

# COVID – 19

## MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE PER LA GESTIONE DEL RISCHIO

Opuscolo informativo

estratto dal Protocollo Operativo per la gestione del Rischio Covid-19

### GINNASTICA

a cura del GRUPPO SPORTIVO AURORA SAN FRANCESCO



In collaborazione con



In un momento di particolare emergenza, il GRUPPO SPORTIVO AURORA SAN FRANCESCO ha deciso di provvedere tempestivamente all'effettuazione di una specifica Valutazione del Rischio (di infezione da COVID-19) e di adottare misure specifiche volte a:

- Prevenire il rischio di contagio per i propri collaboratori, soci e atleti, al fine di permettere la prosecuzione dell'attività ma nel rispetto della loro sicurezza;
- Intervenire tempestivamente su eventuali casi di infezione.

L'informativa risulta essere in allineamento con: Il Protocollo Sicurezza aggiornato al 24 aprile 2020, le Linee Guida "Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra" (pubblicate a cura dell'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio il 20 maggio, in attuazione del DPCM 17 Maggio 2020), il DPCM 7 agosto 2020, il Protocollo attuativo proposto dalla FIP (aggiornato), il Protocollo e disposizioni applicative di dettaglio del Comitato Regionale CSI Lombardia (aggiornato), le singole ordinanze della Regione Lombardia emanate fino alla data di aggiornamento del documento

## IL NUOVO CORONAVIRUS È...

un virus respiratorio caratterizzato da una elevata contagiosità che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro (droplets) espulse dalle persone infette ad esempio tramite:

- la saliva, tossendo, starnutendo o anche solo parlando; contatti diretti personali;
- le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate bocca, naso o occhi.
- In rari casi il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale.

I cd. "droplets", goccioline pesanti, normalmente riescono a percorrere uno spazio non superiore al metro, prima di cadere a terra; questa è la ragione per cui il distanziamento è considerato la prima e principale misura di prevenzione da adottare per evitarne la trasmissione.

## I SINTOMI PIÙ COMUNI INCLUDONO...

febbre, mal di gola, raffreddore, tosse, difficoltà respiratorie, cefalea, anosmia (perdita di olfatto), ageusia (diminuzione/perdita del gusto), diarrea e sensazione di malessere generale.

Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave (ARDS), insufficienza renale, fino al decesso. Le persone più suscettibili alle forme gravi sono gli anziani e quelle con malattie preesistenti.

## INTERVENTI VOLTI A CONTENERE IL RISCHIO

### Vademecum riassuntivo delle "COSE DA FARE"

#### PRIMA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

- Essere **liberi dai sintomi** per almeno 14 giorni prima di qualsiasi attività.
- **Restare a casa** se si è malati o non ci si sente bene.
- **Compilare, OGNI GIORNO, l'autocertificazione** necessaria per TUTTI quelli che accederanno alla struttura (tecnici, atleti, collaboratori), consegnandola o compilandola prima dell'accesso all'impianto al proprio allenatore.
- Le autocertificazioni fungeranno anche il **registro giornaliero delle presenze**, conservandole per almeno 14 giorni.
- È vivamente raccomandato giungere in palestra indossando già la **tenuta di allenamento**.
- Portare con sé **SCARPE dedicate** (da cambiare all'ingresso in campo ed all'uscita, nelle zone FREE individuate);
- Praticare regolarmente il **distanziamento** interpersonale e indossare la mascherina (anche durante l'ingresso).
- Sottoporre, quotidianamente, alla **misurazione della temperatura** tutti coloro che accedono alla struttura.
- All'ingresso **disinfettare per le mani**, utilizzando l'apposito gel.
- **Coprire la bocca e il naso** con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- **Visitatori e accompagnatori non possono** essere ammessi all'interno dell'impianto.
- Tutti gli operatori sportivi (atleti, istruttori/allenatori, dirigenti) **accertati positivi al COVID 19 e guariti**, per essere riammessi alle attività sportive dovranno presentare un certificato, rilasciato da un infettivologo o dalla struttura di igiene pubblica della ASL di competenza. Gli atleti che hanno contratto il COVID 19 e sono guariti dovranno

sottoporsi a nuova visita di idoneità all'attività sportiva agonistica, anche se in possesso di un certificato in corso di validità.

### **DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE**

- **Astenersi** dal partecipare a qualsiasi attività **se** si manifestano **sintomi** COVID-19;
- **Segnalare** obbligatoriamente all'allenatore qualsiasi tipo di malessere accusato durante l'allenamento;
- **Depositare i propri effetti, borsone e/o altri accessori a lato del campo di gioco**, in una **ZONA FREE**, visibile ed accessibile a ciascun atleta, mantenendo appropriate distanza di sicurezza;
- **Seguire i percorsi individuati dalla società all'interno della struttura** (ingresso, uscita, cammini interni etc)
- Durante l'allenamento, nelle fasi di pausa e di spiegazione tecnica **andranno mantenuti 2 metri di distanza tra gli atleti ed anche con l'istruttore**;
- **Obbligatoria la pulizia e disinfezione delle mani** con soluzioni certificate ad inizio e fine allenamento; si consiglia di ripetere se possibile le stesse operazioni anche durante le fasi di svolgimento dell'allenamento.
- **Obbligatoria l'igienizzazione degli attrezzi** alla fine della seduta di allenamento
- All'interno del sito di gioco, l'atleta ha **accesso agli spogliatori e servizi igienici**, in modo scaglionato e controllato.
- Si consiglia, se possibile, di **rimandare la doccia post-allenamento presso la propria dimora**.
- **Non sarà possibile consumare cibo** all'interno dell'impianto
- **Astenersi dai contatti stretti** con altri partecipanti (abbracci, strette di mano ecc.)
- Indossare una **mascherina** mentre non si sta svolgendo attività fisica.
- **Tra una seduta di allenamento e la successiva** devono intercorrere non meno di 15 minuti e comunque il tempo necessario per garantire il ripristino delle condizioni di pulizia e sanificazione.
- **Coprire** la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se si tossisce o starnutisce**.
- **Smaltire correttamente** i bicchieri, le bottiglie o gli utensili personali utilizzati.
- **Una volta costituito un team** per ciascuna sessione di training e di gioco, per quanto possibile, resterà fisso.

### **DOPO LE ATTIVITÀ SPORTIVE**

- **Non toccare** il viso, gli occhi o la bocca **con mani sporche**.
- **Lavare e/o disinfettare le mani** al termine della sessione di allenamento
- **Rispettare le indicazioni** fornite dai propri allenatori
- Praticare sempre il **distanziamento di sicurezza** (pari ad almeno 1m)
- **Coprire** la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se si tossisce o starnutisce**.
- Monitorare la propria salute e segnalare eventuali **sintomi dopo ogni attività**;
- **Lavare/disinfettare** l'attrezzatura utilizzata durante l'attività.

**NOTA: il GRUPPO ha predisposto in loco dell'apposita cartellonistica in modo tale da chiarire quale sia il comportamento sicuro da adottare all'interno del centro sportivo.**

### **Gestione della pulizia-disinfezione-sanificazione**

Per quanto concerne la **PULIZIA, DISINFEZIONE e SANIFICAZIONE**, la società procederà alle relative operazioni con il supporto dei propri collaboratori (e atleti per quanto riguarda le attrezzature) e di un'azienda specializzata: sempre nel rispetto di quanto previsto dalle attuali linee guida.

### **Gestione degli infortuni**

Qualora dovesse verificarsi un evento traumatico nel corso della seduta di allenamento a uno qualsiasi dei soggetti presenti all'interno dell'impianto dovesse necessitare di assistenza, dovranno essere osservate le seguenti disposizioni:

- le persone addette al primo soccorso sportivo (o aziendale, impianto) potranno avvicinarsi attuando le procedure previste, alla persona da soccorrere;
- il soggetto che interviene dovrà indossare mascherina e guanti e fornire gli stessi DPI al soggetto che necessita assistenza qualora questo ne sia privo nel momento in cui si verifica l'evento traumatico;

- tale soggetto (se si tratta di un atleta verificare preventivamente la possibilità di ripresa dell'allenamento) se le condizioni lo permettono, dovrà essere accompagnato dal soccorritore in uno spazio destinato al primo soccorso per una più completa valutazione e l'eventuale trasporto presso il Pronto Soccorso;
- tutti gli altri presenti nell'impianto dovranno rispettare l'opportuno distanziamento.
- In caso di trasporto presso il Pronto Soccorso, il Medico Competente qualora individuato, il Medico Sociale o il Medico di riferimento, se non presente presso la struttura, dovrà essere tempestivamente informato per permettere l'assistenza e il corretto monitoraggio.

### Uso dei dispositivi di protezione individuale (mascherina chirurgica, guanti e occhiali protettivi)

ALLENATORI / ISTRUTTORI DI PALLAVOLO	ADDETTI ALLE PULIZIE	DIRIGENTI	ATLETI	SOCI / GENITORI / ACCOMPAGNATORI
DURANTE LA FASE DI ALLENAMENTO che richiede all'istruttore di essere in movimento	DURANTE LE ATTIVITA' DI PULIZIA	DURANTE UN AVVICINAMENTO PROTETTO DAL DIVISORE	DURANTE LA FASE DI ALLENAMENTO e PARTITE	IN TUTTE LE ALTRE OCCASIONI
NESSUN DPI		NESSUN DPI	NESSUN DPI	
IN CASO DI SOCCORSO AD UN INFORTUNATO				
 		DURANTE UN AVVICINAMENTO NON PROTETTO DAL DIVISORE	IN TUTTE LE ALTRE OCCASIONI	
IN TUTTE LE ALTRE OCCASIONI				
				

### Gestione di una persona sintomatica

Nel caso in cui una persona presente in struttura sviluppi dei sintomi lo deve dichiarare immediatamente al proprio allenatore. Si dovrà procedere al suo isolamento in un apposito spazio dedicato.

Dovrà essere poi contattato nel più breve tempo possibile il medico di riferimento per il Gruppo e il medico curante dell'atleta e seguire i protocolli previsti dalla sanità pubblica.

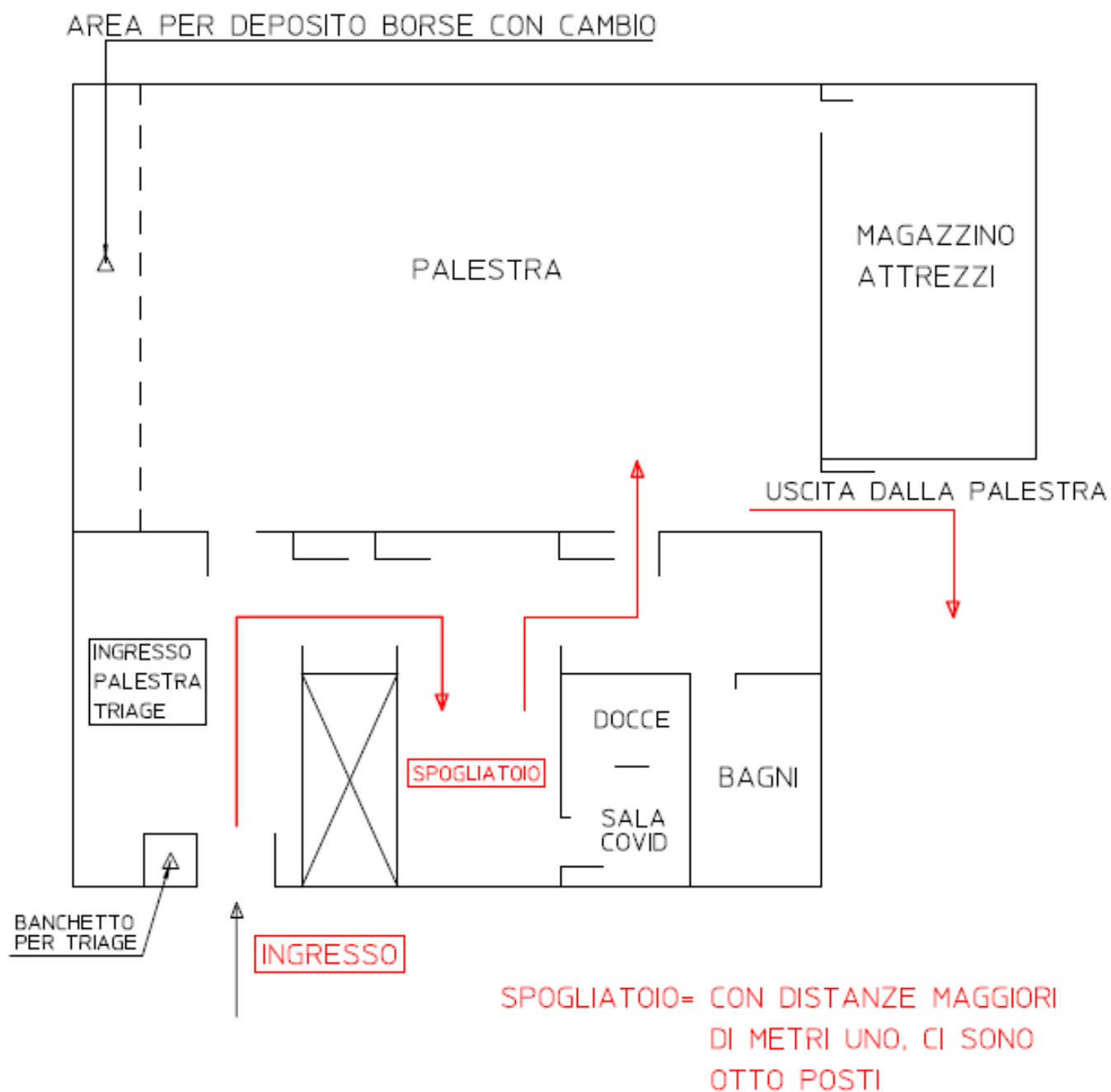
Sarà cura dell'ASL/Rete sanitaria contattare eventuali pazienti che dovranno sottoporsi ad isolamento fiduciario e non dovranno essere avviate attività in autonomia che vadano contro i diritti fondamentali delle persone (privacy, sicurezza, ecc)

Qualora sia strettamente necessario intervenire immediatamente sul soggetto, il soccorritore dovrà prima indossare maschera chirurgica/FFP2 o FFP3, occhialini/visiera e guanti.

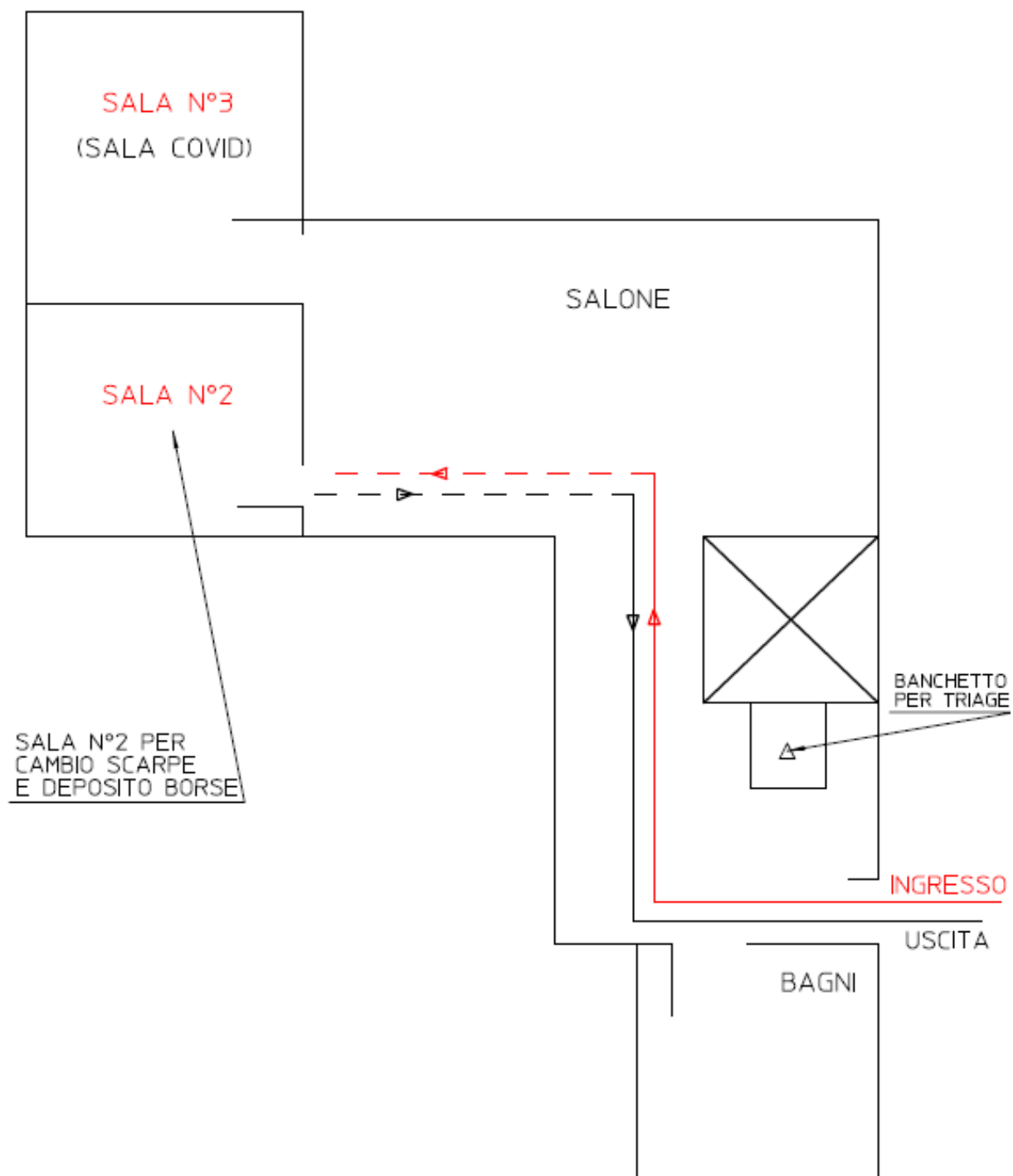
Una volta che il soggetto avrà abbandonato il locale, questo dovrà essere sanificato.

**CERTI DELLA VOSTRA PIENA COLLABORAZIONE: VI RINGRAZIAMO E  
CI PREPARIAMO A RIPARTIRE TUTTI INSIEME!!!**

**PALESTRA SCUOLA PRIMARIA SANTO STEFANO**

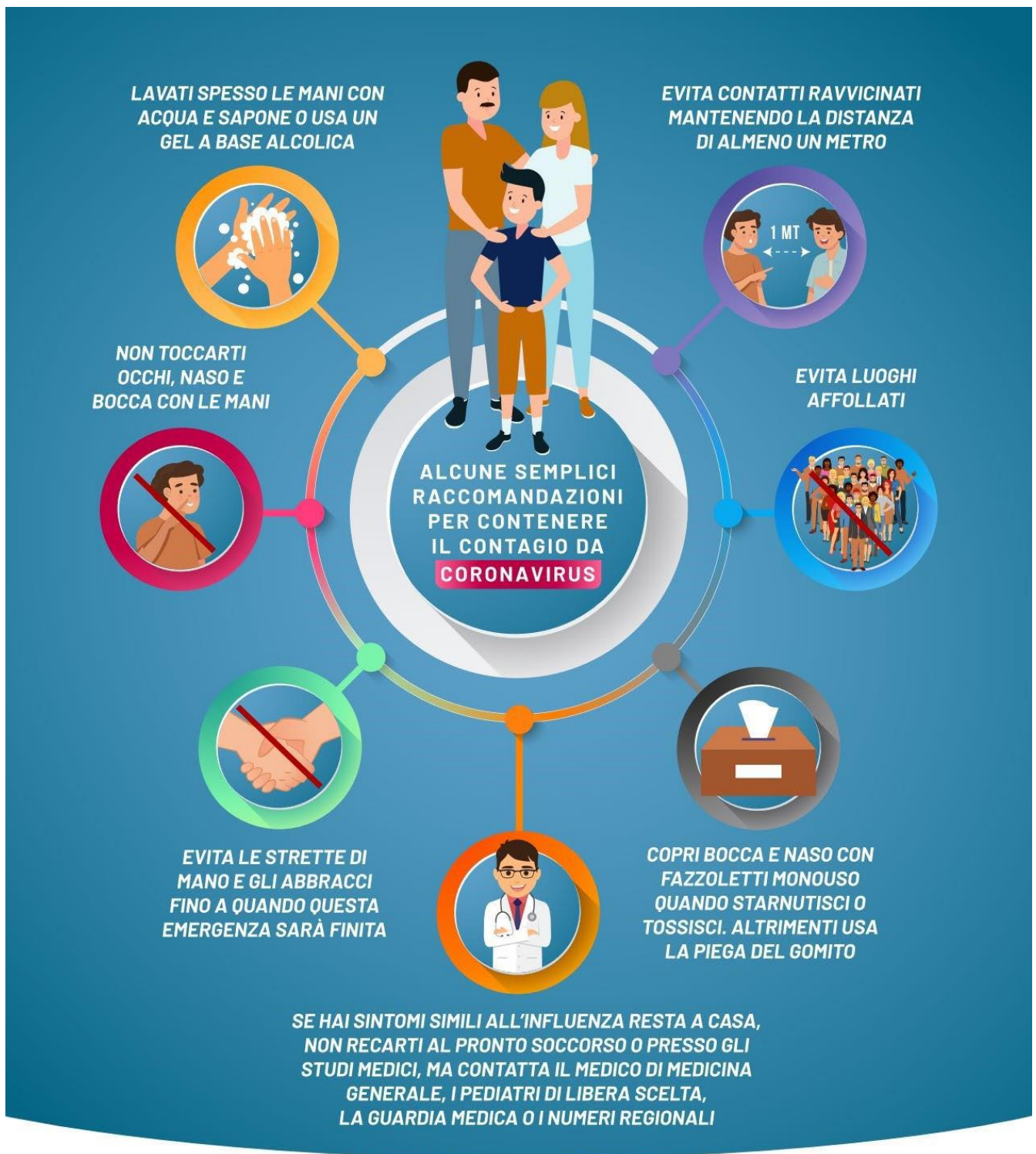


# SALONE SANTA CHIARA





## NEL CENTRO SPORTIVO, COME A CASA... SAFETY FIRST!



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)

