



## Regolamento relativo all'utilizzo della palestra "Gadda" in emergenza COVID-19

### Premessa

L'attuale emergenza legata all'infezione da Coronavirus (Covid-19) ha imposto a tutta la popolazione, e quindi anche alle persone fisicamente attive o che abitualmente svolgono attività sportiva, scelte di responsabilità per favorire la salvaguardia della salute collettiva.

Il presente regolamento è stato redatto sulla base del protocollo dalla FIJLKAM pubblicato sul sito federale in data 20.05.2020 e realizzato al fine di fornire indicazioni e azioni di mitigazione che possano accompagnare la ripresa delle attività sportive a seguito del lock-down per l'emergenza Covid-19.

Con la redazione del presente regolamento, si intende fornire evidenza delle misure di natura organizzativa, operativa e gestionale, in relazione ai rischi da infezione SARS-CoV-2, applicate nell'ambito delle attività sportive svolte presso l'A.S.D. "Jigoro Kano Torino".

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 prudenziali 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.

Pertanto le misure tecnico-organizzative ed operative previste nel presente regolamento saranno tali da determinare condizioni di minore rischio possibile, in particolare, di assoluta assenza di contatti ravvicinati con altri atleti o persone esterne.

Al fine di monitorare affinché tutte le prescrizioni siano attuate e rispettate sarà costituito il "Comitato per l'applicazione e la verifica"

Il Comitato sarà composto da:

- Presidente di società;
- Vicepresidente di società;
- Rappresentante per gli Insegnanti Tecnici;
- Rappresentante per gli Atleti;
- Segretario

E sarà coadiuvato nell'applicazione del regolamento, per la parte riguardante la materia sanitaria, dal medico della società.

## 1 INFORMAZIONE E FORMAZIONE

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. verrà assicurata una efficace attività informativa e formativa.



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

In particolare le informazioni trasmesse in via preliminare riguarderanno:

- 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, ecc.);
- 3) comportamenti specifici da tenere nelle aree di attività (es. sala attrezzi, tatami, ecc.);
- 4) comunicazione dei nominativi dei referenti incaricati per la gestione del rischio da Covid-19 nella A.S.D. Jigoro Kano Torino;
- 5) modalità per il lavaggio delle mani e/o dei piedi, di eventuali ciabatte sia con acqua e sapone sia con liquidi igienizzanti;
- 6) utilizzo di buste di plastica con chiusure ermetiche per il trasporto e il contenimento di abbigliamento sportivo specifico e calzature;
- 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 legale rappresentante dell'A.S.D. "Jigoro Kano Torino" 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.

### 1.1 Attività di formazione

La formazione verrà assicurata a tutti gli operatori sportivi quali ad esempio: insegnanti tecnici, front-office, gestione ingressi, aree comuni, spogliatoi e servizi, addetti alle attività di pulizia e sanitizzazione, accompagnatori, ecc.

La formazione verrà sistematicamente registrata su apposita modulistica e conservata agli atti dell'Associazione.

### 1.2 Attività di informazione

Il legale rappresentante dell'A.S.D. Jigoro Kano Torino o persona da lui incaricata, assicurerà 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.



## 2 MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA

### 2.1 Regole di accesso per atleti e collaboratori incaricati delle attività sportive

- Verrà attuata, per le attività sportive in presenza, la riduzione del numero totale delle persone all'interno del sito sportivo, anche tramite turni, riorganizzazione dell'attività, limitazione del numero di accompagnatori, ecc.;
- Verranno vietati gli assembramenti, monitorando eventuali ipotesi di aggregazione;
- Dovranno essere rispettati i lay-out predisposti e la segnaletica esposta;
- Verranno organizzati specifici spazi per la pratica delle attività sportive, garantendo per ciascun atleta un'area di mq 9 (le linee guida federali prevedono un'area di mq 8) e un distanziamento tra le aree di mt 1, in modo da assicurare sempre tra i praticanti una distanza mai inferiore a mt 2;**
- Tutte le persone (interne ed esterne) che accederanno ai locali e alle pertinenze del sito sportivo dovranno indossare "mascherine" (norma UNI EN 14683 e/o Omologazione ISS). L'A.S.D. "Jigoro Kano" garantirà la fornitura a chi ne fosse sprovvisto;
- Verrà rilevata la temperatura corporea con termometri manuali senza contatto alle persone che vorranno accedere ai locali sportivi, impedendo l'ingresso a coloro che dovessero avere sintomi influenzali, raffreddore, tosse o febbre oltre 37.5°;

**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.

## 3 MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI

Per soggetti esterni, a titolo esemplificativo e non esaustivo, si intendono: genitori, accompagnatori, e potenziali associati. L'accesso agli esterni verrà limitato al massimo.

Ai soggetti esterni si applicherà, oltre a tutte le disposizioni previste internamente, quanto di seguito riportato

### 3.1 Accesso dei soggetti esterni

- verranno adeguatamente informati circa le disposizioni in essere presso l'A.S.D. Jigoro Kano Torino, comprese le indicazioni per l'accesso agli spazi indoor. L'informativa sarà consegnata agli interessati in occasione dell'ingresso in palestra e sarà pubblicata anche sul sito dell'associazione sportiva.

Tali indicazioni prevedono, almeno:

- l'identificazione del referente interno
- 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 del sito sportivo;
- 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



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

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.

### 3.2 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.

#### Sarà fatto divieto agli esterni di fruire dei servizi igienici.

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.

## 4 PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI INDOOR

Prima della ripresa delle attività sportive, l'A.S.D. "Jigoro Kano Torino" assicurerà ad opera di collaboratori adeguatamente formati, la pulizia e la sanificazione degli ambienti indoor, inclusi:

- gli ambienti dedicati alla pratica sportiva;
- le aree comuni;
- i servizi igienici e gli spogliatoi;
- le docce;
- gli attrezzi sportivi;
- le postazioni di allenamento ad uso promiscuo;

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.

### 4.1 Attività di pulizia e sanificazione ordinaria

Le attività di pulizia e sanificazione dovranno essere effettuate prima dell'inizio delle attività giornaliere e ad ogni cambio turno:

sulle superfici toccate più di frequente, ad esempio porte, maniglie, finestre, vetri, tavoli, interruttori della luce, servizi igienici, rubinetti, lavandini, scrivanie, sedie, strumenti individuali di preparazione / attività sportiva.

La pulizia giornaliera a fine turno sarà effettuata dall'operatore/i sportivo/i al quale/ai quali saranno messi a disposizione nebulizzatori e idoneo detergente.

Gli addetti alla pulizia/sanificazione saranno formati dal Presidente dell'Associazione o da persona da lui delegata circa le modalità di svolgimento delle operazioni e 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





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

### 4.3 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, verranno registrate da parte degli incaricati su apposito registro.

### 4.4 Gestione dei rifiuti

Nelle aree di competenza saranno 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 verranno riposti in più sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore identificato per la raccolta.
- I sacchetti saranno smaltiti come previsto dai regolamenti previsti.

*In caso di "sanitizzazione straordinaria" come previsto dalla circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute, i rifiuti verranno trattati ed eliminati come materiale infetto col codice CER 18.01.03\* HP 9 e categoria ADR UN 3291.*

## 5 PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI

Gli atleti e tutti gli operatori sportivi dovranno 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 saranno 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 saranno inoltre forniti di contenitori per lo smaltimento di rifiuti igienici intimi.

Gel igienizzanti saranno inoltre disponibili nei punti in cui l'accesso all'acqua e ai detersivi non è immediato, quali reception, aree di allenamento, spogliatoi.

È responsabilità sia dell'atleta che dell'operatore sportivo, presentarsi sempre con abbigliamento personale e tecnico perfettamente pulito e igienizzato, evitando di abbandonare abiti o abbigliamento / accessori sudati o utilizzati. ([All.2](#))

## 6 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Il Presidente dell'A.S.D. Jigoro Kano Torino o persona da lui delegata dovrà 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.



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

Verrà inoltre ricordato 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 sarà 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.

Sarà fatto divieto di abbandonare o lasciare incustoditi guanti o mascherine, in quanto materiale potenzialmente contaminato e che espone al rischio di infezione.

Per la raccolta e lo smaltimento di guanti e mascherine saranno previsti appositi contenitori per rifiuti e procedure specifiche.

## 7 GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

### 7.1 Principi generali

Si elencano alcune misure organizzative da applicare a seconda della tipologia di ambiente.

Verrà limitato l'accesso a tutte le aree comuni, inclusi gli spogliatoi, la cui fruizione sarà regolata in modo da evitare assembramenti e garantire la distanza di sicurezza di almeno 1 metro, **prediligendo il raggiungimento della struttura indossando l'abbigliamento per la pratica sportiva**.

In particolare per genitori e accompagnatori sarà 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 saranno 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.

### Area ingresso - reception

Verranno adottate le seguenti misure organizzative:

- collocazione di distributori di disinfettante, anche automatici;
- installazione di dispositivi elimina-code 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.

### Front office

- incentivare i pagamenti in formato elettronico (es. attraverso l'installazione di POS);
- digitalizzazione delle pratiche amministrative (si eviterà il più possibile l'uso di schede di iscrizione cartacee, ricevute manuali, ecc.);
- pulizia e sanificazione della postazione con la maggiore frequenza possibile, almeno ogni ora;
- posizionamento di segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale;

### Spogliatoi

- sarà assicurato il controllo e la rilevazione dell'accesso degli utenti in modo opportunamente distanziato per mantenere le distanze di sicurezza;
- verrà posizionato un distributore di sacchetti in polietilene monouso per riporre le calzature;



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

- obbligo di riporre indumenti e scarpe all'interno degli armadietti o delle proprie borse / sacche / buste sigillate;
- installazione di distributori automatici di salviette disinfettanti o gel disinfettante per la pulizia degli armadietti, delle panche / arredi;
- presenza costante di incaricati per la pulizia;
- verifica continua 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 e verticale (sul muro) per garantire il rispetto della distanza personale.

### Servizi igienici e docce

- installazione distributori, preferibilmente automatici, di sapone e di disinfettante;
- verifica continua che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;
- posizionamento di una segnaletica chiara per il rispetto delle regole di distanziamento e di numero massimo di utenti nello spazio docce

### Palestra con attrezzi

- distanziamento degli attrezzi per garantire gli spazi necessari per il rispetto della distanza di sicurezza delimitando le zone di rispetto e i percorsi con distanza minima fra le persone non inferiore a 2 metri;
- presenza di tecnici o collaboratori formati per verificare e indirizzare gli utenti al rispetto di tutte le norme igieniche e al distanziamento sociale;
- pulizia e sanificazione dell'ambiente e di attrezzi al termine di ogni seduta di allenamento individuale, anche a cura dell'utente con igienizzante;
- gli attrezzi e le macchine che non possono essere sanificati non dovranno essere usati;
- per gli utenti è obbligatoria l'igiene delle mani prima e dopo l'accesso;
- per il rispetto delle distanze interpersonali sarà privilegiata l'attività sul posto, anche per quella a corpo libero, adeguando le esercitazioni delle varie discipline;
- l'istruttore dovrà usare la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- sarà tassativo usare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo; all'ingresso in palestra prevedere l'igienizzazione delle suole preferibilmente con tappetino imbevuto di igienizzante oppure con disinfettante spray o salviette / gel igienizzanti.

## 8 GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA

Tutti i tecnici e i collaboratori saranno informati sulla necessità di segnalare immediatamente l'insorgenza di malessere, in particolare febbre e sintomi di infezione quali tosse o difficoltà respiratorie.

A tal scopo, l'A.S.D. Jigoro Kano Torino procederà immediatamente ad avvertire le autorità sanitarie competenti ai numeri per il Covid-19 forniti dalle Regioni e/o Province di appartenenza secondo le istruzioni ricevute.

Nel caso il soggetto sia successivamente riscontrato positivo al tampone Covid-19, l'A.S.D. Jigoro Kano Torino si metterà a disposizione delle Autorità Sanitarie per la definizione degli eventuali "contatti stretti" e per attuare le eventuali prescrizioni.



## **9 IDONEITÀ SANITARIA**

### **9.1 Principi generali**

L'attività sportiva, potrà essere svolta o riprendere solo in presenza di valida certificazione medica.

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

Il medico, inoltre integrerà e proporrà tutte le misure di regolamentazione legate al Covid-19, in collaborazione con l'A.S.D. Jigoro Kano Torino.

Il medico, sulla base di eventuali situazioni di particolare fragilità e/o patologie attuali o pregresse provvederà alla tutela dell'atleta nel rispetto della privacy e in base a quanto stabilito dalle indicazioni delle Autorità Sanitarie.

L'idoneità sanitaria sarà subordinata al rispetto delle linee guida emanate dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI).

### **9.2 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 in concerto con il medico sportivo l'A.S.D. Jigoro Kano Torino, 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

### Allegato 2: COMPORTAMENTI DA SEGUIRE

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 avvisando il medico sociale o il medico curante 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. 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.
14. 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.



### Allegato 3: DECALOGO

Poster da stampare e da affiggere all'interno dei vari locali

**LAVATI SPESSO LE MANI CON ACQUA E SAPONE O USA UN GEL A BASE ALCOLICA**

**EVITA CONTATTI RAVVICINATI MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO**

**EVITA LUOGHI AFFOLLATI**

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

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

**NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI**

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

**SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA, NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA, LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI**



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





## 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).



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

### Allegato 6: PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI

#### Principi generali di pulizia e sanificazione

L'A.S.D. Jigoro Kano Torino assicura la **PULIZIA GIORNALIERA** e la **SANIFICAZIONE ORDINARIA** dei locali, degli ambienti, delle postazioni, delle aree comuni, delle aree di allenamento, 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
- 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.



### Allegato 7: CARTELLONISTICA DI RIFERIMENTO



**Lavarsi le mani  
con regolarità**



**Evitare  
il contatto**



**Mantenere la  
distanza di sicurezza  
di almeno 2 metri**



**Evitare di  
toccarsi il viso**



**Tossire o starnutire  
nella piega del  
gomito**



**Restare a case  
se malati**





Ufficio per lo sport  
Presidenza del  
Consiglio dei Ministri

# Lo Sport riparte in sicurezza

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



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



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



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



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



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