

# 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

**PALLAVOLO**

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.
- Tutti gli Atleti (dall'Under 13 alla Serie A) devono essere in possesso della **certificazione di idoneità agonistica** (DM 18/02/82) in corso di validità. Tutti gli Atleti che partecipano all'attività Promozionale (dal Volley S3 all'under 12) devono essere in possesso della **certificazione di idoneità non agonistica** in corso di validità.
- 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.

### **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.
- Viene previsto **un Allenatore/Istruttore per max 14 atleti presenti** (rapporto 1 a 14), ed è comunque possibile la presenza di un'altra figura tecnica o dirigenziale.
- **Per gruppi superiori alle 14 unità** sarà necessaria la presenza di un'altra figura tecnica o dirigenziale.
- Durante l'allenamento, nelle fasi di pausa e di spiegazione tecnica **andrà comunque mantenuto il 1 metro di distanza tra gli atleti ed anche con i componenti dello staff.**
- **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 la disinfezione dei palloni 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.
- **Quali attività si potranno fare?** Tutte le forme di preparazione fisica; tutte le forme di allenamento tecnico individuale; tutte le forme di allenamento in gruppi, esercizi sintetici e tutte le forme di gioco 6 vs 6, nel rispetto delle indicazioni riportate nel presente protocollo.
- **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.
- Per ciò che concerne gli **allenamenti dei minorenni**: i genitori o familiari o tutor dei minorenni devono attendere al di fuori dell'impianto sportivo rispettando le distanze di sicurezza.

### **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 e l'abbigliamento utilizzati 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 di un'azienda specializzata: sempre nel rispetto di quanto previsto dalle attuali linee guida.

## Gestione delle partite

Il protocollo del gruppo si è dedicato anche alla specifica gestione delle partite che dovranno essere disputate presso il proprio centro sportivo.

Quest'ultimo si impegnerà a garantire il massimo stato di sicurezza, tramite i propri collaboratori, dando specifiche ed ulteriori indicazioni a tempo debito, anche in base ai futuri sviluppi.

## 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		NESSUN DPI	NESSUN DPI	
 		DURANTE UN AVVICINAMENTO NON PROTETTO DAL DIVISORE	IN TUTTE LE ALTRE OCCASIONI	
IN TUTTE LE ALTRE OCCASIONI				
				

## Gestione degli infortuni

Qualora dovesse verificarsi un evento traumatico nel corso della seduta di allenamento o della gara, 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/gara) 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.

## 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.

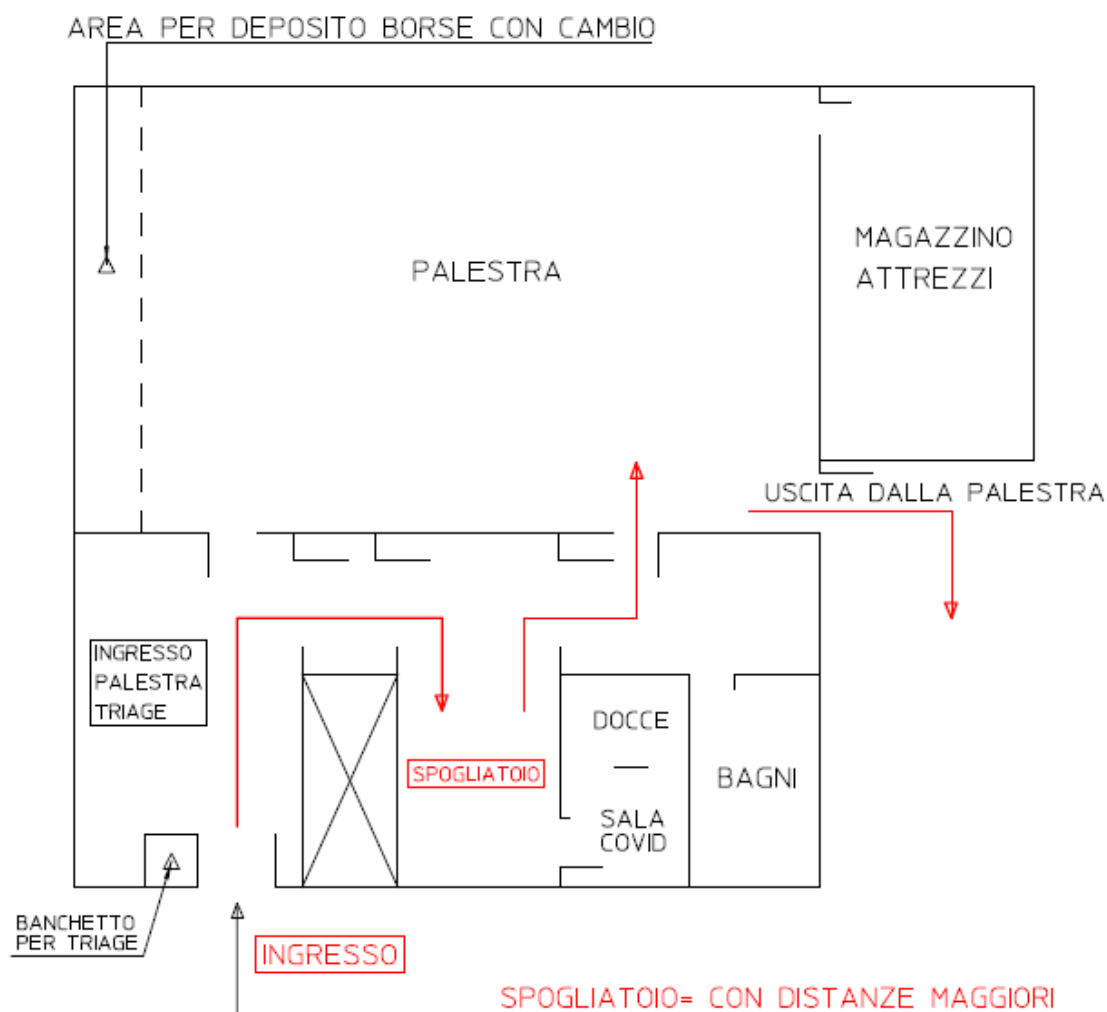
Una volta che il soggetto avrà abbandonato il locale, questo dovrà essere sanificato.

### Figura del COVID Manager

Viene istituita internamente, per il Gruppo della PALLAVOLO, la figura del COVID MANAGER, il cui compito è quello di coordinare e verificare il rispetto delle disposizioni riportate nel presente protocollo finalizzate a prevenire la diffusione del contagio da COVID-19.

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

### PALESTRA SCUOLA PRIMARIA SANTO STEFANO



SPOGLIATOIO= CON DISTANZE MAGGIORI DI METRI UNO, CI SONO OTTO POSTI



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

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



NON TOCCARTI  
OCCHI, NASO E  
BOCCA CON LE MANI



EVITA LUOGHI  
AFFOLLATI



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



EVITA LE STRETTE DI  
MANO E GLI ABBRACCI  
FINO A QUANDO QUESTA  
EMERGENZA SARÀ FINITA



COPRI BOCCA E NASO CON  
FAZZOLETTI MONOUSO  
QUANDO STARNUTISCI O  
TOSSISCI. ALTRIMENTI USA  
LA PIEGA DEL GOMITO



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



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

