

Paderno Dugnano, 3 settembre 2020

“LINEE GUIDA PER TORNARE AD ALLENARSI IN SICUREZZA”

**PROTOCOLLO PER CONTRASTARE E RIDURRE I RISCHI DI CONTAGIO DA COVID-19
NELLA PRATICA DELLO SPORT IN ASD POLISPORTIVA DOMANI**

Vista la delibera del Consiglio dei Ministri del 17 maggio 2020 e successive, I SOCI DELLA ASD POLISPORTIVA DOMANI dovranno svolgere l'attività sportiva con atteggiamento socialmente responsabile nei comportamenti individuali, ispirandosi al presupposto che ognuno possa essere inconsiamente portatore del Virus e, dall'altra parte, possa essere contagiato.

I soci e i loro famigliari accompagnatori, in ogni circostanza e occasione di interazione tra di loro, sotto la propria responsabilità individuale e personale nei confronti di terzi, dovranno garantire le misure di prevenzione sanitaria e di distanziamento sociale previste dai provvedimenti delle Autorità Nazionali e Locali. (Decreti, Ordinanze e Circolari del Ministero della Salute)

Ferme tutte le misure, raccomandazioni e indicazioni disposte dai provvedimenti emessi dalle competenti Autorità nazionali e locali, la ASD Polisportiva Domani predispone il presente Regolamento per indicare a tutti i tesserati le Norme per riprendere la pratica sportiva in sicurezza.

Tutti i soggetti coinvolti nell'esercizio dell'attività sportiva e della gestione dell'Associazione (ivi inclusi collaboratori esterni e addetti/i) devono innanzitutto rispettare le norme generali di contenimento del contagio già emanate dalle Autorità competenti in materia ed in vigore alla data di pubblicazione del Protocollo e successive modifiche che dovessero intervenire, sia a livello nazionale che regionale.

*Qualsiasi soggetto coinvolto nell'esercizio della pratica sportiva è tenuto in ogni caso, consapevole delle conseguenze giuridiche in caso di violazione, **a non recarsi** presso le sedi dell'attività:*

- se sottoposto alla misura della quarantena, ovvero positivo al virus Covid-19
- se presenta un sintomo del virus Covid-19
- se ha un membro della famiglia con i sintomi del virus Covid-19
- se è in auto-isolamento perché venuto a contatto con una persona infetta

La ASD POLISPORTIVA DOMANI SI IMPEGNA a:

- Informare tutti i propri soci dell'esistenza e dell'applicazione di questo Regolamento
- Formare adeguatamente tutto il personale (insegnanti e segreteria) e gli utenti delle diverse discipline
- **Verificare la validità del certificato medico sportivo in corso**
- Affiggere opportuna cartellonistica
- Rendere disponibile gel idroalcolico per la pulizia delle mani
- Rendere disponibile cestini con sacchetti sigillanti per mascherine usate e rifiuti personali in genere
- Dotare gli allenatori del "Termometro a Infrarossi"
- Provvedere alla **sanificazione quotidiana** delle attrezzature con detergenti idroalcolici dopo ogni turno di allenamento
- **Programmare le attività e regolamentare gli accessi** al fine di evitare qualsiasi forma di assembramento
- Tenere le finestre aperte o, se impossibile causa maltempo, arieggiare ogni 30 minuti
- Creare un percorso con **Entrata e Uscita differenziate** dall'impianto per gruppo di attività
- Predisporre un'area isolata in caso di malore o manifestazione di sintomatologia febbrile
- Garantire che in Palestra (Mazzini) non ci siano mai più di **40 atleti** contemporaneamente
- Organizzare l'accesso alla struttura tramite **Procedure di Accoglienza** (sotto indicate); conservare **TUTTE LE AUTODICHIARAZIONI** dei soggetti interessati e il registro delle presenze per almeno 14 giorni
- Monitorare l'applicazione di questo regolamento e, attraverso gli insegnanti, ribadire tutte le Regole riportate in questo documento

Prima di entrare:

- **Essere in regola con il certificato medico sportivo**
- Indossare correttamente le "Mascherine" che coprono naso e bocca
- Portare in palestra lo stretto necessario per l'allenamento: paracalli, polsini, elastici, asciugamano, fazzoletti monouso, bottiglia d'acqua (il tutto segnato in modo personalizzato)
- Presentarsi all'impianto sportivo **indossando già la tenuta di allenamento**
- Seguire con puntualità **i turni di accesso** alla palestra, in modo da sostare il tempo strettamente necessario
- Attendere il proprio turno d'ingresso nella zona preposta rispettando la distanza di sicurezza di almeno 1 metro, evitando assembramenti nelle aree comuni
- Disinfettare le proprie mani prima di accedere in palestra e, su indicazione degli insegnanti, durante la seduta di allenamento
- Seguire le indicazioni e i percorsi differenziati come da segnaletica per l'ENTRATA e l'USCITA di ogni gruppo di attività verso e dall'impianto
- **Attenersi alle Procedure di Accoglienza all'ingresso:** igienizzazione delle mani, misurazione della temperatura e consegna dell'auto-dichiarazione dello stato di

salute firmato da entrambi i genitori per i minori; in caso di rilevamento di febbre > 37,5° non sarà possibile accedere alla struttura

- **Genitori ed accompagnatori non possono accedere alla Palestra;** dovranno lasciare i propri figli fuori, dopo le procedure di Accoglienza, evitando assembramenti.
- **Per i soli corsi dedicati ai bambini dell'infanzia è concesso l'ingresso in atrio di 1 solo accompagnatore** che dovrà poi lasciare l'impianto durante la lezione. I genitori si assicurino che i propri figli abbiano sempre a disposizione tutto il materiale richiesto.

In spogliatoio/gradoni:

- Indossare la mascherina **SEMPRE** nei momenti di preparazione, svestizione, pausa, recupero materiale...)
- Utilizzare esclusivamente i servizi igienici dedicati a questa fase. Non è consentito l'uso dei servizi per cambiarsi gli indumenti
- Utilizzare il disinfettante per le mani messo a disposizione dalla Società ogni qualvolta si venga a contatto con oggetti/attrezzi o persone
- Custodire personalmente la propria sacca/zaino e riporre all'interno tutti gli indumenti, le bottiglie d'acqua, gli accessori personali (elastico, paracalli, polsini..)
- Evitare assembramenti in qualsiasi zona: mantenere sempre il rispetto della distanza di sicurezza di almeno un metro in qualsiasi area dell'impianto sportivo
- Attendere le indicazioni degli insegnanti prima di spostarsi dal "posto di cambio" assegnato sui gradoni all'accoglienza

In palestra:

- Indossare la mascherina **SEMPRE** nei momenti di allestimento, riordino, spostamenti, pausa; unica eccezione per i bambini della scuola dell'infanzia
- In ogni momento dell'allenamento/lezione, tutti devono essere ad almeno 2 metri di distanza tra loro. E' consentito rimuovere la mascherina solo durante l'allenamento
- **SEGUIRE LE INDICAZIONI DEGLI INSEGNANTI PER OGNI SPOSTAMENTO, IN QUALSIASI MOMENTO DELLA LEZIONE**
- Utilizzare il disinfettante per le mani messo a disposizione dalla Società ogni qualvolta si venga a contatto con oggetti/attrezzi o persone
- Evitare la condivisione di attrezzi e il contatto con l'equipaggiamento altrui (si consiglia di mettere sempre un segno di identificazione)
- Rispettare **SEMPRE** le indicazioni degli allenatori durante la lezione, gli spostamenti, le pause.
- Mantenere la distanza di sicurezza di almeno **due metri** con tutte le persone, compagni e allenatori; chiedere **SEMPRE** in caso di dubbio o bisogno
- Disinfettare **SEMPRE** le mani ogni qualvolta si tocchino gli occhi, il naso o la bocca; gettare nei cestini appositi i fazzoletti monouso eventualmente utilizzati

- Non lasciare in palestra attrezzi o capi di abbigliamento incustoditi; al termine dell'allenamento, indossare nuovamente la mascherina portando con sé tutto il materiale utilizzato
- Starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto con le mani; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito. Fazzoletti, guanti e mascherine utilizzati devono essere obbligatoriamente riposti nel cestino apposito (messo a disposizione all'interno della palestra) per il successivo smaltimento di materiale potenzialmente contaminato.

All'uscita:

- **Raccogliere tutto il materiale** e gli indumenti utilizzati in palestra e metterli nella propria sacca/zaino
- Indossare le scarpe solo al momento di uscire dall'impianto
- Seguire i turni e il percorso predisposto per l'uscita mantenendo la distanza di sicurezza dalle persone
- Gli accompagnatori **NON POSSONO ENTRARE** nell'impianto, devono attendere fuori mantenendo la distanza tra le persone e agevolando l'uscita

In sede (Segreteria):

Prenotare online o telefonicamente gli accessi alla segreteria, comunicare e inviare modulistica preferibilmente via mail, effettuare pagamenti preferibilmente tramite bonifico bancario

RIFERIMENTI NORMATIVI DI LEGGE

- D.L. 19 maggio 2020 "Misure urgenti in materia di salute, sostegno al lavoro e all'economia, nonché di politiche sociali connesse all'emergenza epidemiologica da COVID-19"(c.d. "Decreto Rilancio").
- Decreto del Presidente del Consiglio dei ministri del 17.05.2020.
- Protocollo FGI – Ripresa delle Attività – 17.05.2020
- "Linee di indirizzo per la riapertura delle Attività Economiche, Produttive e Ricreative" della Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome del 16.05.2020.
- Ordinanza n. 547 del 17/05/2020 di Regione Lombardia
- Ordinanza di Regione Lombardia n.555 del 29/05/2020

Il Presidente Rodolfo Lotti