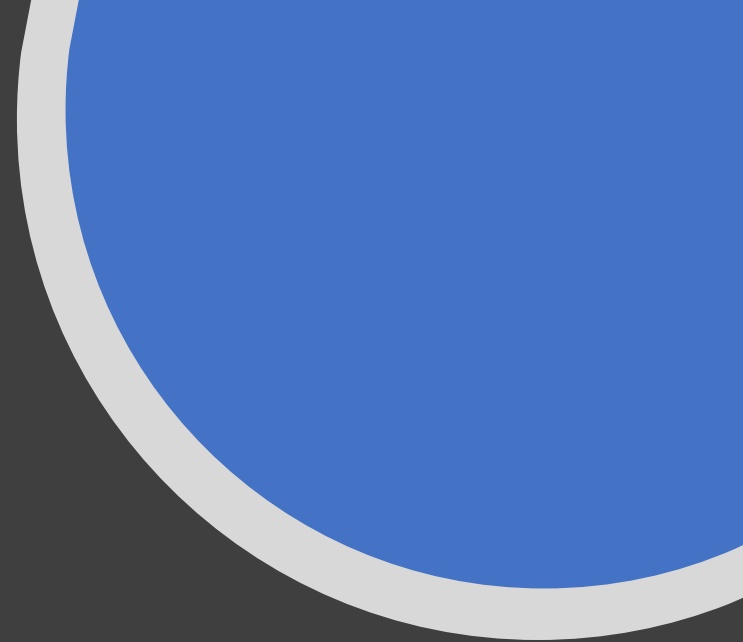


LIBERI E FORTI

Castelleone

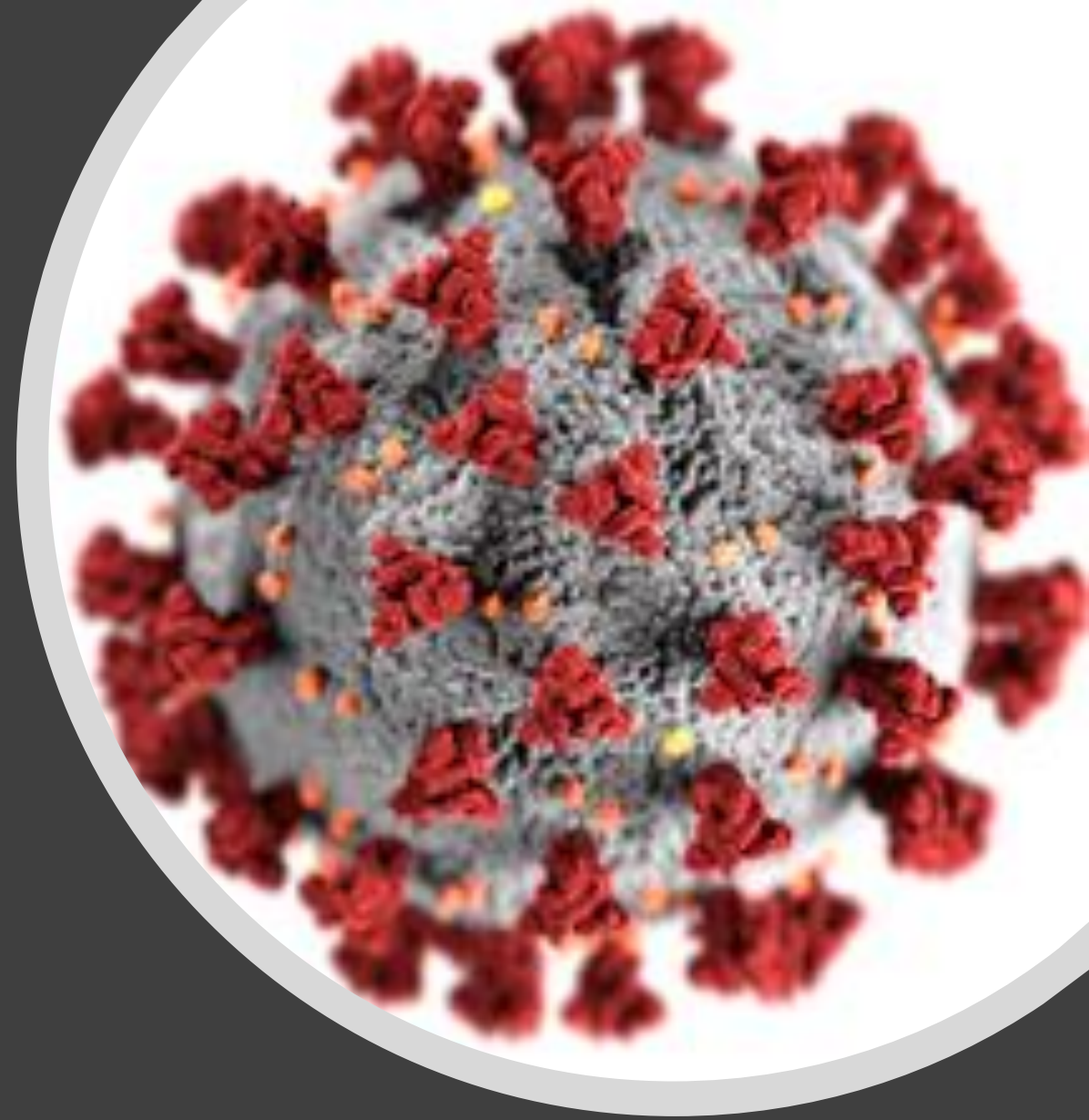
PROTOCOLLO
SICUREZZA
ANTI COVID-19



Cosa sono i Coronavirus?

Sono una famiglia di virus respiratori, spesso di origine animale, che hanno già causato epidemie nel passato (SARS nel 2002-2003 E MERS nel 2012).

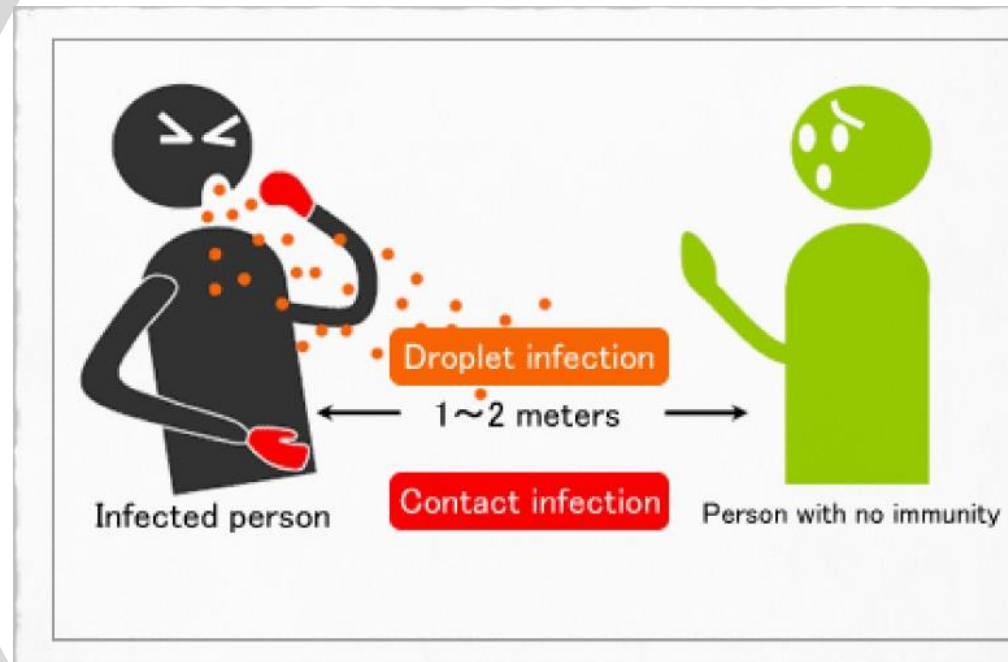
Nel dicembre 2019 viene identificato un nuovo coronavirus che causa gravi patologie infiammatorie polmonari. Tale malattia respiratoria viene chiamata COVID-19 dall'OMS.



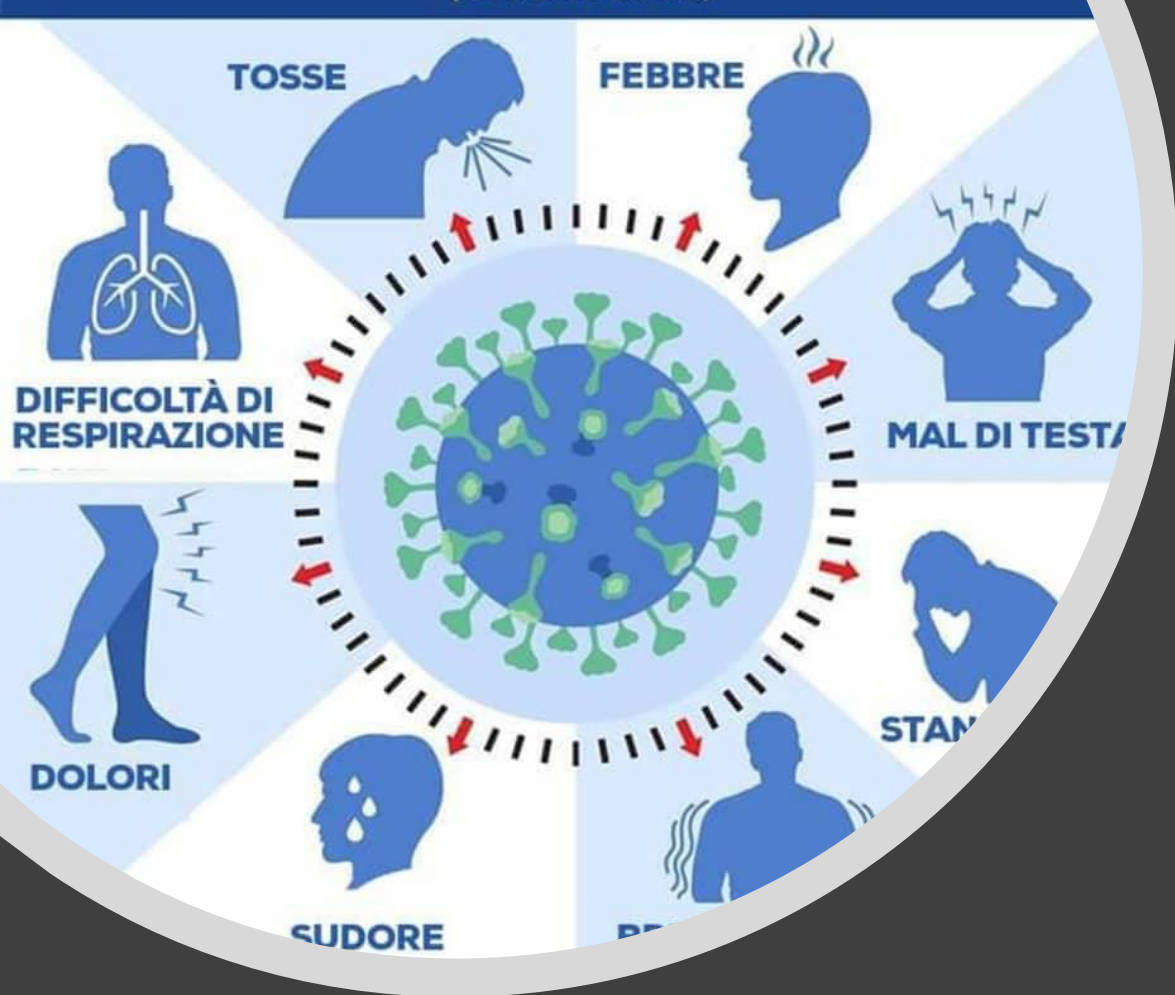
MODALITA' DI TRASMISSIONE

Il nuovo coronavirus è caratterizzato da un'elevata contagiosità che si diffonde

- attraverso il contatto con le goccioline del respiro (droplets) espulse tramite saliva, tossendo, starnutendo e anche solo parlando.
- Contatti diretti: toccandosi con le mani contaminate il naso o la bocca.



SINTOMI DEL CORONAVIRUS 2019-nCoV (Coronavirus)



SINTOMI

- Febbre
- Tosse
- Raffreddore
- Mal di gola
- Mialgia
- Diarrea
- Anosmia e ageusia (perdita gusto e olfatto)

MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

- Adeguata informazione degli atleti e delle loro famiglie attraverso videoconferenza e con opportuni opuscoli informativi.
- Formazione di tutto lo staff tecnico, amministrativo, dirigenziale e volontario, attraverso uno specifico corso di formazione.





MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

- Accurata programmazione degli allenamenti, con la suddivisione degli atleti in piccoli gruppi, i cui membri saranno sempre preferibilmente gli stessi.
- Alla palestra accederà sempre e solo un gruppo alla volta.
- La palestra resterà chiusa al pubblico, gli accompagnatori non potranno entrare.
- Sarà tenuto un registro delle presenze per 14 giorni.



MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

- Sarà consentito l'accesso in palestra agli atleti previa verifica validità del certificato di idoneità sportiva e previa compilazione del modello di autocertificazione. Nel caso un atleta abbia contratto il Covid, dovrà obbligatoriamente sottoporsi a nuova visita di idoneità sportiva.
- Agli istruttori e a tutto il resto dello staff sarà consentito l'accesso solo previa compilazione dell'apposita autocertificazione.

residente in _____
_____ nr. _____
_____, consapevole delle conseguenze
endaci a pubblico ufficiale (art 495 c.p.)

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA

scienza delle misure di contenimento

to del Presidente del

MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

- L'ingresso in palestra sarà consentito ad un solo atleta alla volta.
- Sarà rilevata la temperatura corporea prima dell'ingresso e se $>37,5$ °C, l'accesso non sarà consentito (Atleti e Staff). Tale operazione avverrà indossando la mascherina.
- L'atleta dovrà immediatamente togliere le calzature, riponendole in un sacchetto da mettere nello zaino e indossare un paio di ciabatte da usare esclusivamente in palestra.
- L'atleta dovrà igienizzarsi le mani con soluzione idroalcolica (attraverso il dispenser messo a disposizione) immediatamente all'ingresso della palestra.
- L'uso dello spogliatoio non sarà consentito.





MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

All'interno della palestra saranno predisposte delle apposite postazioni adeguatamente distanziate.



MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

- L'atleta dovrà presentarsi indossando già un abbigliamento adeguato all'allenamento, riducendo al minimo i capi da togliersi e mettersi. Tali manovre avverranno all'interno della palestra, dove l'ampio spazio consente un adeguato distanziamento.
- Ogni capo d'abbigliamento ed effetto personale deve essere riposto all'interno dello zaino.
- Ogni atleta dovrà portare un salviettone personale e/o un materassinoda usare durante gli esercizi a terra.
- Obbligo di indossare le calze.





MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

- L'atleta dovrà igienizzare le mani prima e dopo l'uso di ogni attrezzo.
- Ogni attrezzo verrà igienizzato ad ogni cambio atleta, con alcool etilico.
- Nel cambio/salita agli attrezzi va rispettata una distanza di 2 metri, mentre in presenza di atleti in attività agli attrezzi o durante il riscaldamento, si dovrà mantenere una distanza di 4 metri. Gli atleti non devono usare la mascherina durante l'attività.
- Gli istruttori e tutto lo staff (amministrativo, dirigenza, volontari) indosseranno mascherina chirurgica, guanti monouso e visiera/occhiali protettivi.



MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

In caso di assistenza da parte dei tecnici agli atleti impegnati in movimenti a rischio, il tecnico sarà tenuto a disinfettare le mani prima di iniziare tale attività, che andrà comunque eseguita solo se strettamente necessario.



MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

- Ad ogni atleta verrà consegnato un panetto di magnesia ad uso strettamente personale, da riporre in apposito sacchetto sigillante.
- L'atleta dovrà essere munito altresì di sacchetti sigillanti per riporre eventuali fazzoletti usati e la mascherina con cui arrivano in palestra.
- Sarà predisposto un contenitore per rifiuti pericolosi, con doppio sacco, per la raccolta di guanti, mascherine e fazzoletti, preventivamente chiusi in sacchetti sigillanti. Il sacco dovrà essere chiuso senza essere schiacciato e sigillato preferibilmente con nastro adesivo. Sarà smaltito con la normale frazione del «secco».



MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS



- L'atleta dovrà usare esclusivamente borracce o bottigliette d'acqua personali.
- Oggetti personali tipo smartphone o tablet non dovranno essere scambiati e andranno riposti negli zaini.
- L'accesso ai servizi sarà concesso ad una persona alla volta. Sarà fornito dispenser di sapone e carta monouso per asciugare le mani.
- E' vietato consumare alimenti all'interno della palestra.



MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

- Nel caso un atleta, un istruttore o qualsiasi altra persona presente in palestra, presenti sintomi simil-influenzali e temperatura $>37^{\circ}\text{C}$, verrà isolato nello spogliatoio posto al piano superiore della palestra e sarà avvisata l'ATS, che fornirà indicazioni sul comportamento da attuare.



MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

- Evitare l'uso dei mezzi pubblici per raggiungere la palestra.



MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

L'uscita dalla palestra sarà consentita ad un atleta alla volta, in modo da evitare assembramenti nel corridoio e permetterne la percorrenza dello stesso nel minor tempo possibile.



MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

PULIZIA - SANIFICAZIONE – DISINFEZIONE

L'Asd Liberi e Forti si impegna a garantire la pulizia quotidiana degli ambienti, in particolare:

I materassi e le attrezzature verranno disinfettati con prodotti a base di alcool.

La pedana verrà aspirata quotidianamente.

Le superficie di maggior contatto (pavimenti, porte, finestre, maniglie, servizi igienici,...) verranno disinfettate con prodotti a base di candeggina.

Verrà fatta una sanificazione periodica degli ambienti.

Non sarà consentito l'accesso alla buca paracadute.





MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

MICROCLIMA

Verrà effettuata un'areazione naturale della palestra prima e dopo gli allenamenti ed in condizioni climatiche favorevoli gli allenamenti avverranno mantenendo le porte verso l'esterno aperte.

In caso di necessità di utilizzo dell'impianto di ventilazione, questo verrà messo in funzione un'ora prima dell'inizio dell'attività, fino ad un'ora dopo. I filtri saranno cambiati con frequenza maggiore e disinfettati con appositi spray.

MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

- Verrà affissa in palestra e negli spazi attigui una cartellonistica informativa su tutte le norme da rispettare finalizzate ad evitare contagio da Nuovo Coronavirus.





MISURE DI MITIGAZIONE DEL RISCHIO DI CONTAGIO DA NUOVO CORONAVIRUS

- Per i pagamenti sarà preferibile e consigliabile l'utilizzo di carta bancomat o bonifico bancario, evitando uso di contanti.
- Evitare di recarsi in palestra per chiedere informazioni, prediligendo contatti telefonici o tramite mail.
- L'accesso in segreteria è vietato. In caso di effettivo bisogno ci si potrà rivolgere alla segretaria dalla postazione protetta da parafiato.

NORME IGIENICHE DA SEGUIRE

- Lava spesso le mani con acqua e sapone o, in assenza, frizionale con un gel a base alcolica
- Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani. Se non puoi evitarlo, lavati comunque le mani prima e dopo il contatto
- Quando starnutisci copri bocca e naso con fazzoletti monouso. Se non ne hai, usa la piega del gomito
- Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
- Copri mento, bocca e naso possibilmente con una mascherina in tutti i luoghi affollati e a ogni contatto sociale con distanza minore di un metro
- Utilizza guanti monouso per scegliere i prodotti sugli scaffali e i banchi degli esercizi commerciali
- Evita abbracci e strette di mano
- Evita sempre contatti ravvicinati mantenendo la distanza di almeno un metro
- Non usare bottiglie e bicchieri toccati da altri

