

ALLEGATO A

LINEE GUIDA PER LA GESTIONE DEL CONTATTO FISICO NELLE DISCIPLINE SPORTIVE

AGGIORNATO AI DPCM 11 GIUGNO e 14 LUGLIO 2020

**(le seguenti linee guida si aggiungono a
quelle contenute nelle schede tecniche di
ordine generale)**



PROTOCOLLI PER LA GESTIONE DEL CONTATTO FISICO NELLE

DISCIPLINE SPORTIVE

**(le seguenti linee guida si aggiungono a quelle contenute
nelle schede tecniche di ordine generale)**



WWW.CSEN.IT

PROTOCOLLI PER LA GESTIONE DEL CONTATTO FISICO NELLE DISCIPLINE SPORTIVE
(le seguenti linee guida si aggiungono a quelle contenute nelle schede tecniche di ordine generale)

Con riferimento al DPCM del 11 giugno 2020, (art. 1, comma 1, lett. g), nonché al DPCM 14 luglio 2020 (che all'art. 1 stabilisce che le misure di cui al DPCM 11 giugno 2020 sono prorogate sino al 31 luglio 2020) che prevede la possibilità di svolgimento degli sport e delle discipline sportive di contatto nelle Regioni e Province Autonome che, d'intesa con il Ministero della Salute e dell'Autorità di Governo delegata in materia di sport, abbiano preventivamente accertato la compatibilità delle suddette attività con l'andamento della situazione epidemiologica nei rispettivi territori, il CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE (CSEN), nel ribadire l'esigenza di un approccio IMPRONTATO alla CAUTELA ed alla PRUDENZA, ha elaborato il presente ALLEGATO A alle LINEE GUIDA GENERALI che costituiscono ancora il protocollo di riferimento per lo svolgimento dell'attività delle ASD/SSD affiliate; tale Allegato è applicabile nelle Regioni e Province autonome ove ciò sia consentito.

Misure igienico-sanitarie

1. lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione all'ingresso, all'uscita e possibilmente all'interno dell'area di allenamento soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
2. evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
3. evitare abbracci e strette di mano;
4. mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro prima di iniziare la pratica sportiva e di almeno 2 metri durante la pratica sportiva;
5. praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
6. evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
7. non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
8. coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
9. non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
10. pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;

GESTIONE DEGLI SPAZI

Gli spazi vanno rimodulati nell'ottica del distanziamento di sicurezza. 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 orizzontale a terra.



Organizzazione dell'Orario di Allenamento

Al fine di ridurre il rischio di contatto nell'ambiente dove si svolge l'attività sportiva (allenamenti), la gestione dell'entrata e dell'uscita dei soggetti coinvolti, andrà organizzata con flessibilità, attraverso orari differenziati e scaglionati che riducano il numero delle presenze in contemporanea; laddove possibile, occorre prevedere una porta di entrata ed una di uscita dedicate.

PROTOCOLLI DURANTE L'ATTIVITA' SPORTIVA

- a) è obbligatorio l'uso della mascherina all'arrivo, presso l'impianto sportivo, fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa;
- b) per ogni soggetto sportivo coinvolto, dovrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso all'impianto sportivo, in caso di temperatura $>37,5^{\circ}\text{C}$. In tal caso il soggetto sportivo sarà invitato a rivolgersi al proprio medico e/o al Servizio Sanitario di riferimento;
- c) è obbligatorio STILARE un "REGISTRO DELLE PRESENZE" da conservare per almeno 14 giorni, che deve contenere i seguenti dati: DATA, Orario di ingresso ed uscita, le coppie di ATLETI/TESSERATI PRATICANTI coinvolti nella disciplina sportiva di contatto, il Tecnico;
- d) è obbligatorio mantenere, all'interno dell'area di allenamento, un numero di ATLETI/TESSERATI PRATICANTI tale da prevedere una superficie utile di 16 metri quadrati per coppia, (es. per un'area di allenamento pari a 100 metri quadrati sarà possibile prevedere un numero massimo di 6 coppie (12 singoli) di ATLETI/TESSERATI PRATICANTI.
- e) Il lavoro a coppia, va MANTENUTO OBBLIGATORIAMENTE sempre a "COPPIA FISSA" per tutta la durata della seduta di allenamento. Le coppie stabilite, vanno poi mantenute stabili anche negli allenamenti successivi;
- f) è obbligatoria la distanza di sicurezza di almeno 2 m tra le varie coppie durante l'allenamento.
- g) Nel caso di lavoro in solitario, almeno 2 m di distanza tra ciascun atleta e almeno 8 m² per atleta;
- h) Raccomandazioni anti-contagio visibili, esposte e rese pubbliche;
- i) Disponibilità di igienizzanti e contenitori per i rifiuti;
- j) Igienizzazione del tatami e cambio d'aria prima della seduta;
- k) Allenamento a porte chiuse;
- l) Preparazione dell'attrezzatura necessaria per la sessione in prossimità di ogni postazione e per ogni coppia;



- m) All'interno di SPOGLIATOI e SERVIZI IGIENICI: suddividere la superficie in modo visibile in postazioni destinate a ciascun atleta per spogliarsi e rivestirsi, garantendo almeno 1 m di distanza tra ATLETI/TESSERATI PRATICANTI. Qualora non fosse consentito l'uso degli spogliatoi, si consiglia di allestire degli spazi temporanei adibiti alla preparazione degli atleti, rispettando le medesime indicazioni.
- n) In base alle specifiche esigenze in considerazione della struttura dell'impianto e dell'affluenza registrata, valutare ed attuare una eventuale diversa modalità della circolazione interna;
- o) Differenziare ove possibile i punti di ingresso alla struttura dai punti di uscita;





DOCUMENTO REALIZZATO DAL CSEN E FISCOSEN SULLA BASE DELLE LINEE GUIDA PUBBLICATE ALLA DATA DEL 27 luglio 2020

OGNI ASSOCIAZIONE E' PREGATA DI ATTENERSI ANCHE ALLE LINEE GUIDA E PROVVEDIMENTI REGIONALI E LOCALI DELLA PROPRIO TERRITORIO ED, IN OGNI CASO, DI PORRE IN ESSERE TUTTE QUELLE ATTIVITA' CHE SI RITENGONO UTILI PER EVITARE IL RISCHIO E CONTAGIO COVID-19.

**Un campione ha
paura di perdere,
tutti gli altri hanno
paura di vincere.**

BILLIE JEAN KING



SEGUITECI



#CORDINAMENTO FISCOSEN

ALLEGATI LINEE GUIDA



FAC - SIMILI



ALLEGATO 1 : DECALOGO

Da stampare ed apporre nei locali associativi



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



Ministero della Salute

ALLEGATO 2: COME LAVARSI LE MANI

Da stampare ed apporre nei locali associativi



Come lavarsi le mani con acqua e sapone?



LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!



Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



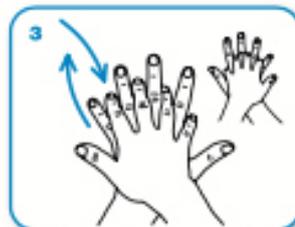
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



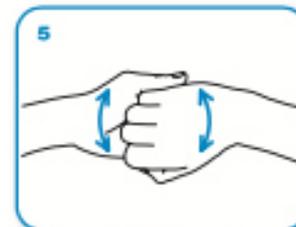
friziona le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.



Ufficio per lo sport
Presidenza del
Consiglio dei Ministri

Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL GOMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it

ALLEGATO 3: CARTELLONISTICA

Confartigianato
Ente Siciliana



**PER L'INGRESSO
È OBBLIGATORIO
INDOSSARE LA
MASCERINA**

Confartigianato
Ente Siciliana

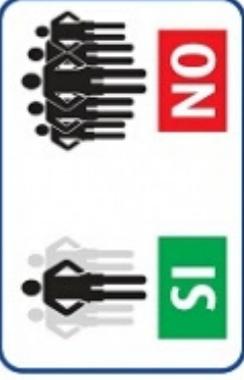


**POSTAZIONE
NON
UTILIZZABILE**

Confartigianato
Ente Siciliana

	MANTENERE LA DISTANZA DI ALMENO 1 M
	INGRESSO CONSENTITO AD UN MASSIMO DI PERSONE PER VOLTA
	PREFERISCI BANCOMAT E CARTE RISPETTO AI CONTANTI PER NON DIFFONDERE IL CONTAGIO
	LAVARE / IGIENIZZARE FREQUENTEMENTE LE MANI
	EVITARE IL CONTATTO

Confartigianato
Ente Siciliana



**INGRESSO
PERMESSO AD UN
MASSIMO DI _____
PERSONE PER VOLTA**

Confartigianato
Ente Siciliana



CORRIERI

- non dovranno entrare nell'edificio ma dovranno rimanere all'aperto
- dovranno suonare e attendere l'arrivo del personale di _____
- dovranno mantenere la distanza di 1m del personale di _____
- dovranno attenersi alle istruzioni per la modalità di firma della bolla

Confartigianato
Ente Siciliana



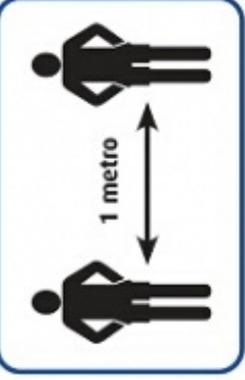
**ATTENDI QUI
IL TUO TURNO**

Confartigianato
Ente Siciliana



**ACCESSO
RISERVATO AI
FORNITORI
ESTERNI**

Confartigianato
Ente Siciliana



**MANTENERE
LA DISTANZA
MINIMA
DI 1 METRO**