISPOSIZIONI PER L'ATTIVITA' TECNICA (RADUNI, LEZIONI TECNICHE E PRESENZA IN SEZIONE).

Ciascun associato che prenda parte alle attività dovrà essere munito di:

- appositi DPI (mascherina da utilizzare sempre nella struttura, in quanto "luogo al chiuso");
- gel igienizzante;
- penna e quaderno personali per appunti.

All'ingresso della struttura gli associati dovranno consegnare al personale addetto l'autocertificazione redatta sul modello allegato alla presente (si consiglia la pregressa compilazione a casa, obbligatoria per i minorenni, in quanto l'autocertificazione dovrà essere sottoscritta da uno dei genitori) e sottoporsi alla

misurazione della temperatura corporea da parte degli incaricati, nonché igienizzare adeguatamente le mani con il gel proprio o con quello messo a disposizione dalla sezione. Il tutto nel rispetto delle norme di distanziamento ed indossando la mascherina.

Effettuate tali operazioni, si dovrà occupare uno dei posti disponibili nella struttura, nel rispetto del distanziamento sociale e permanere in tale posizione per tutta la durata della lezione/raduno, salvo urgenze.

Norme igieniche da rispettare durante lo svolgimento dell'attività tecnica:

- essere liberi dai sintomi per almeno 14 giorni prima di qualsiasi attività;
- restare a casa se si è malati o non ci si sente bene;
- praticare regolarmente il distanziamento interpersonale;
- rispettare tutte le norme consentite approvate nella struttura ove si svolge l'attività tecnica e le indicazioni fornite dai responsabili sezionali presenti;
- astenersi dai contatti stretti con altri partecipanti (abbracci, strette di mano ecc.);
- prima, durante e alla fine dell'attività tecnica, l'igiene delle mani rappresenta una misura primaria ed efficace di prevenzione. Il gel igienizzante (proprio o quello messo a disposizione dalla sezione) dovrà essere utilizzato all'inizio ed alla fine dell'attività tecnica ed ogni qualvolta si renda necessario;
- indossare la mascherina per tutta la durata della permanenza all'interno della struttura, in quanto "luogo al chiuso";
- mantenere la distanza interpersonale di almeno 1 metro;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani (con attenzione particolare nel caso si abbia avuto contatto con sedie, tavoli, maniglie, etc. etc.);
- starnutire o tossire utilizzando fazzoletti monouso da smaltire subito dopo secondo le disposizioni, se non si ha a disposizione un fazzoletto starnutire nella piega interna del gomito;
- per soffiarsi il naso utilizzare un fazzoletto di carta, gettare il fazzoletto in apposito contenitore, e disinfettare le mani prima di rientrare in campo;
- smaltire mascherine ed eventuali guanti in modo corretto, sigillandoli e gettandoli negli appositi contenitori;
- prestare molta attenzione all'utilizzo di servizi igienici, da utilizzare in caso di stretta necessità, curando sempre l'igiene;
- non lasciare negli spazi comuni oggetti personali o indumenti, ma ricordarsi di riporli sempre in appositi zaini/sacche e/o in tasca;
- non effettuare lo scambio di oggetti personali all'interno della struttura, quali, a mero titolo esemplificativo, telefoni, tablet, penne, etc. etc.;
- non consumare alcun cibo durante lo svolgimento dell'attività tecnica. E' severamente vietata la consumazione collettiva di cibo al termine dell'attività tecnica, onde evitare il rischio di assembramento e di diffusione del contagio per il tramite del cibo;
- va ridotta al minimo la durata della permanenza nella struttura prima e dopo lo svolgimento dell'attività ed, in particolare all'uscita, si devono seguire le indicazioni fornite dai responsabili, onde evitare il rischio di assembramento;
- lavare/disinfettare l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività.

Si consiglia, prudenzialmente, di mantenere un elenco delle persone con le quali si hanno avuto stretti contatti nei giorni precedenti.

Tali norme valgono anche per la frequentazione della sezione, che deve essere limitata ad ipotesi di stretta necessità e previo accesso concordato con il presidente o con la segreteria sezionale.

Certo del rispetto di quanto sopra, porgo cordiali saluti.

Il Presidente CRA
Alessandro PIZZI

Link Utili:

- Informazioni sul Covid19:
http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228&gclid=EAlaIQobChMIiMGf_qCn6wIVhbp3Ch18ZgKqEAAYASAAEgKFq_D_BwE#1
 - Come proteggersi dal Covid19?:
<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=235#18>
 - Come igienizzare le mani con soluzione alcolica?:
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_194_allegato.pdf
 - Come lavarsi le mani con acqua e sapone?:
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_193_allegato.pdf
 - Come indossare e togliere le mascherine?
<https://www.iss.it/documents/20126/0/Poster+mascherina+new.pdf/8602247f-1125-a858-6fbe-460c91353ac2?t=1589036648496>
- Linee guida per attività motoria / sport di squadra Ufficio dello Sport:
<http://www.sport.governo.it/media/2135/linee-guida-sport-di-base-e-attivita-motoria.pdf>
<http://www.sport.governo.it/media/2141/linee-guida-sport-squandradef.pdf>
- Protocolli FIGC per ripresa attività sportiva:
<https://www.figc.it/it/federazione/norme/protocolli-allenamenti-e-gare-nell-emergenza-covid/>