



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 1 di 41

Rev.1 del
03/10/2020

MANUALE OPERATIVO PER L'ESERCIZIO FISICO E LO SPORT IN EMERGENZA COVID-19

APPLICATO PRESSO:

1 ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Codice d'affiliazione	03BG1929
Settore/i	Karate
Ragione Sociale	A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE
Indirizzo	VIA PADERGNONE, 17 Zanica (BG)
Codice Fiscale	95135010163
Sito web	www.asahikarate.it

2 LEGALE RAPPRESENTANTE

Nome e cognome	Tripi Paola
Codice Fiscale	TRPPLA75P41A794N
Luogo e data di nascita	Bergamo, 01/09/1975
Domicilio / residenza	Via Scuole 2, Zanica, BG
Recapiti telefonici	3286576098
E-mail	Paola.tripi@asahikarate.it

3 SEDE DELLE ATTIVITA' ED ORARI DI ALLENAMENTO

La sede delle attività di A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE è a Zanica presso la palestra della scuola primaria Felice Moretti. Gli orari sono dettagliati in tabella:

Sede del corso	Martedì'	Venerdì'
Zanica palestra della scuola primaria Felice Moretti	17:15 - 18:00 gruppo 1	17:15 - 18:00 gruppo 1
	18:15 - 19:00 gruppo 2	18:15 - 19:00 gruppo 2
	19:15 - 20:00 gruppo 3	19:15 - 20:00 gruppo 3



INDICE

1 ORGANIZZAZIONE SPORTIVA.....	1
2 LEGALE RAPPRESENTANTE.....	1
3 SEDE DELLE ATTIVITA' ED ORARI DI ALLENAMENTO.....	1
3 INTRODUZIONE.....	3
4 COMITATO PER L'APPLICAZIONE E LA VERIFICA.....	5
4.1 Compiti del Comitato per l'applicazione e la verifica.....	5
5 INFORMAZIONE E FORMAZIONE.....	6
5.1 Premessa.....	6
5.2 Attività di formazione.....	6
5.3 Attività di informazione.....	7
6 MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA.....	8
6.1 Regole di accesso per atleti e collaboratori incaricati delle attività sportive.....	8
7 MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI.....	10
7.1 Accesso dei soggetti esterni.....	10
7.3 Disposizioni specifiche per lavorazioni svolte in regime di appalto.....	11
8 PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI INDOOR.....	12
8.1 Attività di pulizia con cadenza giornaliera.....	13
8.2 Attività di sanificazione ordinaria.....	13
8.3 Attività di sanitizzazione straordinaria.....	13
8.4 Gestione dei rifiuti.....	13
9 PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI.....	14
10 VALUTAZIONE DEL RISCHIO.....	14
10.1 Criteri della valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione ⁴	14
10.2 Valutazione del rischio e relative misure di prevenzione e protezione.....	16
10.5 Esempio di scheda descrittiva per il Karate "Specialità Kumite".....	18
10.6 Esempio di scheda descrittiva per il Karate "Specialità Kata".....	20
11 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE.....	21
12 GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI.....	21
12.1 Principi generali.....	21
12.2 Area ingresso - reception.....	23
12.3 Front office.....	23
12.5 Spogliatoi.....	23
12.6 Servizi igienici e docce.....	23
13 GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA.....	25
13.1 Piano di emergenza.....	25



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 3 di 41

Rev.1 del
03/10/2020

14 IDONEITÀ SANITARIA.....	25
14.1 Principi generali.....	25
14.2 Persone a rischio per particolari condizioni di salute (fragile).....	25
Allegato 1: CHECK LIST DEI CONTROLLI OPERATIVI.....	27
Allegato 2: COMPORTAMENTI DA SEGUIRE.....	28
Allegato 3: DECALOGO.....	29
Allegato 4: LAVAGGIO DELLE MANI.....	30
Allegato 5: COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI.....	31
Allegato 6: PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI.....	32
Allegato 7: CARTELLONISTICA DI RIFERIMENTO.....	33
Allegato 8: AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA.....	35
Allegato 9: REGISTRO FORMATIVO.....	38
Allegato 10: REGISTRO PULIZIE / SANITIZZAZIONI.....	39
Allegato 11: SOLUZIONI SANITIZZANTI: COME PREPARARLE / USARLE.....	40
Allegato 12: CHECK LIST PALESTRA - DCPM 17.05.2020.....	42



4 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 nella nostra organizzazione sportiva riportata in calce (§1). 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).

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 prudentiali 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 quale proposta di linea guida operativa da applicare nei contesti sportivi delle Società Sportive appartenenti alla FIJLKAM, con criteri di valutazione dei rischi riferiti a:

- D.Lgs 81/2008 e smi "Testo unico in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro";
- Protocollo di regolamentazione sottoscritto tra Governo e parti sociali del 14 marzo 2020 e successivo aggiornato del 24 aprile 2020 e confermato in Allegato 12 del DPCM del 17/05/2020;
- Rapporto *LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 26 aprile 2020*;
- Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del DPCM del 26 aprile 2020, "Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali" con prot. N. 3180 del 04/05/2020;
- LINEE GUIDA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L'ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE Emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) da parte della Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio per lo sport del 19/05/2020;
- e relativi riferimenti della normativa sopra citata.

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)



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 5 di 41

Rev.1 del
03/10/2020

5 COMITATO PER L'APPLICAZIONE E LA VERIFICA

Per la corretta ed efficace attuazione dei contenuti del manuale operativo, il presidente ha stabilito e formalizzato il seguente:

Comitato per l'applicazione e la verifica:

Nome e cognome	Ruolo	Codice Fiscale	Contatti
Paola Tripi	<i>Presidente</i>	TRPPLA75P41A794N	Tel. 3286576098 mail: paola.tripi@asahikarate.it
Cristian Lussana	<i>Vice Presidente</i>	LSSCST76S22I628X	Mail: cristian.lussana@gmail.com

La compilazione della sopra indicata tabella, costituisce evidenza della costituzione del Comitato per l'applicazione e la verifica.

5.1 Compiti del Comitato per l'applicazione e la verifica

Le misure operative stabilite nel presente manuale operativo sono assicurate secondo procedure stabilite e sistematicamente registrate negli "allegati definiti".

Allegato 1: check list dei controlli operativi, opportunamente compilata e tenuta aggiornata, assicura l'evidenza della valutazione dei rischi e dell'applicazione di tutti i controlli operativi necessari.

L'Allegato debitamente compilato e' messo a disposizione di tutti gli associati e delle Autorita' competenti presso la palestra della scuola primaria Felice Moretti di Zanica. In particolare, la modulistica e gli allegati saranno visibili dalla bacheca di A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE.



6 INFORMAZIONE E FORMAZIONE

6.1 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*); si è provveduto ad assicurare una efficace attività informativa e formativa.

In particolare le informazioni trasmesse in via preliminare hanno riguardato 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 **A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE**;
- 5) modalità per il lavaggio delle mani e/o dei piedi, di eventuali ciabatte o calzature (es. nella lotta) 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 (es. nella lotta);
- 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 di A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE 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.

Ad integrazione del presente al Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19 – Stagione Sportiva 2020/2021 è stata condivisa con i gli associati e i loro genitori (in caso di associati minorenni) un'APPENDICE al manuale. I genitori, sottoscrivendo tale appendice dichiarano, fra le altre cose, di aver preso visione del materiale informativo condiviso da A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE.

- 13) Riferimenti e modulistica sono stati messi a disposizione sul sito www.asahikarate.it
 - a) si veda la sezione "Emergenza COVID-19" nella barra laterale della pagina <http://www.asahikarate.it/iscrit/index.asp>

6.2 Attività di formazione



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 7 di 41

Rev.1 del
03/10/2020

La formazione va assicurata a tutti gli operatori sportivi quali ad esempio: insegnanti tecnici, 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.

L'Allegato debitamente compilato e' messo a disposizione di tutti gli associati e delle Autorita' competenti presso la palestra delle scuole Elementari di Zanica.

6.3 Attività di informazione

Analogamente, il presidente di A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE 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.

Materiale Informativo e tutta la modulistica necessaria per gli associati e' messa a disposizione su www.asahikarate.it (si veda la sezione "Emergenza COVID-19" nella barra laterale della pagina <http://www.asahikarate.it/iscrit/index.asp>)



7 MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA

7.1 Regole di accesso per atleti e collaboratori incaricati delle attività sportive

Nella nostra organizzazione sportiva, A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE, 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 **4x2m (8 mq)**, che sia utilizzata esclusivamente da un solo atleta);

Nota: A tale riguardo va ricordato che un recente lavoro svolto dalle Università di Eindhoven e Leuven², 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'organizzazione sportiva A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE indossino "mascherine" (norma UNI EN 14683 e/o Omologazione ISS). 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'organizzazione sportiva A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE, 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,



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 9 di 41

Rev.1 del
03/10/2020

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).



8 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 agli 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.

8.1 Accesso dei soggetti esterni

Valutata la necessità del loro accesso, i soggetti esterni (fornitori, addetti imprese di pulizie, addetti manutenzione, parenti, accompagnatori, potenziali clienti, ecc.):

- vanno adeguatamente informati circa le disposizioni in essere presso l'organizzazione sportiva A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE, 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.ra Paola Tripi
- 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 dell'Organizzazione Sportiva A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE;
- 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 dell'organizzazione sportiva A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE devono indossare "mascherine" (UNI EN 14683 e/o Omologate ISS) prima dell'ingresso.

In prossimità degli accessi dedicati, sono tenute a disposizione dotazioni di DPI (mascherina, guanti monouso) supplementari, in caso di accesso non differibile di fornitori/trasportatori che



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 11 di 41

Rev.1 del
03/10/2020

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

8.2 Norme di comportamento per genitori, accompagnatori, visitatori

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;
- di transito nelle aree non autorizzate.

E' fatto divieto agli esterni di fruire dei servizi igienici.

8.3 Disposizioni specifiche per lavorazioni svolte in regime di appalto

Gli addetti delle imprese che svolgono attività in regime di appalto, si conformano alle indicazioni di cui al precedente § 8.1 e alle prescrizioni concordate con i loro datori di lavoro ad integrazione della documentazione contrattuale con l'organizzazione sportiva A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE (es. DUVRI in applicazione art. 26 del D.Lgs 81/2008 e smi).

Se la consegna o la prestazione da svolgere da parte del soggetto esterno non ha implicazioni strategiche ed è rimandabile, ne viene impedito l'accesso e l'attività rimandata al termine dell'emergenza.

Se l'interessato a cui è precluso l'accesso richiede una dichiarazione per giustificare alla propria organizzazione i motivi del mancato accesso, questa viene predisposta dal legale rappresentante dell'organizzazione sportiva A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE o da persona da lui delegata all'indirizzo della società coinvolta.

Per i tecnici / collaboratori in contatto con i soggetti esterni è fatto obbligo di indossare la mascherina (UNI EN 14683 e/o Omologate ISS) e i guanti, o in alternativa ai guanti, avere a disposizione gel sanitizzante.



9 PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI INDOOR

La ripresa delle attività sportive di A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE e' possibile grazie al fatto che il comune di Zanica ha assicurato alla stessa A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE che ditte specializzate o collaboratori adeguatamente formati, alla pulizia e alla sanificazione degli ambienti indoor hanno tratto la palestra e i locali in uso A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE. Si fa presente che la palestra in uso da A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE e' la stessa usata dalle scuola Primaria Felice Moretti di Zanica.

Nel piano di pulizia sono stati inclusi:

- gli ambienti dedicati alla pratica sportiva;
- le aree comuni;
- le aree ristoro;
- i servizi igienici e gli spogliatoi;
- le docce;
- gli attrezzi e i macchinari sportivi;
- le postazioni di allenamento ad uso promiscuo;
- le parti esposte dell'impianto di ventilazione (es. prese e griglie di ventilazione se facilmente raggiungibili).

L'elaborazione di istruzioni specifiche in merito alla pulizia di dette componenti va strutturata sulla tipologia di impianto per garantire una corretta pulizia.

La pulizia potrà essere operata con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con soluzione idroalcolica al 70%, oppure con soluzione di ipoclorito di sodio 0,1% con successiva asciugatura.

9.1 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 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, macchinari e postazioni comuni di preparazione / attività sportiva.

Le attività di pulizia con cadenza giornaliera sono effettuate da A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE in collaborazione con tutte le altre associazioni sportive utilizzanti la palestra della scuola primaria Felice Moretti.



9.2 Attività di sanificazione ordinaria

Ha come finalità la sanificazione di superfici, oggetti, ecc. attraverso l'impiego di prodotti specifici (ipoclorito di sodio 0,1% 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: 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.



9.3 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.

Tutte le attività di pulizia e sanitizzazione, ordinarie o straordinarie, vanno registrate da parte degli incaricati sull'Allegato 10: registro pulizie / sanitizzazioni. L'Allegato debitamente compilato e' messo a disposizione di tutti gli associati e delle Autorita' competenti presso la palestra delle scuole Elementari di Zanica.

9.4 Gestione dei rifiuti

È vietato abbandonare rifiuti³.

Nelle nostre aree di competenza sono presenti opportuni contenitori identificati per la raccolta es. di:

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

Verifica operativa della gestione dei rifiuti:

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

3 *Attenzione, in caso di "sanitizzazione 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.*



10 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).

I servizi igienici sono forniti di sapone con caratteristiche igienizzanti e di apposita cartellonistica informativa (vedi Allegato 7: cartellonistica di riferimento) sulle corrette modalità di lavaggio delle mani o di altre parti del corpo, secondo quanto previsto o necessario.

I servizi igienici sono inoltre forniti di contenitori per lo smaltimento di rifiuti igienici intimi.

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).

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 e alle "Raccomandazioni" di ciascuna Disciplina Sportiva.



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 15 di 41

Rev.1 del
03/10/2020

11 VALUTAZIONE DEL RISCHIO

11.1 Criteri della valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione⁴

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'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L'ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE Emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) da parte della Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio per lo sport del 19/05/2020; 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 assembrano nello stesso spazio in una fase della prestazione sportiva e/o nella pratica hanno un contatto continuo e molto ravvicinato con l'avversario

⁴ 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.



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 16 di
41

Rev.0 del
03/10/2020

11.2 Valutazione del rischio e relative misure di prevenzione e protezione

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
Misure organizzative, procedurali, tecniche, compresi i trasporti	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
Gestione entrata/uscita operatori sportivi e accompagnatori di atleti minori	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	
	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
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	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



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 17 di
41
Rev.0 del
03/10/2020

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
	Visiere	Corretto utilizzo	Migliorare protezione personale	metabolico e con il gesto atletico 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 Specificata 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 Visita medica periodica "anticipata" Visita a rientro da periodo di malattia	Migliorare efficacia della prevenzione con individuazione di "soggetto fragile" Prevenzione del contagio nel sito sportivo	Tutti, su richiesta del lavoratore o del collaboratore
	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
Sorveglianza sanitaria e monitoraggio dello stato di contagiosità	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 legale rappresentante e degli operatori sportivi, vigilare in merito al rispetto delle misure di prevenzione e protezione. stabilite.



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 18 di 41

Rev.0 del
03/10/2020

11.3 Esempio di scheda descrittiva per il Karate “Specialità Kumite”

Di seguito un esempio di “**scheda descrittiva**” di attività sportiva, nello specifico per il Karate “Specialità Kumite”.

Attività	Descrizione	Classe di Rischio ⁷	Azione di mitigazione	Note
Attivazione dinamica	Esercizi di coordinazione, esercizi di mobilità articolare, core, propriocettività e equilibrio rigorosamente sul posto	Classe 2	Esercitazioni individuali. 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 Tappeto es. con del nastro carta adesivo
Attività di potenziamento muscolare	Attività sul posto alle macchine o con pesi liberi o a carico naturale (lavori a stazione)	Classe 3	Massimo 1 atleti per stazione, max 3 stazioni, 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 distanze di corsa o di protocolli allenanti sulla breve, media e lunga distanza	Classe 2	Mantenere la distanza di sicurezza tra gli atleti in scia o se eseguito sul posto di 2m	Attività individuale o in piccoli gruppi mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento tecnico	Attività di studio e miglioramento della tecnica specifica.	Classe 3	Allenamento tecnico che non prevede un contatto fisico. L'esecuzione dei gesti tecnici può essere effettuata o a vuoto (kion adattati al Kumite) oppure al sacco/palloncino sospeso.	Attività in piccoli gruppi, nei quali ogni atleta lavora mantenendo le distanze interpersonali 2m, per svolgere lavori con i fondamentali della preparazione alla tecnica (finte/spostamenti) e i fondamentali tecnici (calci/pugni/proiezioni)
Attività di allenamento gara	Simulazione della competizione a coppie	Classe 5	Nella prova gli atleti si trovano in un'area di sicurezza interpersonale, che varia nelle fasi di attacco o di preparazione all'attacco per eseguire poi la tecnica al bersaglio.	L'allenamento con simulazione della gara prevede le tre distanze di combattimento (lunga-media e corta) dove solo al momento dell'impatto si ha contatto fisico.
Gara	Competizione	Classe 7	Tampone 48 ore prima dell'evento. Sanificazione della palestra e degli spogliatoi	

⁷ Esempio proposto dal Gruppo di Studio di Settore FJLKAM.

Per ulteriori dettagli o approfondimenti applicativi, si rimanda alle “**Raccomandazioni Karate**”.



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 19 di 41

Rev.0 del
03/10/2020

11.4 Esempio di scheda descrittiva per il Karate “Specialità Kata”

Di seguito un esempio di “**scheda descrittiva**” di attività sportiva, nello specifico per il Karate “Specialità Kata”.

Attività	Descrizione	Classe di Rischio ⁸	Azione di mitigazione	Note
Attivazione dinamica	Esercizi di coordinazione, esercizi di mobilità articolare, core e propriocettività rigorosamente sul posto	Classe 2	Esercitazioni individuali. 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 Tappeto es. con del nastro carta adesivo
Attività di potenziamento muscolare	Attività sul posto alle macchine o con pesi liberi o a carico naturale (lavori a stazione)	Classe 3	Massimo 1 atleta per stazione, max 3 stazioni, 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 2	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 studio e miglioramento della tecnica specifica	Classe 3	Allenamento tecnico non prevede un contatto fisico, ma l'esecuzione a vuoto di gesti tecnici	Attività in piccoli gruppi, nei quali ogni atleta lavora mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento gara	Simulazione della competizione individuale	Classe 3	Nella prova l'atleta si trova in un'area di sicurezza interpersonale per eseguire esercizi a vuoto senza opponente	L'allenamento con simulazione della gara non prevede un contatto fisico. Zona di sicurezza mantenuta
Gara	Competizione	Classe 5	Tampone 48 ore prima dell'evento. Sanificazione della palestra e degli spogliatoi	

⁸ Esempio proposto dal Gruppo di Studio di Settore F.I.J.L.K.A.M.

Per ulteriori dettagli o approfondimenti applicativi, si rimanda alle “**Raccomandazioni Karate**”.



12 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Il legale rappresentante dell'organizzazione sportiva A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE 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.



13 GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

13.1 Principi generali

Fermo restando eventuali limiti regionali, va precisato che, al fine di evitare assembramenti o fattori di rischio non gestibili, per l'organizzazione sportiva, 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.

È da limitare l'accesso a tutte le aree comuni, inclusi gli spogliatoi, le aree relax con distributori di bevande e snack, eventuali aree fumatori, sale di attesa, ecc., la cui fruizione è regolata in modo da evitare assembramenti e garantire la distanza di sicurezza di **2 metri**.

In particolare per genitori e accompagnatori 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;
- di transito nelle aree non autorizzate.

A tal fine sono adottate misure organizzative che, in base all'attività svolta, possono comprendere:

- scaglionamento delle presenze, con limitazione del numero di partecipanti alle sessioni di preparazione;
- ampliamento degli orari di apertura laddove possibile, con tempi ridotti di attività.



13.2 Area ingresso - reception

Sono state predisposte le seguenti misure organizzative:

- installazione di distributori di disinfettante;
- installazione di dispositivi per mantenere il rispetto della distanza di sicurezza;
- rimozione di panchine, divani, aree gioco per bambini 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.

13.3 Front office

Sono state predisposte le seguenti misure organizzative:

- incentivare i pagamenti in formato elettronico (es. bonifici bancari);
- digitalizzazione delle pratiche amministrative (evitare il più possibile l'uso di schede di iscrizione cartacee, ricevute manuali, ecc.);
- tenere sempre a disposizione di tutti prodotto disinfettante e salviette igienizzanti per le mani;
- pulizia e sanificazione di tutta l'area di preparazione/allenamento per almeno due volte al giorno;
- posizionamento di segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale;

13.4 Spogliatoi

Si sono prese le seguenti misure organizzative:

- assicurare il controllo e la rilevazione dell'accesso degli utenti in modo opportunamente distanziato per mantenere le distanze di sicurezza;
- obbligo di riporre indumenti e scarpe all'interno degli armadietti o delle proprie borse / sacche / buste sigillate;
- presenza frequente di incaricati per la pulizia;
- 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.

13.5 Servizi igienici e docce

E' fatto divieto di utilizzo delle docce

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>



14 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'organizzazione sportiva A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE ha individuato un locale dotato di aerazione naturale da adibire all'isolamento di soggetti sintomatici.

A tal scopo, l'organizzazione sportiva 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'organizzazione sportiva si mette a disposizione delle Autorità Sanitarie per la definizione degli eventuali "contatti stretti" e per attuare le eventuali prescrizioni.

14.1 Piano di emergenza

Il gestore del sito dovrà provvedere a fornire una completa informazione per tutti coloro che intendono accedere al sito sportivo, a qualsiasi titolo sportivo, nonché predisporre **piani di evacuazione** che evitino aggregazione in caso di necessità e/o urgenza di lasciare i siti o loro parti.

A tale scopo, si consiglia di stampare e affiggere la scheda esemplificativa denominata "Lo sport riparte in sicurezza", allegata al presente "Manuale Operativo" e a ciascuna "Raccomandazione per ciascuna Disciplina Sportiva", nonché tutto il restante materiale informativo a disposizione, predisposto dalle competenti Autorità di governo.



15 IDONEITÀ SANITARIA

15.1 Principi generali

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

Il medico sportivo, qualora presente, collabora attivamente ed è coinvolto nella definizione dei contenuti del protocollo, per l'informazione, la formazione e la gestione dell'emergenza.

Il medico, inoltre integra e propone tutte le misure di regolamentazione legate al Covid-19, in collaborazione con l'organizzazione sportiva.

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).

15.2 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, o da medico specialista, 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).



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 25 di 41

Rev.0 del
03/10/2020

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 " Allegato 2: comportamenti da seguire ", 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 " Allegato 3: decalogo ", in formato poster, pubblicandolo nei punti di maggiore visibilità all'interno dei locali preposti allo svolgimento delle attività di A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE (es. spogliatoi, ingresso, bacheca sociale, bacheca atleti, sale tecniche, ecc.)?			
4) Abbiamo provveduto alla stampa del " Allegato 4: lavaggio delle mani ", in formato poster, pubblicandolo nei punti di utilità all'interno dei locali preposti allo svolgimento delle attività di A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE (es. spogliatoi, WC, lavandini, servizi igienici, docce, ecc.)?			
5) Abbiamo provveduto alla stampa del " Allegato 5: come indossare mascherine e DPI ", in formato poster, pubblicandolo nei punti di maggiore visibilità all'interno dei locali preposti allo svolgimento delle attività di A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE (es. spogliatoi, ingresso, bacheca sociale, bacheca atleti, sale tecniche, ecc.)?			
6) Abbiamo provveduto alla stampa del " Allegato 6: pulizia e sanificazione degli ambienti ", 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 " Allegato 6: pulizia e sanificazione degli ambienti ", in formato poster, pubblicandolo nei punti di maggiore visibilità all'interno dei locali preposti allo svolgimento delle attività di A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE (es. spogliatoi, ingresso, bacheca sociale, bacheca atleti, sale tecniche, ecc.)?			
8) Abbiamo provveduto a stampare ove necessario alcune delle cartellonistiche pubblicate nel " Allegato 7: cartellonistica di riferimento " ad esempio nei servizi igienici, nell'ingresso degli spogliatoi, delle docce, ecc.?			
9) Abbiamo provveduto a consegnare l'" Allegato 8: autodichiarazione stato di salute e informativa ", 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 " Allegato 9: registro formativo ", 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 " Allegato 10: registro pulizie / sanitizzazioni ", 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.

Allegato 3: DECALOGO

Poster da stampare es. in formato A3 e pubblicarlo all'interno dei vari locali



Vedi: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-materiale-comunicazione>

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 pre-esistenti 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 -in collaborazione con le altre associazioni sportive utilizzanti la palestra della scuola primaria Felice Moretti- 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 A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE

sede VIA PADERGNONE, 17 Zanica (BG)

Oggetto: auto-dichiarazione proprio stato di salute (maggiorrenne)

La/Il sottoscritto/a _____

nata/o il ____/____/____ a _____ (_____)

residente in _____ (_____), via _____

domiciliato in _____ (_____), via _____,

utenza telefonica _____, email _____,

sotto la propria responsabilità,

D I C H I A R A

- 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 Lombardia, 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 alla 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;
- 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.*



**Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport
in emergenza COVID-19**

Pagina 34 di 41

Rev.0 del
03/10/2020

Spettabile
ASD A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE
sede VIA PADERGNONE, 17 Zanica (BG)

Oggetto: auto-dichiarazione stato di salute di un'associata/o da parte di genitore/esercente potestà genitoriali/tutore

La/Il sottoscritta/o _____
nata/o il ____/____/____ a _____ (____)
residente in _____ (____), via _____
domiciliato in _____ (____), via _____,
utenza telefonica _____, email _____,

genitore/esercente potestà genitoriali/tutore

dell'associata/o _____
nata/o il ____/____/____ a _____ (____)
residente in _____ (____), via _____
domiciliato in _____ (____), via _____,
sotto la propria responsabilità,

D I C H I A R A

- 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 Lombardia, ove è ubicata la Vostra Palestra;
- che l'accesso nella vostra Palestra rientra in uno dei casi consentiti dai medesimi provvedimenti;
- che l'associata/o non è sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al Covid-19;
- di segnalare immediatamente qualsiasi variazione delle condizioni di salute dell'associata/o;
- che l'associata/o non è sottoposto a sorveglianza sanitaria e ad isolamento fiduciario;
- che l'associata/o negli ultimi 14 giorni non ha avuto contatto con soggetti risultati positivi al Covid-19;
- che l'associata/o non presenta 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;
- 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.

** In caso di una sola firma: Il sottoscritto, vista l'impossibilità dell'altro genitore a fornire il proprio consenso scritto, consapevole delle conseguenze amministrative e penali per chi rilasci dichiarazioni non corrispondenti a verità, ai sensi del DPR 245/2000, dichiara di aver effettuato la scelta in osservanza delle disposizioni sulla responsabilità genitoriale di cui agli artt. 316, 337 ter e 337 quater del codice civile, che richiedono il consenso di entrambi i genitori.



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 35 di 41

Rev.0 del
03/10/2020

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 A.S.DILETTANTISTICA ASAHI KARATE, 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 Paola Tripi e/o DPO incaricato, con sede legale in via Padergnone 17, Zanica (BG), che potrà essere contattato alla seguente e-mail: paola.tripi@asahikarate.it

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), i cui contatti sono: e-mail: paola.tripi@asahikarate.it; telefono: 3286576098.

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 _____



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 36 di 41

Rev.0 del
03/10/2020

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 sanificare 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

**Descrizione del locale / ambiente / attrezzatura / accessori / ... trattati:**[illegible]



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 38 di 41

Rev.0 del
03/10/2020

Pulizia con
Detergenti

Ipoclorito di sodio 0,1%
Soluzioni idroalcoliche 70%

Pulizia e sanitizzazione effettuate in conformità alla circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute

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 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.



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 39 di 41

Rev.0 del
03/10/2020

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 hanno 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.



Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 40 di 41

Rev.0 del
03/10/2020

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
	SI	NO	
1) Predisporre una adeguata informazione su tutte le misure di prevenzione da adottare.			
2) Redigere un programma delle attività il più possibile pianificato e regolamentare gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni; mantenere l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni.			
3) Potrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5 °C.			
4) 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.			
5) 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: almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica, almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).			
6) Dotare l'impianto/struttura di dispenser con soluzioni idroalcoliche 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.			
7) Garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente (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.			
8) Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.			
9) Utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo.			
10) Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale.			
11) Per quanto riguarda il microclima , 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:			
• 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;			
• 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;			
• 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;			
• 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%;			
• evitare di utilizzare e spruzzare prodotti per la pulizia detergenti/disinfettanti spray direttamente sui filtri per non inalare sostanze inquinanti, durante il funzionamento.			
12) Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale			

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.



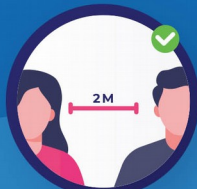
Ufficio per lo sport
Presidenza del
Consiglio dei Ministri

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 APPPOSITI
DISPENSER DI GEL
DISINFETTANTI



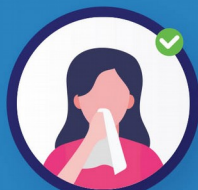
MANTENERE LA DISTANZA
INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO,
PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI
ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD
ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI
ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI
GLI OPERATORI SPORTIVI



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
COMITO



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 (BORRACCHE,
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