



# MANUALE OPERATIVO ASD LINO TEAM JU JITSU E JUDO IN EMERGENZA COVID-19

## APPLICATO PRESSO:

### 1 ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

<b>Codice d'affiliazione</b>	FIJLKAM 07GE0445
<b>Settore/i</b>	Judo <input checked="" type="checkbox"/> Lotta <input type="checkbox"/> Karate <input type="checkbox"/> AM (Ju Jitsu-Aikido-Sumo) <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Ragione Sociale</b>	ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo
<b>Indirizzo</b>	Genova, Via V. Era 1/c
<b>Codice Fiscale</b>	95091400101

*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.*

### 2 LEGALE RAPPRESENTANTE

<b>Nome e cognome</b>	Repetto Andrea
<b>Codice Fiscale</b>	RPTNDR52R07D969J
<b>Luogo e data di nascita</b>	Genova 07/10/1952
<b>Domicilio / residenza</b>	Genova
<b>Recapiti telefonici</b>	3338457456
<b>E-mail</b>	asd.lino.team@gmail.com



## INDICE

1 ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	1
2 LEGALE RAPPRESENTANTE	1
3 INTRODUZIONE	3
4 COMITATO PER L'APPLICAZIONE E LA VERIFICA	4
4.1 Compiti del Comitato per l'applicazione e la verifica	4
4.2 Relazione con il Gestore dell'impianto	4
5 INFORMAZIONE E FORMAZIONE	5
5.1 Premessa	5
5.2 Attività di formazione	5
5.3 Attività di informazione	5
6 MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA	6
6.1 Regole di accesso per atleti e collaboratori incaricati delle attività sportive	6
7 MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI	7
8.1 Attività di pulizia con cadenza giornaliera	8
8.2 Attività di sanificazione ordinaria	8
8.3 Attività di sanitizzazione straordinaria	8
8.4 Gestione dei rifiuti	8
9 PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI	9
10 VALUTAZIONE DEL RISCHIO	9
10.1 Criteri della valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione <sup>4</sup>	9
10.2 Valutazione del rischio e relative misure di prevenzione e protezione	10
10.3 Scheda descrittiva per le attività di Judo e Ju Jitsu	13
11 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE	15
12 GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI	15
12.1 Principi generali	15
12.2 Area ingresso - reception	15
12.3 Spogliatoi	15
12.4 Servizi igienici e docce	16
12.5 Palestra	16
14 IDONEITÀ SANITARIA	17
14.1 Principi generali	17
14.2 Persone a rischio per particolari condizioni di salute (fragile)	17
Allegato 1: CHECK LIST DEI CONTROLLI OPERATIVI	18
Allegato 2: COMPORTAMENTI DA SEGUIRE	19
Allegato 3: DECALOGO	20
Allegato 4: LAVAGGIO DELLE MANI	21
Allegato 5: COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI	22
Allegato 6: PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI	23
Allegato 7: CARTELLONISTICA DI RIFERIMENTO	24
Allegato 8: AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA	25
Allegato 9: REGISTRO FORMATIVO	27
Allegato 10: REGISTRO PULIZIE / SANITIZZAZIONI	28
Allegato 11: SOLUZIONI SANITIZZANTI: COME PREPARARLE / USARLE	29
Allegato 12: CHECK LIST PALESTRA – DCPM 17.05.2020	30
Allegato 13: PIANO OPERATIVO ASD LINO TEAM JU JITSU E JUDO	32
Allegato 14: CHECK LIST PIANO OPERATIVO ASD LINO TEAM JU JITSU E JUDO	38
Allegato 15: REGISTRO DELLE PRESENZE	40
Allegato 16: REGISTRO INFORMATIVA	41

## Elenco delle Revisioni

Revisione	Descrizione	Data di Emissione
Rev0	Prima emissione	31/05/2020
Rev1	Recepimento del DPCM 11/06/2020 (sport di contatto ammessi a far data del 25 giugno). Recepimento degli indirizzi FIJLKAM	02/07/2020
Rev2	Recepimento linee guida FIJLKAM rev.3 del 4/08/2020	19/08/2020



### 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 presso la ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo.

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) sino a cessata emergenza.

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 sulla proposta di linea guida operativa da applicare nei contesti sportivi delle Società Sportive appartenenti alla FIJLKAM.

Infine, i criteri di valutazione dei rischi sono riferiti a:

- Rapporto *LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 26 aprile 2020*
- Linee-Guida per l'Esercizio Fisico e lo Sport, elaborate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri con il supporto di Sport e Salute S.p.A., d'intesa con il CONI e il CIP, sentite le FSN, le DSA e gli EPS.

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

Per la corretta ed efficace attuazione dei contenuti del manuale operativo, il Presidente dell'ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo ha stabilito e formalizzato il seguente

##### Comitato per l'applicazione e la verifica

Nome e cognome	Ruolo	Codice Fiscale	Data e Firma
Repetto Andrea	Presidente	RPTNDR52R07D969J	
Qualich Stefano	Vice Presidente	QLCSFN77DO0D969N	
Repetto Matteo	Rappresentante IT	RPTMTT88M03D969D	
Costantini Chika	Rappresentante per gli Atleti	CSTCHK88M54G088D	
Salvi Sandra	Segretaria	SLVSDR54L50D969X	

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.

##### 4.2 Relazione con il Gestore dell'impianto

In riferimento al *Regolamento Fase 2 COVID-19* adottato nell'impianto sportivo di Villa Gentile, ai sensi dell'Art.2 del suddetto Regolamento il Comitato nomina il *COVID Coach*, che sarà responsabile delle relazioni con l'addetto nominato dal Gestore e del comportamento dei tesserati della società

##### COVID Coach

Nome e cognome	Ruolo	Codice Fiscale	Data e Firma
Repetto Matteo	COVID Coach	RPTMTT88M03D969D	



## 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 ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo;
- 5) modalità per il lavaggio delle mani e/o dei piedi 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;
- 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 Presidente dell'ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo 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 Presidente dell'ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo 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.

L'informazione va registrata sull'Allegato 16: registro informativa, avendo cura di trattare tutti gli argomenti in Oggetto / Argomento trattato e compilando tutti i campi del registro.



## 6 MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA

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

Nella nostra ASD 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 **2x2m (4 mq)**, che sia utilizzata esclusivamente da un solo atleta, oppure **9 mq** per coppia);

*Nota: A tale riguardo va ricordato che un recente lavoro svolto dalle Università di Eindhoven e Leuven<sup>2</sup>, 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'ASD indossino "mascherine" che devono essere a *norma UNI EN 14683 e/o Omologazione ISS*. Non sono ammesse mascherine con valvola. 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'ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo, 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 ai soggetti 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.

Per i soggetti esterni è fatto divieto di fruire dei servizi igienici.

### 7.1 Accesso dei genitori/accompagnatori

**L'accesso ai locali della ASD Lino Team è consentito unicamente ai genitori / accompagnatori di atleti del turno "Bambini" non ancora completamente autosufficienti nelle operazioni di cambio vestiario ed è limitato ad un unico accompagnatore per bambino.**

**Non è consentito l'accesso a genitori / accompagnatori dei turni "Ragazzi" o "Agonisti".**

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.

Valutata la necessità del loro accesso, tali soggetti:

- vanno adeguatamente informati circa le disposizioni in essere presso l'ASD Lino Team, 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. Matteo Repetto
- 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 della ASD Lino Team;
- 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 della ASD Lino Team devono indossare "mascherine" (UNI EN 14683 e/o Omologate ISS) prima dell'ingresso.

L'accesso dei soggetti esterni va contingentato e, se possibile, preventivamente programmato, per evitare la presenza contemporanea di più soggetti.



## 7.2 Disposizioni specifiche per lavorazioni svolte in regime di appalto

L' ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo non prevede lavorazioni svolte in regime di appalto.

Qualora sia necessario far accedere imprese in appalto al Gestore dell'impianto, tale accesso dovrà avvenire fuori dall'orario delle attività della ASD.

## 8 PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI INDOOR

### 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 i tatami, 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, 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 0,1-0,5% 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: tatami, 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 e della circolare ministeriale n. 17644 del 22 Maggio 2020. 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<sup>3</sup>.

Nelle nostre aree di competenza sono presenti opportuni contenitori identificati per la raccolta di tutti i materiali che possono essere venuti a contatto con fluidi corporei potenzialmente virali, ad es. di:

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

Verifica operativa della gestione dei rifiuti:





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

**3** *Attenzione, in caso di "sanizzazione 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).

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](https://www.who.int/gpsc/5may/Guide%20to%20Local%20Production.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.

## 10 VALUTAZIONE DEL RISCHIO

### 10.1 Criteri della valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione<sup>4</sup>

Di seguito, sulla base di quanto previsto dal D.Lgs 81/2008 e s.m.i., dal "Rapporto *LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 2604202*" edito dal **Politecnico di Torino**, e dalle "Linee-Guida per l'esercizio fisico e lo sport elaborate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, con il supporto di Sport e Salute S.p.A. d'intesa con il CONI e il CIP e sentite le FSN, le DSA e gli EPS; 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 assemano nello stesso spazio in una fase della prestazione sportiva e/o nella pratica hanno un contatto continuo e molto ravvicinato con l'avversario

<sup>4</sup> 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
<b>Misure organizzative, procedurali, tecniche, compresi i trasporti</b>	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
<b>Gestione entrata/uscita operatori sportivi e accompagnatori di atleti minori</b>	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	Tutti, sempre
	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 Aerazione 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
Sorveglianza sanitaria e monitoraggio dei casi positivi	Sorveglianza sanitaria	Protocollo di sorveglianza Visita medica su richiesta	Migliorare efficacia della prevenzione con individuazione di "soggetto"	Tutti, su richiesta del lavoratore o del collaboratore



**Manuale Operativo ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo  
in emergenza COVID-19**

Pagina 12 di 41

Rev.1 del  
02/07/2020

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
		Visita medica periodica "anticipata" Visita a rientro da periodo di malattia	fragile" Prevenzione del contagio nel sito sportivo	
	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
<b>Sorveglianza sanitaria e monitoraggio dello stato di contagiosità</b>	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 Presidente e degli operatori sportivi, vigilare in merito al rispetto delle misure di prevenzione e protezione stabilite.



### 10.3 Scheda descrittiva per le attività di Judo e Ju Jitsu

Di seguito la “*scheda descrittiva*” di Judo e Ju Jitsu.

Attività	Descrizione	Classe di Rischio <sup>5</sup>	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 <i>droplets</i>	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	

<sup>5</sup> come definito dal “Rapporto LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 26042020”.

Nel caso di lavoro in coppia, valgono le seguenti misure aggiuntive di prevenzione e protezione:

- è obbligatorio l'uso della mascherina fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa;
- per ogni soggetto sportivo coinvolto, dovrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso all'impianto sportivo, in caso di temperatura >37,5°C, in tal caso il soggetto sportivo sarà invitato a rivolgersi al proprio medico e/o al Servizio Sanitario di riferimento;



- è obbligatoria la tenuta di un “registro delle presenze” da conservare per almeno 14 giorni, che deve annotare:
  - le coppie degli atleti coinvolti nel contatto,
  - il tecnico,
  - la data e la durata dell’attività;
- è obbligatorio l’accesso sull’area di allenamento con numero limitato di atleti, per assicurare il rispetto di almeno 9mq per coppia.

*Per ulteriori dettagli o approfondimenti applicativi, si rimanda all’allegato **Piano Operativo**.*



## **11 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE**

Il Presidente della ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo 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 la ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo, 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.

### **12.2 Area ingresso - reception**

Sono state valutate le seguenti misure organizzative:

- installazione di distributori di disinfettante;
- divieto di utilizzo delle panche 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.

Per quanto relativo alla reception:

- incentivare i pagamenti in formato elettronico;
- 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;

### **12.3 Spogliatoi**

Sono state valutate le seguenti misure organizzative:

- assicurare il controllo e la rilevazione dell'accesso degli utenti in modo opportunamente distanziato per mantenere le distanze di sicurezza;
- richiedere l'uso 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;
- divieto di utilizzo delle panche;
- 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.

#### 12.4 Servizi igienici e docce

Sono state valutate le seguenti misure organizzative:

- verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;
- prevedere 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'edificio), 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>

#### 12.5 Palestra

Sono state valutate le seguenti misure organizzative:

- 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.
- distanziare gli atleti per garantire gli spazi necessari per il rispetto della distanza di sicurezza delimitando le zone di rispetto e i percorsi (prevedere una persona ogni **4 m<sup>2</sup>**, una coppia ogni **9 m<sup>2</sup>**) 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 al termine di ogni seduta di allenamento individuale, anche a cura dell'utente, inclusi i tatami;
- gli attrezzi che non possono essere sanificati non devono essere usati;
- per gli utenti è obbligatoria l'igiene delle mani e dei piedi 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;
- anche 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.

### 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'ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo ha individuato un locale dotato di aerazione naturale da adibire all'isolamento di soggetti sintomatici: l'area adiacente all'infermeria dell'impianto di Villa Gentile.

A tal scopo, l'ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo 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'ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo si mette a disposizione delle Autorità Sanitarie per la definizione degli eventuali "contatti stretti" e per attuare le eventuali prescrizioni.

## **14 IDONEITÀ SANITARIA**

### **14.1 Principi generali**

L'attività sportiva, può essere svolta o riprendere solo in presenza della certificazione medica.

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 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 " <b>Allegato 2: comportamenti da seguire</b> ", 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 " <b>Allegato 3: decalogo</b> ", in formato poster, pubblicandolo nei punti di maggiore visibilità all'interno dell' ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo (es. spogliatoi, ingresso, bacheca sociale, bacheca atleti, sale tecniche, ecc.)?			
4) Abbiamo provveduto alla stampa del " <b>Allegato 4: lavaggio delle mani</b> ", in formato poster, pubblicandolo nei punti di utilità all'interno dell' ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo (es. spogliatoi, WC, lavandini, servizi igienici, docce, ecc.)?			
5) Abbiamo provveduto alla stampa del " <b>Allegato 5: come indossare mascherine e DPI</b> ", in formato poster, pubblicandolo nei punti di maggiore visibilità all'interno dell' ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo (es. spogliatoi, ingresso, bacheca sociale, bacheca atleti, sale tecniche, ecc.)?			
6) Abbiamo provveduto alla stampa del " <b>Allegato 6: pulizia e sanitizzazione degli ambienti</b> ", 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 " <b>Allegato 6: pulizia e sanitizzazione degli ambienti</b> ", in formato poster, pubblicandolo nei punti di maggiore visibilità all'interno dell' ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo (es. spogliatoi, ingresso, bacheca sociale, bacheca atleti, sale tecniche, ecc.)?			
8) Abbiamo provveduto a stampare ove necessario alcune delle cartellonistiche pubblicate nel " <b>Allegato 7: cartellonistica di riferimento</b> " ad esempio nei servizi igienici, nell'ingresso degli spogliatoi, delle docce, ecc.?			
9) Abbiamo provveduto a consegnare l'" <b>Allegato 8: autodichiarazione stato di salute e informativa</b> ", 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 " <b>Allegato 9: registro formativo</b> ", 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 " <b>Allegato 10: registro pulizie / sanitizzazioni</b> ", 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

**ALCUNE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CONTAGIO DA CORONAVIRUS**

- LAVATI SPESSO LE MANI CON ACQUA E SAPONE O USA UN GEL A BASE ALCOLICA**
- EVITA CONTATTI RAVVICINATI MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO**
- EVITA LUOGHI AFFOLLATI**
- COPRI BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI. ALTRIMENTI USA LA PIEGA DEL GOMITO**
- EVITA LE STRETTE DI MANO E GLI ABRACCI FINO A QUANDO QUESTA EMERGENZA SARÀ FINITA**
- NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI**
- SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA, NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA, LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI**

## 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

**Come lavare le tue mani?** Per prevenire le infezioni bastano 60 secondi





## **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 preesistenti 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,

### DICHIARA

- 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 della Regione Liguria 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 a 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, in particolare degli allegati 2 e 13;
- 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 ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo, 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 il Presidente dell'ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo, con sede legale in Via Jenner 6, che potrà essere contattato alla seguente e-mail: [asd.lino.team@gmail.com](mailto:asd.lino.team@gmail.com)  
*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), nella persona di Matteo Repetto, i cui contatti sono: e-mail: [asd.lino.team@gmail.com](mailto:asd.lino.team@gmail.com) ; telefono: 3338457456.*

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 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, aggiungere 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 almeno 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 abbiano 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 - Note
	SI	NO	
12) Predisporre una adeguata <b>informazione</b> su tutte le misure di prevenzione da adottare.			
13) Redigere un <b>programma delle attività il più possibile pianificato</b> (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 (Allegato 15)			
14) Potrà essere rilevata la <b>temperatura</b> 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: <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica,</b></li><li>• <b>almeno 2 metri durante l'attività fisica</b> (con particolare attenzione a quella intensa).</li></ul>			
17) Dotare l'impianto/struttura di <b>dispenser con soluzioni idroalcoliche</b> 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 <b>disinfezione della macchina</b> o degli attrezzi usati.			
19) Gli <b>attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati.</b>			
20) Garantire la <b>frequente pulizia e disinfezione</b> dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno ad esempio tra 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 <b>apposite calzature</b> previste esclusivamente a questo scopo.			
23) Tutti gli <b>indumenti e oggetti personali</b> 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 <b>microclima</b> , 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: <ul style="list-style-type: none"><li>• 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;</li><li>• aumentare la frequenza della manutenzione / sostituzione dei pacchi filtranti dell'aria in ingresso (eventualmente anche adottando pacchi filtranti più efficienti);</li><li>• 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;</li></ul>			



## Manuale Operativo ASD Lino Team Ju Jitsu e Judo in emergenza COVID-19

Pagina 31 di 41

Rev.2 del  
19/08/2020

Descrizione	Fatto?		Data di attuazione - Note
	SI	NO	
<ul style="list-style-type: none"><li>attivare l'ingresso e l'estrazione dell'aria almeno un'ora prima e fino ad una dopo l'accesso da parte del pubblico;</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>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;</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>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;</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>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;</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>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%;</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>evitare di utilizzare e spruzzare prodotti per la pulizia detergenti/disinfettanti spray direttamente sui filtri per non inalare sostanze inquinanti, durante il funzionamento.</li></ul>			
25) Tutti gli <b>indumenti e oggetti personali</b> 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.*

Note:

## **Allegato 13: PIANO OPERATIVO ASD LINO TEAM JU JITSU E JUDO**

### **1. Gestione degli spazi**

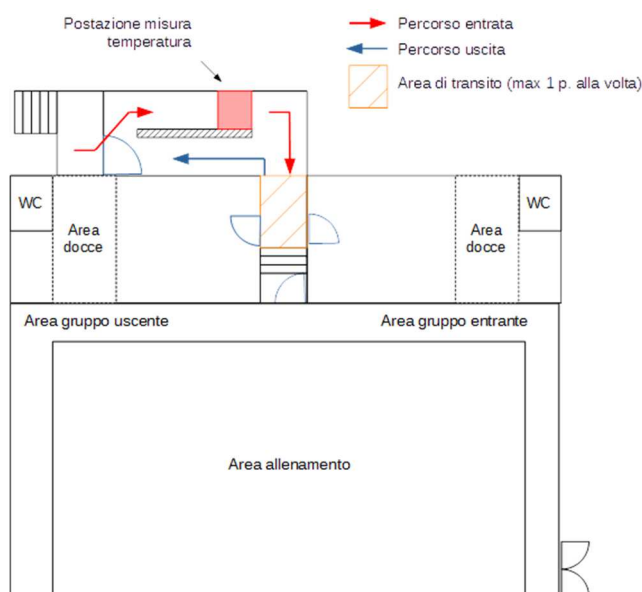
#### Descrizione

Nella gestione dell'entrata e dell'uscita dalla palestra laddove possibile sono previsti percorsi d'entrata e di uscita dedicati, concordati con il Gestore dell'impianto e segnalati in modo visibile. Gli spazi vanno rimodulati nell'ottica del distanziamento sociale, assicurando la turnazione nella fruizione ed un ridotto tempo di permanenza negli spazi comuni:

- SPOGLIATOI E SERVIZI IGIENICI: suddividere la superficie in modo visibile in postazioni destinate a ciascun atleta per spogliarsi e vestirsi, garantendo 1 metro di distanza tra gli atleti. Qualora non sia consentito l'uso degli spogliati, si prevede di allestire lo spazio di preparazione degli atleti, rispettando sempre le medesime indicazioni.
- TATAMI: organizzare la superficie in postazioni di almeno 4 mq per ogni atleta e/o 9 mq per ogni coppia.
- AREA DI ACCESSO AL TATAMI: si prevede un'area di attesa breve per l'accesso ai tatami, garantendo il rispetto delle regole di distanziamento.

#### Gestione operativa

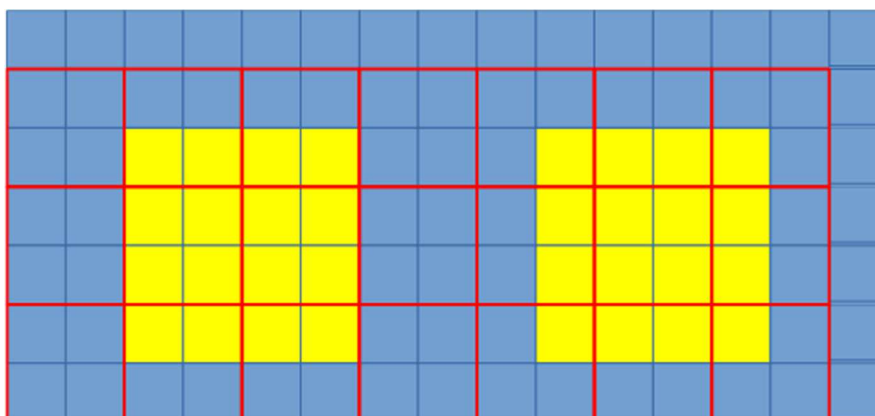
1. Le attività della Lino Team avverranno unicamente negli spazi esterni concessi dal Gestore e all'interno della palestra.
2. L'accesso alla palestra avviene da via V. Era 1c. Nell'ingresso è prevista una separazione in due corridoi tramite segnaletica orizzontale in modo da differenziare i flussi di ingresso e uscita.
3. L'accesso alla palestra viene regolamentato tramite misura della temperatura di tutte le persone che accedono ai locali, inibendo l'ingresso a chi manifesti temperatura corporea superiore a 37.5°C
4. Nelle giornate di massimo afflusso sono previsti 3 turni di allenamento. La procedura di accesso per ogni gruppo sarà la seguente:
  - a. Ogni persona del gruppo accede, previa misura della temperatura, agli spogliatoi. Procede al cambio e a riporre i vestiti in borse chiuse da depositare in apposita zona e si reca in palestra nella zona "Area gruppo entrante".
  - b. Si sale sul tatami per la lezione secondo le modalità riportate nel presente Manuale.
  - c. Si scende dal tatami nella zona "Area gruppo uscente".
  - d. si attende che tutto il turno successivo abbia raggiunto la zona "Area gruppo entrante".
  - e. si procede verso lo spogliatoio per il cambio e l'uscita.



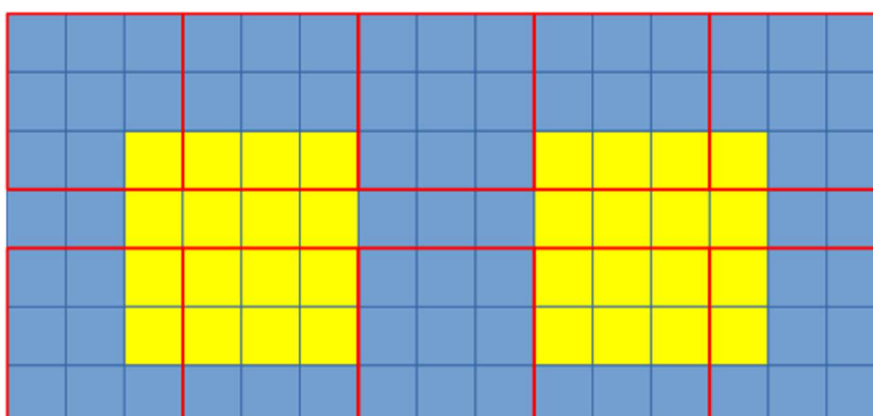
5. Allenamento individuale: Viene garantito, tramite apposita segnaletica sui tatami, uno spazio personale minimo di 4 mq ad atleta.
6. Allenamento a coppia: si assicura uno spazio di almeno 9 mq a coppia.



Nell'immagine seguente si ipotizza una soluzione con 4 mq ad atleta per l'allenamento individuale, il layout finale verrà definito in fase di installazione delle aree e sulla base delle esigenze organizzative, rispettando comunque i limiti richiesti dal presente Manuale.

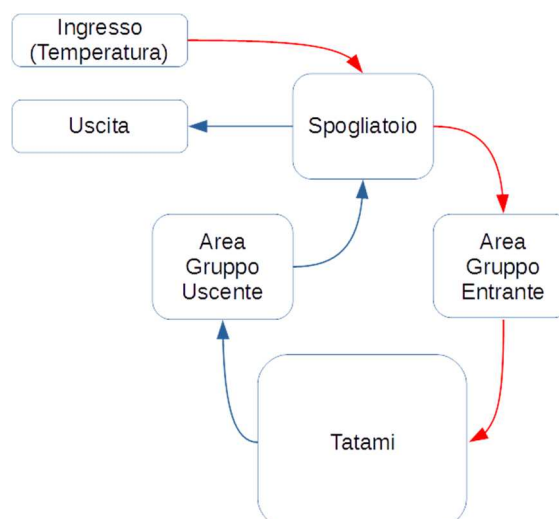


Nell'immagine seguente si ipotizza una soluzione con aree di 9 mq per l'allenamento a coppie, il layout finale verrà definito in fase di installazione delle aree e sulla base delle esigenze organizzative, rispettando comunque i limiti richiesti dal presente Manuale.



#### Precisazione sull'accesso e uso degli spogliatoi

1. Non è consentito l'utilizzo contemporaneo degli spogliatoi tra persone di gruppi diversi: prima di accedere agli spogliatoi il gruppo uscente dovrà attendere (nell'area apposita) che tutto il gruppo entrante sia uscito dallo spogliatoio e si sia recato nell'area gruppo entrante
2. All'interno degli spogliatoi viene applicata segnaletica orizzontale per delimitare gli spazi a disposizione per ciascun atleta e garantirne il distanziamento
3. Si prevede uno spazio per il deposito delle sacche contenenti tutti gli effetti personali





## **2. Organizzazione dell'orario di allenamento**

Al fine di ridurre il contatto sociale nell'ambiente dove si svolgono le attività di allenamento vanno adottate soluzioni organizzative che riguardano la riduzione del numero di atleti per sessione e l'articolazione dell'orario di allenamento:

1. arrivo presso la struttura sportiva 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;
2. 60 minuti di allenamento;
3. uscita dalla struttura entro 10 minuti dopo la fine dell'allenamento;
4. almeno 15 minuti di intervallo tra la fine di una sessione di allenamento e l'inizio della successiva per evitare a gruppi diversi di incrociarsi e per consentire le operazioni di sanificazione.
5. Solo un accompagnatore per atleta è ammesso alla struttura, unicamente per i bambini non ancora autosufficienti nelle operazioni di cambio vestiario.

## **3. Misure preventive per l'allenamento e l'accesso alla palestra**

### Descrizione

I vincoli sanitari in atto consentono esclusivamente lo svolgimento di attività individuali e a coppie fisse e stabili nel tempo nel rispetto rigoroso delle norme di sicurezza, prescrivendo l'osservanza scrupolosa delle raccomandazioni anti-contagio; l'uso della mascherina resta obbligatorio fino all'arrivo al centro sportivo, fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa, salvo differenti disposizioni nazionali e/o regionali.

In particolare è dovere del tecnico incaricato:

- garantire il rispetto delle distanze di sicurezza (vedi note precedenti);
- garantire che tutti gli atleti rispettino le raccomandazioni anti-contagio, le norme di igiene respiratoria e le abituali indicazioni igienico-sanitarie per l'accesso ai tatami;
- limitare il numero di atleti per sessione (gruppo ridotto, chiuso e stabile);
- pianificare l'allenamento in conformità alle norme sanitarie in vigore (si veda successivo);
- preparare le attrezzature necessarie a ciascuna sessione in prossimità di ogni postazione, prima dell'inizio della seduta, ricordando che l'uso di ogni attrezzo/macchinario è limitato alla sola coppia fissa a cui l'attrezzatura è stata consegnata;
- garantire che l'accesso ai tatami e l'uscita, agli spogliatoi (o analoghi) avvengano conformemente alle indicazioni previste (vedi manuale operativo).

In particolare si raccomanda di verificare che gli atleti:

- seguano sempre i percorsi obbligati e rispettino le distanze di sicurezza negli spazi comuni;
- non giungano all'allenamento indossando il judogi o, se questo avviene, abbiano indossato sopra di esso indumenti di copertura durante il viaggio;
- igienizzino mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che accedono o lasciano il tatami;
- indossino la mascherina se e quando previsto (vedi note precedenti);
- abbiano a disposizione un "kit sanitario per l'allenamento" es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- siano informati circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento;
- utilizzino esclusivamente le attrezzature loro assegnate;
- siano sempre in buona salute.
- è infine necessario predisporre un "registro delle presenze" da conservare almeno 14 giorni, sul quale devono essere annotati gli atleti coinvolti nel contatto, il tecnico, la data e la durata dell'attività.

### Gestione operativa

#### **3.1 Misure preventive per l'allenamento**

1. Il numero massimo di atleti che possono allenarsi contemporaneamente è limitato al rapporto tra la superficie totale della palestra e lo spazio personale di 4 mq per l'allenamento individuale e il rispetto di 9 mq per l'allenamento a coppie.
2. È obbligatorio l'uso della mascherina sino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa, salvo differenti disposizioni nazionali e/o regionali.
3. Qualora l'atleta si presenti senza mascherina, non potrà accedere all'area.



4. È obbligatorio l'uso delle ciabatte. Qualora l'atleta si presenti senza ciabatte, non potrà accedere all'area.
5. Si prevede il posizionamento della cartellonistica di cui al manuale operativo in vista, nonché distribuzione ai soci dell'informativa prevista dal manuale operativo.
6. Ogni atleta deve recare con sé un "kit sanitario per l'allenamento" da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, ciabatte, bottiglia d'acqua e una scheda con le informazioni di contatto in caso di emergenza durante l'allenamento.
7. Verrà resa disponibile, per gli atleti che ne siano temporaneamente sprovvisti, una soluzione idroalcolica e salviette disinfettanti per il lavaggio delle mani e dei piedi sia prima di accedere all'area di allenamento che al termine dello stesso.
8. Si prevede un contenitore con sacchetto per la raccolta di qualsiasi oggetto che possa contenere fluidi corporei (mascherine, fazzoletti, bottigliette...). Tale sacchetto verrà sanificato con soluzione idroalcolica/ipoclorito, chiuso in secondo sacchetto e smaltito secondo le normative vigenti.
9. Si applicano programmi di allenamento adatto alle norme sanitarie in vigore.

### **3.2 Misure preventive all'ingresso in palestra**

1. L'accesso avviene secondo i percorsi specificati dal Gestore fino alla porta di accesso alla palestra.
2. Solo chi ha la mascherina indossata può accedere all'area di allenamento.
3. L'accesso è subordinato alla presentazione del certificato medico e dell'autocertificazione di cui all'Allegato 8.
4. Viene misurata la temperatura degli atleti che accedono alla palestra, allontanando chi abbia temperatura superiore a 37.5°C ed invitandolo a rivolgersi al proprio medico e/o al servizio sanitario di riferimento.
5. Indossato l'abbigliamento tecnico, il normale abbigliamento viene riposto nello zaino personale. Non è consentito abbandonare capi di vestiario in giro.
6. L'elenco delle persone ammesse viene mantenuto per almeno 14 giorni quale "registro delle presenze". In tale elenco il Tecnico deve inoltre annotare le coppie degli Atleti coinvolti nel contatto, la data e la durata dell'attività.

### **3.3 Misure preventive all'uscita**

Al termine dell'allenamento, gli atleti:

- lavano mani e piedi
- gettano eventuali rifiuti negli appositi contenitori
- Si cambiano il vestiario riponendo l'abbigliamento tecnico usato all'interno della borsa
- si cambiano le scarpe
- lasciano la struttura secondo le vie di uscita

## **4. Indicazioni tecniche generali per la conduzione dell'allenamento**

### Descrizione

Nella conduzione della sessione dell'allenamento si consiglia di:

- assegnare un'area numerata per atleta/coppia prima dell'inizio allenamento (vedi Esempio 1 e Esempio 2);
- invitare gli atleti a raggiungere individualmente il proprio spazio nel rispetto delle distanze di sicurezza e a restarvi fino al termine della sessione (tale postazione sarà destinata sempre allo stesso atleta per tutto il ciclo di allenamenti);
- fare presente che la possibilità di lasciare il tatami prima della fine dell'allenamento sia un'eccezione riservata a casi di urgente e improcrastinabile necessità e che questo vada fatto nel rispetto delle norme di distanziamento, seguendo i percorsi obbligati, igienizzando mani e piedi prima di scendere dal tatami e prima di risalirvi;
- una volta che tutti gli atleti hanno raggiunto il proprio spazio, omettere il saluto in linea secondo il cerimoniale tradizionale, ma eseguire il saluto restando nell'area assegnata; la stessa indicazione vale per il saluto di fine allenamento;
- individuare una postazione per sé stessi, limitando al minimo gli spostamenti sul tatami.



## Gestione operativa

1. Allenamento individuale: Ogni atleta ha un'area di tatami personalizzata. Non è possibile scambiare tali aree durante gli allenamenti. È richiesto di non abbandonare tale area sino alla fine dell'allenamento.
2. Allenamento in coppia: ogni coppia ha a disposizione 9mq di area. Il lavoro a coppia viene assicurato a "coppia fissa" per tutta la durata della seduta di allenamento. Le coppie stabilite vanno mantenute stabili anche negli allenamenti successivi.
3. Sia la salita che la discesa dal tatami deve essere fatta nel rispetto delle norme di distanziamento, seguendo i percorsi obbligati e seguendo le indicazioni di igienizzazione sia in fase di discesa che di salita dal/sul tatami
4. Eventuali attrezzi devono essere igienizzati al termine di ogni uso. In caso di allenamento circuit-training, è richiesto che gli atleti si igienizzino le mani tra una stazione e l'altra.

## **5. Raccomandazioni per gli Atleti**

### 1. Indicazioni generali

- gli allenamenti si svolgono a porte chiuse, pertanto non sono ammessi genitori o accompagnatori;
- gli orari delle sessioni di allenamento devono essere rispettati in modo rigoroso. Per ogni sessione è necessario prevedere di arrivare presso la struttura sportiva 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento per le operazioni di ingresso e di cambio vestiario;
- l'accesso alla struttura sportiva è possibile solo indossando la mascherina dal momento dell'ingresso fino all'uscita avvenuta (salvo future disposizioni di legge);
- è fondamentale il rispetto delle norme relative al mantenimento delle distanze di sicurezza e al rispetto delle norme anti-contagio in vigore.

### 2. Applicazione delle misure di prevenzione al domicilio, in preparazione all'allenamento

A titolo indicativo ma non esaustivo, al fine di riprendere l'attività di allenamento è necessario che l'atleta:

- non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni;
- goda di buona salute generale;
- non viva con una persona fragile (i.e. anziano, paziente con malattia cardiaca o polmonare cronica, immunodeficienza, ecc.);
- se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l'attività sportiva;
- se ha avuto sintomi sospetti per un'infezione da COVID-19 (febbre, raffreddore, tosse, dispnea, affaticamento, mialgie, ageusia, anosmia, diarrea, ecc.), non presenti sintomi da almeno 14 giorni.
- Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell'Autorità Sanitaria Competente.
- In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:
  - mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.);
  - assicurare che l'abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato. Si consiglia, a tale proposito, di non indossare l'abbigliamento tecnico al proprio domicilio; se questo fosse inevitabile si raccomanda di indossare una tuta sopra;
  - andare in bagno prima di recarsi alla palestra;
  - preparare un "kit sanitario per l'allenamento" da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, ciabatte, bottiglia d'acqua e una scheda con le informazioni di contatto in caso di emergenza durante l'allenamento. Tutto questo dovrà essere collocato all'interno di una borsa/zaino/busta sigillata destinato al solo uso sportivo.



### 3. Applicazione delle misure di prevenzione per l'allenamento

Accedendo alla palestra / area di allenamento, appena prima e durante l'allenamento è necessario:

- è obbligatorio l'uso della mascherina all'arrivo in palestra fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e altresì immediatamente dopo la conclusione della stessa. Le mascherine devono essere norma UNI EN 14683 e/o Omologazione ISS. Non sono ammesse maschere con filtro;
- seguire sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettare le distanze di sicurezza e minimizzare i tempi di permanenza negli spazi comuni, negli spogliatoi, nei bagni, ecc.;
- igienizzare mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che si accede o si lascia il tatami / area di allenamento;
- tenere a bordo tatami / area di allenamento un "kit sanitario per l'allenamento" ad es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- informarsi circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento in particolare in relazione alle routine d'accesso al tatami / area di allenamento e alla suddivisione dello spazio in aree personali che non è possibile lasciare per l'intera durata della sessione;
- utilizzare esclusivamente le attrezzature assegnate dal tecnico;
- essere a conoscenza e rispettare in modo rigoroso le raccomandazioni anti-contagio e le norme di igiene respiratoria.

### 4. Applicazione delle misure di prevenzione al proprio domicilio, dopo l'allenamento

Rientrati al proprio domicilio dopo la seduta di allenamento è necessario:

- effettuare la doccia se non è stata effettuata presso la struttura sportiva;
- lavare immediatamente l'abbigliamento tecnico in lavatrice;
- lavare e disinfettare il materiale utilizzato per l'allenamento (ciabatte, borracce, ecc.);
- provvedere a rifornire il proprio "kit sanitario per l'allenamento" (es. gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina, ecc.).



## Allegato 14: CHECK LIST PIANO OPERATIVO ASD LINO TEAM JU JITSU E JUDO

### 1. Gestione degli spazi

Gli spazi vanno rimodulati nell'ottica del distanziamento sociale. Per gli spazi comuni, gli spogliatoi, i servizi igienici, ecc. va assicurata una turnazione nella fruizione nonché un tempo ridotto di permanenza all'interno degli stessi, naturalmente con adeguato distanziamento evidenziato con segnaletica a terra (orizzontale).

Nella gestione dell'entrata e dell'uscita dei soggetti coinvolti, vanno assicurati orari scaglionati e laddove possibile, prevedere una porta di entrata ed una di uscita dedicate.

- I requisiti sopra esposti sono stati assicurati per gli spazi comuni? SI [ ] NO [ ]
- L'accesso agli spogliatoi è consentito? SI [ ] NO [ ]
- In caso negativo, sono previste altre soluzioni per la preparazione degli atleti? SI [ ] NO [ ]

Breve descrizione: .....

### 2. Organizzazione dell'orario di allenamento

Al fine di ridurre il contatto sociale nell'ambiente dove si svolge l'attività sportiva (allenamenti) vanno adottate soluzioni organizzative che riguardano l'articolazione dell'orario di allenamento.

L'articolazione dell'attività va ridefinita con orari differenziati che favoriscano il distanziamento sociale riducendo il numero di presenze in contemporanea nel luogo di allenamento, evitando assembramenti all'entrata e all'uscita con flessibilità di orari.

- I requisiti sopra esposti sono stati assicurati? SI [ ] NO [ ]

### 3. Misure preventive per l'allenamento

Spuntare le misure preventive assicurate:

- [ ] è obbligatorio l'uso della mascherina all'arrivo al centro sportivo, fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa;
- [ ] il distanziamento di sicurezza deve garantire durante la pratica sportiva almeno 9mq per ogni coppia. Nel caso di lavoro individuale, almeno 4 mq per ogni atleta);
- [ ] il numero degli atleti deve essere limitato in proporzione alla superficie (come da indicazione precedente;
- [ ] raccomandazioni anti-contagio visibili, esposte e rese pubbliche;
- [ ] indicazioni igienico-sanitarie abituali, conosciute, applicate;
- [ ] disponibilità di igienizzanti e contenitori per i rifiuti;
- [ ] igienizzazione del tatami e cambio d'aria prima della seduta;
- [ ] allenamento a porte chiuse;
- [ ] programma di allenamento adattato alle norme sanitarie in vigore;
- [ ] preparazione dell'attrezzatura individuale necessaria per la sessione in prossimità di ogni postazione.
- [ ] è stato predisposto e compilato il "registro delle presenze"

### 4. Applicazione delle misure preventive all'ingresso della palestra

Spuntare le attività preventive attuate dagli atleti, a seguito dei controlli previsti (vedi Manuale Operativo). In particolare, gli atleti:

- [ ] hanno seguito i percorsi obbligati verso gli spogliatoi o analogo spazio dedicato, nel rispetto della distanza di sicurezza (un collaboratore dovrà accompagnare gli atleti non autonomi);
- [ ] si sono collocati in modo opportuno nello spogliatoio (o analogo) in base alle delimitazioni previste per garantire le regole di distanziamento (almeno 1 m tra ogni occupante);
- [ ] hanno indossato le ciabatte;
- [ ] hanno indossato l'abbigliamento tecnico riponendo quanto precedentemente indossato nella propria borsa/zaino/busta sigillata;
- [ ] hanno collocato la borsa/zaino/busta sigillata in uno spazio personale dedicato o comunque a portata di



mano;

- [ ] hanno seguito i percorsi obbligati verso la sala allenamento, lasciando le ciabatte ove indicato, igienizzando mani e piedi con il gel idroalcolico appena prima di salire sul tatami;
- [ ] indossano la mascherina;
- [ ] hanno a disposizione gel o prodotti sanitizzanti.

#### **5. Applicazione delle misure preventive durante la sessione di allenamento**

Spuntare le misure preventive attuate dagli atleti:

- [ ] all'inizio della sessione gli atleti hanno raggiunto la propria postazione attraverso percorsi obbligati adeguatamente marcati e visibili nel rispetto delle distanze di sicurezza;
- [ ] se prevista, hanno a disposizione l'attrezzatura individuale necessaria alla seduta d'allenamento, in prossimità della postazione di ciascuna coppia;
- [ ] sono stati informati circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento, in particolare quelle relative all'igiene e alle misure di sicurezza "anti-COVID";
- [ ] in caso di urgente e improcrastinabile necessità di lasciare il tatami prima della fine dell'allenamento, hanno rispettato le norme di distanziamento, seguito i percorsi obbligati, igienizzato mani e piedi prima di scendere dal tatami e prima di risalirvi;
- [ ] alla fine della sessione, hanno lasciato la propria postazione rispettando le distanze di sicurezza, a bordo tatami hanno igienizzato mani e piedi con la soluzione idroalcolica, hanno recuperato i propri effetti personali e hanno indossato le ciabatte e la mascherina per lasciare la sala d'allenamento.

#### **6. Applicazione delle misure preventive dalla fine dell'allenamento all'uscita dalla struttura sportiva**

Spuntare le attività preventive attuate dagli atleti, a seguito dei controlli previsti (vedi Manuale Operativo).

In particolare, gli atleti:

- [ ] hanno lasciato il tatami seguendo i percorsi obbligati verso gli spogliatoi (o analogo spazio dedicato) nel rispetto della distanza di sicurezza (un collaboratore deve accompagnare gli atleti non autonomi);
- [ ] si sono collocati in modo opportuno nello spogliatoio (o analogo) in base alle delimitazioni previste per garantire le regole di distanziamento (almeno 1 m tra ogni occupante);
- [ ] hanno riposto l'abbigliamento tecnico nella propria borsa/zaino/busta sigillata;
- [ ] ove possibile o consentito, hanno effettuato la doccia nel rispetto delle distanze di almeno 1 m;
- [ ] hanno indossato il proprio abbigliamento, le scarpe, la mascherina;
- [ ] hanno raggiunto l'uscita seguendo i percorsi obbligati e hanno igienizzato nuovamente le mani con il gel idroalcolico;
- [ ] hanno gettato eventuali rifiuti negli appositi contenitori.
- [ ] indossano la mascherina durante gli spostamenti nel centro sportivo, salvo differenti disposizioni nazionali e/o regionali.







## Allegato 16: REGISTRO INFORMATIVA

**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 l'informativa prevista al capitolo 5, con particolare attenzione a:

- comportamenti da seguire, come previsto da Piano operativo Allegato 13
- autodichiarazione di stato di salute Allegato 8
- procedura di prenotazione della lezione
- altro:

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

informare gli atleti e i familiari sulle procedure adottate dalla società per il ritorno in palestra in sicurezza

**Formatori****Nominativo Partecipanti****Data**

Data verifica \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ firma del formatore