
 Network ¹⁰ <small>CONSULTING & FACILITATORS</small>	<i>Protocollo aziendale di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro</i> Rev. 04	
--	---	---

Protocollo adottato con verbale del consiglio direttivo del 31/08/21

1. COMITATO DI SORVEGLIANZA

Fatta premessa che regole e procedure saranno oggetto di integrazione e revisione anche in funzione dell'evoluzione normativa e delle indicazioni della comunità scientifica, per garantire l'applicazione e la verifica di quanto previsto con il presente protocollo è costituito un Comitato composto da:

- 1) Presidente ASD**
- 2) istruttore attività autorizzata**

2. INFORMAZIONE

L'informazione preventiva e puntuale è la prima importante misura per contrastare la diffusione del contagio e per questo motivo L'ASD si impegna a portare a conoscenza dei propri soci tutte le informazioni necessarie alla tutela della salute e della sicurezza delle persone presenti, nonché contenute nel presente protocollo.

L'informativa avrà la seguente articolazione:

- a) distribuzione del presente protocollo ai tutti i soci che vogliono partecipare ad attività
- b) formazione specifica per gli istruttori
- c) comunicazione ai soci circa l'esistenza del presente protocollo (email, WA, comunicazione social)
- d) idonea cartellonistica di ricordo delle regole presenti nelle aree di svolgimento dell'attività.

I comportamenti da adottare da tutti (istruttori e soci) sono:

1. Rispetto delle indicazioni riportate all'interno del presente Protocollo di contenimento
2. Accettazione di non potersi recare negli spazi dove l'ASD effettua attività ai propri soci laddove sussistano le condizioni di pericolo: sintomi di influenza, temperatura (>37,5 °C), provenienza da zone a rischio o contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti, etc.
3. Accettazione di poter accedere agli impianti sportivi al chiuso utilizzati dall'Associazione per le proprie attività unicamente se muniti di certificazione verde Covid19 (c.d. Green Pass), per i Soci dai 12 anni compiuti in su. Il Green Pass verrà scansionato all'ingresso in struttura tramite l'app VerificaC19;
4. Impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e dell'ASD nello svolgimento dell'attività. In particolare: mantenere la distanza di sicurezza, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene.



3. MISURE ORGANIZZATIVE GENERALI

L'obiettivo è definire delle misure organizzative per evitare/limitare il più possibile il contatto con Covid-19 sia diretto (droplet), sia indiretto (trasmesso da contatto con superfici infette).

Son state analizzate le attività che verranno svolte dall'ASD, in questa prima fase.

Il consiglio direttivo ha infatti valutato di riattivare le seguenti attività:

1. ATTIVITA' DI SEGRETERIA: attività svolta presso la sede di Lodi e Bergamo;

	<p align="center"><i>Protocollo aziendale di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro</i></p> <p align="center">Rev. 04</p>	
---	--	---

2. GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS ALL'APERTO : attività svolta da soci ASD tesserati a CSEN, presso parchi pubblici e spazi privati all'aperto.
3. GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS AL CHIUSO per corsi vari: attività svolta presso palestre dove vi sono le condizioni di corretto svolgimento delle attività nel rispetto del presente protocollo.
4. GINNASTICA RITMICA, GINNASTICA ARTISTICA Svolta da atleti minori agonisti iscritti a FGI;

Al fine di predisporre il presente protocollo di contenimento sono stati presi come riferimento i seguenti documenti:

- DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 11 giugno 2020 .
 - Parte generale
 - Allegato 8: Linee guida per la gestione in sicurezza di opportunità organizzate di socialità e gioco per bambini ed adolescenti nella fase 2 dell'emergenza covid-19
 - Allegato 9: Attività fisica all'aperto
- Decreto Legge 23 luglio 2021, n. 105, pubblicato nella G.U n. 175 del 23/07/2021
- Ordinanza 556 Regione Lombardia
- Ordinanza 579 Regione Lombardia e relativo allegato
- Linee guida sport di base e attività motoria del presidente del consiglio dei ministri ufficio per lo sport
- Protocolli FIDAL (Federazione Italiana Atletica leggera)
- Protocollo F.G.I. (Federazione Ginnastica d'Italia)

4. ATTIVITA' DI SEGRETERIA

L'attività di segreteria prevede:

- RELAZIONE CON IL PUBBLICO: passaggio dei nuovi iscritti presso le sedi di Bergamo e Lodi per la compilazione dei moduli anagrafici e possibili pagamenti. Lo svolgimento di questa attività avverrà all'aria aperta. Non è previsto, al momento, l'accesso di utenti negli uffici dell'ASD.
- Attività di segreteria presso la sede o presso la propria abitazione da parte di personale addetto

Gli addetti alla segreteria sono stati formati per verificare e indirizzare gli utenti al rispetto di tutte le norme igieniche e distanziamento sociale.

Al personale di segreteria, prima dell'inizio dell'attività, verrà rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5°C.



Per gli utenti è obbligatorio l'uso di mascherina e l'igiene delle mani all'accesso alla segreteria.

E' stata predisposta una adeguata informazione sulle misure di prevenzione (cartelli plastificati con regole comportamentali).

All'utente verrà fornita la modulistica da compilare per l'iscrizione che verrà poi collocata in apposita scatola dove verranno raccolte le iscrizioni da lunedì a venerdì. Solo il lunedì successivo inizierà la manipolazione del materiale compilato.

L'utente utilizzerà penna e tavolo messe a disposizione da ASD. Al termine dell'uso di ogni utente tutto quanto toccato dagli utenti verrà igienizzato con idoneo prodotto.

La postazione di lavoro del personale ASD verrà munita di apposita barriera in plexiglass.

	<p align="center"><i>Protocollo aziendale di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro</i></p> <p align="center">Rev. 04</p>	
---	--	---

5. GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS ALL'APERTO

Gli istruttori sono stati formati per verificare e indirizzare gli utenti al rispetto di tutte le norme igieniche e distanziamento sociale.

E' stata predisposta una adeguata informazione sulle misure di prevenzione (cartelli plastificati con regole comportamentali).

Agli utenti, prima dell'inizio dell'attività, verrà rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5°C.

Per gli utenti è obbligatoria l'igiene delle mani prima e dopo l'accesso all'area di allenamento.

All'avvio della sessione di allenamento verrà sempre garantita la distanza minima fra le persone non inferiore a 1 metro (mentre NON si svolge attività fisica) e verrà verificato che tutti gli utenti indossino la mascherina, obbligatorio per Regione Lombardia.

Durante le sessioni di allenamento sarà possibile togliere la mascherina.

Durante un allenamento il volume e la forza di espirazione, come pure la velocità di espulsione delle particelle di fonazione e non solo, viaggiano a velocità e distanze superiori rispetto a quanto avviene nella quotidianità. È dunque necessario rivalutare il concetto di distanziamento da rispettare durante un allenamento.

Si potrà pertanto prevedere:

- Un distanziamento di 2m durante lo svolgimento di attività fisica normale
- Un distanziamento di 3m durante lo svolgimento di attività fisica intensa (ripetute, skip, attività in salita, corsa veloce, etc..). Quest'ultima valutazione sarà a carico dell'allenatore.
- Un distanziamento di 5 metri in scia e due metri in affiancamento per il nordic walking



Gli utenti dovranno presentarsi muniti di:

- Mascherina
- tessera ASD per l'identificazione
- attrezzatura personale per lo svolgimento dell'attività
- borraccia o bottiglia per idratarsi
- asciugamano personale
- tappetino personale per gli esercizi a terra

Non è previsto la presenza di attrezzi ad uso promiscuo.

E' vietato prestare attrezzature agli utenti e tra gli utenti.

E' vietata la condivisione di borracce, bicchieri e bottiglie, nonché lo scambio con altri utenti oggetti quali asciugamani o altro.

	<p align="center"><i>Protocollo aziendale di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro</i></p> <p align="center">Rev. 04</p>	
---	--	---

E' sconsigliato bere direttamente da fontanelle ma è consigliabile l'uso di borracce personali.



Agli utenti verranno ricordate regole di educazione usuali ma che in questo momento di pandemia assumono importanza ulteriore: è vietato sputare a terra durante l'attività o lasciare fazzoletti o altri rifiuti in giro.

E' vietato il contatto allenatore/atleta. Eventuali correzioni di postura andranno gestite a distanza.

5. GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS AL CHIUSO

L'utilizzo degli spazi al chiuso è vincolato al rispetto delle seguenti condizioni:

- E' stata predisposta adeguata informazione sulle tutte le misure di prevenzione da adottare con idonea cartellonistica posta all'ingresso.
- L'istruttore prima di entrare in servizio si accerta di essere nelle condizioni idonee ($T > 37,5^{\circ}$, non in quarantena o con sintomi). In caso contrario avvisa subito presidente ASD.
- Al fine di evitare promiscuità tra i gruppi si è deciso di definire anticipatamente i partecipanti alle sessioni di allenamento. Tale elenco verrà comunicato agli istruttori che potranno così verificare e registrare le effettive presenze.
- Gli utenti al primo accesso alla palestra firmeranno AUTODICHIARAZIONE sulle proprie condizioni di salute che dovranno aggiornare solo in caso di cambiamenti.
- Oltre alla presenza verrà rilevata la temperatura corporea agli utenti.
- Gli utenti dai 12 anni compiuti in su dovranno esibire ad ogni accesso la certificazione verde Covid19 (c.d. Green Pass), la cui validità verrà verificata dall'istruttore mediante l'app VerificaC19.
- Gli utenti una volta avuto autorizzazione all'accesso (presenti in elenco e $T < 37,5^{\circ}$) potranno utilizzare gli spogliatoi con capienza ridotta al 50% solo nel caso in cui la struttura sia tale da garantire una distanza interpersonale di 1 metro, igienizzare le mani e recarsi presso una postazione di esercizio. Non è consentito l'utilizzo delle docce.
- L'elenco dei presenti verrà conservato per 14 gg da parte di ASD.
- Il numero di persone presenti è stato adeguato agli spazi disponibili garantendo un'occupazione di 12 mq per utente.
- Ogni utente sarà distanziato di almeno 2 m da altro partecipante
- Le attività che si effettueranno in palestra si limiteranno ad attività fisica normale, per la quale è previsto un distanziamento di 2m
- Seppur si possano utilizzare gli spogliatoi con capienza ridotta del 50%, sarà vietato l'uso delle docce; inoltre: qualsiasi vestito indossato e spogliato dovrà essere riposto nella propria sacca.
- E vietato condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.
- E' di norma vietato l'uso di attrezzature della palestra o custodite presso la palestra: si possono utilizzare solo materiale personali portati da casa (tappeti, pesi, elastici, etc...); è consentita, in via eccezionale, l'uso dell'attrezzatura solo nel caso il referente dell'attività la conceda in uso sotto la sua diretta responsabilità, igienizzandola sia prima che dopo l'utilizzo,

	<p align="center"><i>Protocollo aziendale di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro</i></p> <p align="center">Rev. 04</p>	
---	--	---

- Al termine dell'attività prima di uscire invitare il personale ad igienizzare le mani
- Mantenere costate ricambio d'aria

6. GINNASTICA RITMICA, GINNASTICA ARTISTICA Svolta da atleti minori agonisti iscritti a FGI;

Tali attività sono classificabili, almeno in parte, nella categoria "Sport da contatto" per le quali vanno rispettate le seguenti indicazioni:

- E' stata predisposta adeguata informazione sulle tutte le misure di prevenzione da adottare con idonea cartellonistica posta all'ingresso.
- L'istruttore prima di entrare in servizio si accerta di essere nelle condizioni idonee ($T > 37,5^{\circ}$, non in quarantena o con sintomi). In caso contrario avvisa subito presidente ASD.
- Al fine di evitare promiscuità tra i gruppi si è deciso di definire anticipatamente i partecipanti alle sessioni di allenamento. Tale elenco verrà comunicato agli istruttori che potranno così verificare e registrare le effettive presenze.
- L'accesso degli atleti potrà avvenire solo in assenza di segni/sintomi (es. febbre, tosse, difficoltà respiratoria, alterazione di gusto e olfatto) per un periodo precedente l'attività pari almeno a 3 giorni.
- Gli atleti (genitore) al primo accesso alla palestra firmeranno AUTODICHIARAZIONE sul rispetto delle condizioni di salute che dovranno aggiornare solo in caso di cambiamenti.
- All'ingresso verrà rilevata la temperatura corporea agli utenti.
- Gli atleti dai 12 anni compiuti in su dovranno esibire ad ogni accesso la certificazione verde Covid19 (c.d. Green Pass), la cui validità verrà verificata dall'istruttore mediante l'app VerificaC19.
- Gli utenti una volta avuto autorizzazione all'accesso (presenti in elenco e $T < 37,5^{\circ}$) potranno utilizzare gli spogliatoi con capienza ridotta al 50% solo nel caso in cui la struttura sia tale da garantire una distanza interpersonale di 1 metro, igienizzare le mani e recarsi presso una postazione di esercizio. Non è consentito l'utilizzo delle docce.
- L'elenco dei presenti verrà conservato per 14 gg da parte di ASD.
- Il numero di persone presenti è stato adeguato agli spazi disponibili garantendo un'occupazione di 12 mq per utente.
- Ogni utente sarà distanziato di almeno 2 m da altro partecipante
- Le attività che si effettueranno in palestra dovranno prevalentemente essere ad attività fisica normale, per la quale è previsto un distanziamento di 2m.
- E' prevista attività di contatto che dovrà essere tuttavia limitata dall'istruttore a quella strettamente necessaria all'accrescimento tecnico dell'atleta. E' preferibile concentrare l'attività di contatto in un periodo determinato della sessione di allenamento provvedendo pertanto all'inizio di tale sessione:
 - All'igienizzazione preliminare degli eventuali attrezzi scambiati;
 - All'igienizzazione delle mani delle atlete all'inizio della sessione specifica ed al suo termine.
- Seppur si possano utilizzare gli spogliatoi con capienza ridotta del 50%, sarà vietato l'uso delle docce; inoltre: qualsiasi vestito indossato e spogliato dovrà essere riposto nella propria sacca.

- E vietato condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.
- Dovrà essere ridotto al minimo l'uso di attrezzature della palestra o custodite presso la palestra: è consigliabile utilizzare solo materiale personali portati da casa (tappeti, pesi, elastici, etc...). Nel caso l'allenamento prevedesse l'uso di attrezzi custoditi presso la palestra questi andranno preliminarmente igienizzati.
- Al termine dell'attività prima di uscire invitare gli atleti ad igienizzare le mani
- Mantenere costate ricambio d'aria

7. ACCESSO AL LUOGO DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' PER ISTRUTTORI/SOCI/ATLETI

Alla segreteria avrà accesso solo chi non ha sintomi simil influenzali o non è in regime di quarantena.

All'area di allenamento avranno accesso solo istruttori/soci/Atleti che hanno firmato l'autocertificazione.

L'area di allenamento verrà delimitata da cartellonistica idonea e potranno accedere solo soci muniti di tessere dell'ASD o altro identificativo di riconoscimento.

Dovrà essere ben identificato un punto di accesso e registrazione.

A tutti, all'ingresso, verrà misurata la temperatura corporea, registrata su apposito modulo e chiesto di igienizzare le mani. Se la temperatura sarà superiore a 37,5°C la persona verrà invitata a tornare al proprio domicilio. Del fatto verrà informato il presidente dell'ASD.

Durante tutte le operazioni sarà garantito un distanziamento di 1m che diventerà 2m durante lo svolgimento di attività fisica (5 metri in scia e due in affiancamento per il nordic walking).

8. PULIZIA E SANIFICAZIONE

La segreteria avrà le seguenti attività:

- Dopo la presenza di utente per iscrizione verrà pulito con idoneo prodotto il tavolo utilizzato per iscrizione e relativa penna
- Al termine della giornata verrà pulito tavolo di lavoro di personale ASD e barriera plexiglass
- Gli ufficio verranno puliti periodicamente in funzione del reale utilizzo da parte di personale ASD.

Svolgendosi le attività all'aria aperta non sono previste pulizie particolari.

Purtuttavia ci sarà a disposizione del gel disinfettante a secco per l'igiene delle mani degli utenti.

Non è prevista la disponibilità di spogliatoi o servizi igienici riservati.

Nel caso si verificherà la presenza di una persona con COVID-19 all'interno del gruppo, agli altri utenti verrà data comunicazione.

9. PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI

Si prevede di mettere a disposizione degli istruttori:


1. Igienizzante a secco.
2. Mascherine chirurgica (per emergenze)
3. Prodotto per la pulizia
4. Rotolo di carta per la pulizia delle superfici
5. Guanti da usare durante pulizie

Si prevede di mettere a disposizione dei soci:

Igienizzante a secco.

Mascherine chirurgica (per emergenze)

6. DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ANTI – CONTAGIO E MATERIALE DI CONSUMO

Dpi/materiale di consumo		Quando si deve usare
Mascherina chirurgica		Durante l'accoglienza/congedo dei soci
Guanti usa e getta		Uso detergente per pulizie
Gel Disinfettante o simile		Per pulire le mani periodicamente
Disinfettante liquido		Per pulizia attrezzi ad uso promiscuo prima dell'uso
Rotoli carta assorbente/ panni		Per passare disinfettante su superfici

Si ricorda a tutti che la mascherina va utilizzata come di seguito indicato:

Quando indossiamo una mascherina è importante lavarsi le mani prima ed è fondamentale lavarle dopo averla tolta.

Come indossarla:

- *deve essere indossate con il lato colorato fuori e quello bianco a contatto con la faccia;*
- *va tenuta per gli elastici o per i bordi esterni, evitando di toccare la parte centrale e di contaminarla nella parte interna;*
- *essendo piegata, la mascherina deve essere aperta ed allargata per bene;*

- deve coprire completamente il naso e la bocca. Tenendola per gli elastici, bisogna appoggiarla sulla faccia e posizionare gli elastici dietro le orecchie;
- è molto importante che la mascherina aderisca bene al viso, senza lasciare aperture; particolare attenzione va riposta alla zona sotto il mento (deve essere posizionata attentamente sotto il mento);
- usando i due indici delle mani, il “ferretto” va sagomato sul naso dal centro verso le guance in modo che la mascherina aderisca bene lungo i due lati del naso.

Come toglierla:

È fondamentale per non reinfettarsi o infettare, lavarsi molto accuratamente le mani prima della rimozione, evitando di toccare la parte centrale. Per toglierla bisogna tenerla per gli elastici, si devono sganciare da dietro le orecchie evitando di toccare la parte in tessuto, potenzialmente contaminata.

Se la mascherina è rovinata o è bucata bisogna gettarla.

Non bisogna assolutamente neanche sentirsi sicuri quando indossiamo la mascherina, quindi ricordiamoci sempre di mantenere la distanza di sicurezza dalle altre persone anche se la abbiamo sul viso.


Durante l'utilizzo si possono rimuovere dalla bocca, magari abbassandole sul mento, ad esempio per mangiare, bere o fumare una sigaretta?



Non è la cosa migliore da fare, se la mascherina è infetta infatti si rischia che il virus penetri nel corpo attraverso la bocca o il naso. Sempre meglio quindi tenerla lontana dalla faccia quando non la indossiamo. Fumare è sempre dannoso per la salute. Inoltre, portando la sigaretta alla bocca con le mani, aumenta il rischio di trasferire il virus dalle mani alla bocca (quindi infettarsi) o dalla bocca alle mani (quindi infettare).



MATERIALE DI CONSUMO

ASD SPORTIME LOMBARDIA ha previsto l'utilizzo di materiale anti-contagio.

L'uso corretto degli stessi può aiutare a prevenire alcune esposizioni, ma non dovrebbe comunque sostituirsi ad altre strategie di prevenzione.

Materiale di consumo		Dove si deve usare
Gel Disinfettante secco		Per pulire le mani/guanti periodicamente
Sapone liquido		Per pulire le mani con acqua

	<i>Protocollo aziendale di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro</i>	
	<i>Rev. 04</i>	

Disinfettante liquido		Per disinfettare tutte le componenti che possono venire a contatto con persone dell'ASD
Rotoli carta assorbente/ panni		Per disinfettare tutte le componenti che possono venire a contatto con i Soci

7. DISTANZA INTERPERSONALE

Come precedentemente riportato le distanze di sicurezza da rispettare saranno:

- 1m durante attività di accoglienza/congedo (con mascherina)
- 2m durante svolgimento attività fisica (senza mascherina)
- Se l'attività fisica dovesse assumere un'intensità alta si prevede la necessità di un distanziamento di 3 m.
- 5 metri in scia e due in affiancamento per il nordic walking.