



A.S.D. GINNICA 96

AFFILIATA ALLA FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Centro di avviamento allo sport del C.O.N.I.



Olgiate Comasco, 10/09/2020



PROCEDURA DI SICUREZZA (COVID-19)



PRESIDENTE
Filippo Siracusano



PROCEDURA DI SICUREZZA (COVID-19)

Aggiornamento N.1

Data 10/09/2020

SCOPO

Indicare gli accorgimenti necessari che devono essere adottati per mitigare potenziali fonti di rischio (biologico dovuto al Covid-19) e ottenere condizioni di lavoro tali da tutelare la sicurezza e la salute degli operatori sportivi (coordinatori, istruttori, collaboratori e chi pratica attività sportiva) che operano per la A.S.D. Ginnica 96.

CAMPO DI APPLICAZIONE

La presente procedura è valida operatori sportivi (coordinatori, istruttori, collaboratori e chi pratica attività sportiva)

RIFERIMENTI

- D.Lgs. 9 aprile 2008, n.81 – Testo unico sicurezza sui luoghi di lavoro
- Decreto legge 23 febbraio 2020, n. 6 - Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19
- Circolare del Ministero della Salute 22 febbraio 2020 - Circolare del Ministero della salute. COVID-2019, nuove indicazioni e chiarimenti
- Nota n.89 del 13.03.2020 ISPESL
- Circolare INAIL del 03.04.2020 n.13
- Documento Tecnico INAIL
- Protocollo condiviso di regolazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro del 14 marzo 2020
- Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere del 19.05.2020- ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera f – Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio
- Linee guida, modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra - ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera e.
- Ordinanza regionale n.555 del 29.05.2020

RESPONSABILITÀ

Il Presidente della Associazione Sportiva ha l'obbligo di informare e formare i lavoratori (istruttori e collaboratori) circa i rischi connessi allo svolgimento delle attività e diffondere eventuali regole e misure comportamentali in caso di emergenze ed eventi anche se non strettamente connesse ad un'esposizione lavorativa, che devono essere recepite anche dai fruitori della palestra di attività.

TERMINI E DEFINIZIONI

Caso sospetto

Una persona con infezione respiratoria acuta (insorgenza improvvisa di almeno uno dei seguenti sintomi: febbre, tosse, dispnea) che ha richiesto o meno il ricovero in ospedale e nei 14 giorni



precedenti l'insorgenza della sintomatologia, ha soddisfatto almeno una delle seguenti condizioni:

- storia di viaggi o residenza in altre zone colpite dal virus;
- contatto stretto con un caso probabile o confermato di infezione da SARS-CoV-2;

Caso probabile

Un caso sospetto il cui risultato del test per SARS-CoV-2 è dubbio o inconcludente utilizzando protocolli specifici di Real Time PCR per SARS-CoV-2 presso i Laboratori di Riferimento Regionali individuati o è positivo utilizzando un test coronavirus.

Caso confermato

- ha lavorato o ha frequentato una struttura sanitaria dove sono stati ricoverati pazienti con infezione da SARS-CoV-2.

Un caso con una conferma di laboratorio effettuata presso il laboratorio di riferimento dell'Istituto Superiore di Sanità per infezione da SARS-CoV-2, indipendentemente dai segni e dai sintomi clinici.

Contatto stretto

- Operatore sanitario o altra persona impiegata nell'assistenza di un caso sospetto o confermato di COVID-19
- Personale di laboratorio addetto al trattamento di campioni di SARS-CoV-2
- Essere stato a stretto contatto (faccia a faccia) o nello stesso ambiente chiuso con un caso sospetto o confermato di COVID-19
- Vivere nella stessa casa di un caso sospetto o confermato di COVID-19
- Aver viaggiato in aereo nella stessa fila o nelle due file antecedenti o successive di un caso sospetto o confermato di COVID-19, compagni di viaggio o persone addette all'assistenza, e membri dell'equipaggio addetti alla sezione dell'aereo dove il caso indice era seduto (qualora il caso indice abbia una sintomatologia grave od abbia effettuato spostamenti all'interno dell'aereo indicando una maggiore esposizione dei passeggeri, considerare come contatti stretti tutti i passeggeri seduti nella stessa sezione dell'aereo o in tutto l'aereo)

RISCHI PREVALENTI

I possibili danni alla salute sono prevalentemente quelli da sindrome respiratoria acuta.

AZIONI E MODALITÀ

Un nuovo Coronavirus (nCoV) è un nuovo ceppo di coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo.

Il nuovo Coronavirus (ora denominato SARS-CoV-2 e già denominato 2019-nCoV) appartiene alla stessa famiglia di virus della Sindrome Respiratoria Acuta Grave (SARS) ma non è lo stesso virus. La malattia provocata dal nuovo Coronavirus ha un nome: "COVID-19" (dove "CO" sta per corona, "VI" per virus, "D" per disease e "19" indica l'anno in cui si è manifestata).

MODALITÀ DI TRASMISSIONE

Il nuovo coronavirus è un virus respiratorio caratterizzato da una elevata contagiosità che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro (droplets) espulse dalle persone infette ad esempio tramite: la saliva, tossendo, starnutendo o anche solo parlando; contatti diretti personali; le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate bocca, naso o occhi. Il virus è caratterizzato da una elevata contagiosità.



In rari casi il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale. I cd. “droplets”, goccioline pesanti, normalmente riescono a percorrere uno spazio non superiore al metro, prima di cadere a terra; questa è la ragione per cui un distanziamento di un metro è considerato sufficiente a prevenire la trasmissione. Occorre però considerare l’incidenza di fattori ambientali. Lo spostamento d’aria causato dall’atleta e/o il posizionamento in scia, possono facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto alla misura canonica di distanziamento sociale. In queste circostanze, più elevato è il vento, maggiore sarà il distanziamento richiesto per garantire le condizioni di sicurezza.

Normalmente le malattie respiratorie non si trasmettono con gli alimenti che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche. Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus. L’OMS considera non frequente l’infezione da nuovo coronavirus prima che si sviluppino sintomi, seppure sono numerose le osservazioni di trasmissione del contagio avvenuti nei due giorni precedenti la comparsa di sintomi. Il periodo di incubazione varia tra 2 e 12 giorni; 14 giorni rappresentano il limite massimo di precauzione. La via di trasmissione più frequente è quella respiratoria, in seconda analisi quella da superfici contaminate con il tramite delle mani e un successivo contatto con le mucose orali, nasali e con le congiuntive.

SINTOMI

I sintomi più comuni di un’infezione da coronavirus nell’uomo includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie. Nei casi più gravi, l’infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave (ARDS), insufficienza renale, fino al decesso. I coronavirus umani comuni di solito causano malattie del tratto respiratorio superiore da lievi a moderate, come il comune raffreddore, che durano per un breve periodo di tempo. I sintomi possono includere: rinorrea (naso che cola); cefalea (mal di testa); tosse; faringite (gola infiammata); febbre; sensazione generale di malessere, diarrea.

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

Le misure di prevenzione e protezione da adottare all’interno del Centro Sportivo riguardano schematicamente i seguenti punti:

1. Gestione Entrata/Uscita degli operatori sportivi (coordinatore, istruttori, atleti) altri soggetti (manutentori operai ecc.) e revisione dei percorsi.
2. Pulizia e sanificazione luoghi e attrezzature nei siti sportivi.
3. Gestione di una persona sintomatica
4. Utilizzo dei dispositivi di prevenzione del contagio (mascherine chirurgiche, guanti monouso).
5. Distanziamento nelle varie fasi dell’attività sportiva.
6. Pratiche di igiene.
7. Aspetti Sanitari

1 - GESTIONE ENTRATA/USCITA DEGLI OPERATORI SPORTIVI A ALTRI SOGGETTI

- L’ingresso e l’uscita dal centro sportivo/palestra, inteso come area comprendente zone esterne



(percorsi, vialetti, ecc.) ed edifici (uffici, palestre, tensostrutture, tribuna) avviene utilizzando il cancello principale e deve avvenire in modo contingentato e senza assembramenti all'esterno ed all'interno. Idonee indicazioni divideranno il percorso di entrata e quello di uscita.

- Viene incaricata una persona, che sottopone al controllo della temperatura corporea*, coloro che accedono alle palestre. Se tale temperatura risulterà superiore ai 37,5°, non sarà consentito l'accesso. Le persone in tale condizione non dovranno recarsi al Pronto Soccorso, ma dovranno contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni.
- E' obbligatorio accedere alla palestra/centro sportivo con la mascherina indossata.
- Dall'ingresso gli operatori sportivi (coordinatore, istruttori e atleti), seguono le indicazioni per raggiungere l'ingresso.
E' necessario mantenere la distanza interpersonale di minimo 1 m.
- È vietato l'ingresso nel centro sportivo a coloro che, negli ultimi 14 giorni, abbiano avuto contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19 o provengano da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS.
- E' obbligatorio per gli istruttori di avvisare tempestivamente e responsabilmente il proprio caposezione, e a sua volta il Presidente della Società, dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale, successivamente all'ingresso nel sito sportivo durante l'espletamento della prestazione. Le persone in tale condizione saranno momentaneamente isolate e non dovranno recarsi al Pronto Soccorso e/o nelle infermerie di sede. Il Presidente della Società comunicherà tempestivamente tale circostanza, tramite l'ufficio del personale all'ATS territorialmente competente, la quale fornirà le opportune indicazioni cui la persona interessata deve attenersi avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti.
- L'uscita degli operatori sportivi, deve avvenire in modo ordinato seguendo i percorsi indicati e mantenendo la distanza interpersonale di 1 m.

2 - PULIZIA E SANIFICAZIONE LUOGHI E ATTREZZATURE NEI SITI SPORTIVI

- La Associazione Sportiva assicura la pulizia giornaliera che verrà effettuata al termine di ogni seduta di allenamento.
- La Società Sportiva assicura l'igienizzazione costante degli attrezzi utilizzati ad ogni turno tramite degli spray igienizzanti idroalcolici.
- In caso di presenza di una persona con COVID-19 all'interno dei locali della palestra, si procede alla pulizia e sanificazione dei suddetti secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute nonché alla loro ventilazione.
Di seguito le operazioni da effettuare:
- A causa della possibile sopravvivenza del virus nell'ambiente per diverso tempo, i luoghi e le aree potenzialmente contaminati da SARS-CoV-2 devono essere sottoposti a completa pulizia con acqua e detersivi comuni prima di essere nuovamente utilizzati.
- Per la decontaminazione, si raccomanda l'uso di ipoclorito di sodio 0,1% dopo pulizia. Per le superfici che possono essere danneggiate dall'ipoclorito di sodio, utilizzare etanolo al 70% dopo pulizia con un detersivo neutro.
- Durante le operazioni di pulizia con prodotti chimici, assicurare la ventilazione degli ambienti.
- Tutte le operazioni di pulizia devono essere condotte da personale che indossa DPI (mascherine tipo 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).
- Dopo l'uso, i DPI monouso vanno smaltiti come materiale potenzialmente infetto.



- I rifiuti devono essere trattati ed eliminati come materiale infetto categoria B corrispondenti al codice CER 180103. Tale codice è soggetto a tutti gli adempimenti obbligatori (tenuta del registro di carico e scarico, emissione di formulari di trasporto rifiuti, utilizzo di trasportatori autorizzati in ADR nella fase di smaltimento, presentazione di MUD annuale).

PRODOTTI UTILIZZATI PER L'IGIENIZZAZIONE

Mani:

detergente mani a base alcolica che verrà posizionato all'entrata della palestra.

Maniglie – Porte – Attrezzi societari

detergente a base di ipoclorito di sodio o di alcol.

Pavimenti:

1. pulizia superfici con panno umido con acqua e sapone per la rimozione della polvere
2. successiva nebulizzazione tramite apparecchi specifici con l'utilizzo di prodotti a base di cloro attivo al 2,2% KLOVER 19 - Prodotto nebulizzabile e diluibile con acqua dal 5-10% per litro d'acqua

BAGNI:

verranno utilizzati i servizi igienici di un solo spogliatoio, igienizzato anch'esso al termine delle ore di attività.

per igienizzare lavandini e servizi igienici verranno usati prodotti a base di ipoclorito di sodio - 500 cl ogni 5 litri di acqua

E' previsto l'areazione degli ambienti al termine delle suddette operazioni di igienizzazione.

La sede oggetto del presente protocollo sarà dotata di 4 apparecchi igienizzanti AMITD Elettrico Nebulizzatore Fogger ULV Spruzzatore Micro Spruzzo 8M-10M Spraying Distanza per Anti-epidemia Sterilizzatore, che verranno impiegati al termine di ogni seduta di allenamento per la sanificazione di aria, superfici e ambienti fruiti.

3 - GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA

- Nel caso in cui una persona (capo sezione/istruttore e atleta) presente nel Centro Sportivo sviluppi febbre e sintomi di infezione respiratoria quali la tosse, lo deve dichiarare immediatamente al capo Sezione, si procede al suo isolamento in base alle disposizioni dell'autorità sanitaria; l'azienda procede immediatamente ad avvertire le autorità sanitarie competenti (ATS territorialmente competente) ed i numeri di emergenza per il COVID-19 forniti dalla Regione o dal Ministero della Salute.
- E' vietato l'ingresso in palestra/centro sportivo alle persone alle quali è stata rilevata una temperatura superiore ai 37,5°.
- L'Associazione Sportiva collabora con le Autorità sanitarie per la definizione degli eventuali "contatti stretti" di una persona presente nella palestra che sia stata riscontrata positiva al tampone COVID-19. Ciò al fine di permettere alle autorità di applicare le necessarie e opportune misure di quarantena; in questo caso il Presidente della Associazione Sportiva potrà chiedere agli eventuali



possibili contatti stretti di lasciare l'attività lavorativa, secondo le indicazioni dell'Autorità sanitaria.

- A questo proposito gli istruttori sono tenuti ad aggiornare un apposito registro, con i nominativi degli atleti che hanno partecipato agli allenamenti.

4 - DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

- E' obbligatorio entrare in palestra indossando la mascherina.
- All'interno delle palestre è obbligatorio spostarsi con la mascherina, igienizzarsi le mani con i dispenser messi a disposizione dalla Associazione Sportiva.
- Durante l'allenamento la mascherina verrà tolta e riposta nello zaino/borsone personale, successivamente chiuso insieme a tutti gli effetti personali.

5 - DISTANZIAMENTO NELLE VARIE FASI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

- La Società Sportiva, si pone l'obiettivo di mantenere il distanziamento sociale tra i vari operatori sportivi (dirigenti, istruttori e atleti), tramite diverse modalità di allenamento specifiche per ogni attività.

6 - PRATICHE DI IGIENE

All'interno delle palestre è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:

- lavarsi frequentemente le mani, anche attraverso appositi dispenser di gel disinfettanti posti all'interno di ogni struttura;
- mantenere la distanza interpersonale minima di 1 metro, preferibilmente 2, in caso di attività metabolica a riposo;
- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt.;
- non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani;
- starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto starnutire nella piega interna del gomito;
- evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti;
- bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate;
- gettare subito in appositi contenitori (cestini con chiusura a pedale) i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati).
- non consumare cibo negli spogliatoi.

Ai fini della attuazione delle buone pratiche igieniche sono stati messi a disposizione:

- cartelli informativi affisse negli ingressi delle palestre e negli spazi comuni, nonché negli spogliatoi e nei servizi igienici;
- gel igienizzante tramite l'utilizzo di idonei dispenser;
- spray igienizzanti da utilizzare ad ogni cambio di turno da utilizzare sugli attrezzi comuni
- vietare lo scambio tra operatori sportivi ed atleti nel centro sportivo di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.);
- pulizia giornaliera e periodica sanificazione;



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

- disinfettare i propri effetti personali e di non dividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc.);
- di arrivare nel sito già vestiti adeguatamente alla attività che andrà a svolgersi o in modo tale da utilizzare spazi comuni per cambiarsi e muniti di buste sigillanti per la raccolta degli indumenti utilizzati;
- di non toccare oggetti e segnaletica fissa.

6 – ASPETTI SANITARI

Per quanto riguarda gli aspetti sanitari relativi agli istruttori ed agli atleti fa riferimento alla normativa in Ambito Sportivo; in particolare il D.M. 18/02/82 per l'attività sportiva agonistica, il D.M. 24/04/13 relativo all'attività sportiva non agonistica e all'attività di particolare ed elevato impegno cardiovascolare.

A questo proposito il Presidente della Associazione Sportiva richiederà, prima della ripresa degli allenamenti individuali, a tutti gli atleti, il rilascio di un'autodichiarazione attestante l'assenza di infezione da SARS-COV 2 e di rischi di contagio, per quanto di propria conoscenza.

Il Presidente della Associazione Sportiva acquisisce da tutti gli atleti/praticanti e custodisce il modulo di autocertificazione Covid debitamente compilato. Garantisce la presenza di un tecnico in possesso di titolo idoneo, che assicuri la compilazione periodica del registro degli atleti/praticanti, costituito da moduli giornalieri, con la suddivisione dei turni e degli orari.

L'atleta/praticante Covid+ deve comunicare immediatamente al Presidente della Associazione Sportiva il suo stato.

Il Presidente della Associazione Sportiva è tenuto a verificare immediatamente i contatti tra atleta/praticante Covid+ e altri utenti a mezzo del registro degli atleti/praticanti. Il Presidente della Associazione Sportiva è tenuto ad informare immediatamente tutti gli utenti interessati di un caso di Covid+.

Tutti gli utenti interessati dal caso di Covid+ sono tenuti a rivolgersi immediatamente al proprio medico di medicina generale o alla ASL di competenza, al fine della definizione del periodo di quarantena (paziente positivo alla ricerca del virus SARS-CoV-2) ai sensi dell'art. 1 co. 7 del DL 16/05/2020, n. 33 o del periodo di quarantena fiduciaria (contatto stretto di paziente positivo alla ricerca del virus SARS-CoV-2, ai sensi dell'art. 1 co. 7 del DL 16/05/2020, n. 33).

7 – FORMAZIONE

Il Presidente della Associazione Sportiva, il Vice-Presidente, il Responsabile Tecnico, i consiglieri, i coordinatori delle varie sezioni sportive sono informati in merito procedure e protocollo dell'Associazione sportiva riferiti al rischio biologico da contagio coronavirus”.

NUMERI UTILI

Regione Lombardia: in caso di sintomi contattare il numero 800894545
In caso di emergenza chiamare il 112

Il Ministero della Salute ha realizzato un sito dedicato: www.salute.gov.it/nuovocoronavirus e attivato il numero di pubblica utilità 1500.



LA PRESENTE PROCEDURA E' VALIDA PER TUTTE LE SEGUENTI FIGURE

Per presa visione:

| Figure | Nominativo | Firma |
|---------------------------------|---------------------|-------|
| Presidente | Filippo Siracusano | |
| Vice-Presidente | Sergio Larotonda | |
| Covid-Manager 1 | Maria Barrientos | |
| Covid-Manager 1 | Valeria Siracusano | |
| Direttore Tecnico | Antonella Larotonda | |
| Coordinatore sezione GR | Marta Corbetta | |
| Coordinatore sezione GAF | Beatrice Nicora | |
| Coordinatrice CORSI | Maria Barrientos | |

Olgiate Comasco, 10/09/2020

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE GINNASTICA RITMICA

Normativa di riferimento:

Si fa riferimento al Protocollo della Federazione di Ginnastica Artistica, alle Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere del 19.05.2020 all'Ordinanza della Regione Lombardia n.547 del 17.05.2020

Numero di atleti presenti:

Si prevede la presenza massima di 1 bambina ogni 12 mq.

Modalità di accesso:

L'accesso alla palestra avviene tramite l'ingresso principale mantenendo la distanza di almeno 1 metro; le atlete si devono portare sulla tribuna, possibilmente già pronte, appoggiando le borse nelle quali inseriscono gli indumenti non utilizzati; le atlete al termine dell'allenamento devono uscire dalle uscite indicate, segnalate dall'apposita cartellonistica.

Modalità di Igiene degli attrezzi:

Le atlete agoniste, devono igienizzare con spray a base alcolica, gli attrezzi individuali prima dell'inizio dell'allenamento; gli attrezzi per le bambine, in dotazione della Società Sportiva, devono essere igienizzate prima e dopo dell'allenamento da un Responsabile della Sezione di Ginnastica Ritmica.

Modalità di utilizzo dei DPI:

Tutti gli operatori sportivi (Coordinatori, istruttori ed atleti), devono igienizzarsi le mani con gli appositi dispenser messi a disposizione della Associazione Sportiva all'ingresso della palestra; devono indossare le mascherine per tutto il tempo in cui sono all'interno della palestra ad eccezione del periodo di allenamento. Gli istruttori devono utilizzare i guanti monouso durante l'igienizzazione degli attrezzi.



Modalità di mantenimento della distanza di sicurezza:

Durante gli allenamenti delle agoniste le atlete potrebbero essere al max 25/30, gli allenatori non intaccano lo spazio lavorativo delle atlete.

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE GINNASTICA ARTISTICA

Normativa di riferimento:

Si fa riferimento al protocollo della Federazione Italiana di Ginnastica Artistica, ed alle Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere - ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art.1 lettera f – Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio.

Numero di atleti presenti:

Si prevede, secondo l'analisi fatta da capo/sezione la presenza massima di 25 tra atleti e istruttori per ogni sessione di allenamento.

Modalità di accesso:

Gli ingressi alla palestra e quindi agli spogliatoi ed ai servizi igienici dovranno essere contingentati al fine di garantire le distanze di sicurezza.

Sarà garantito l'accesso agli spogliatoi ad una persona alla volta. È vietato l'ingresso agli accompagnatori. Gli accompagnatori dovranno rimanere al di fuori del cancello di ingresso della palestra.

L'atleta dovrà riporre tutti i suoi indumenti all'interno della propria borsa avendo cura di chiuderla e portarla con sé prima di lasciare lo spogliatoio.

Modalità di Igiene:

All'ingresso della palestra e negli spogliatoi sono forniti dalla Associazione sportiva idonei dispenser per l'igienizzazione delle mani.

All'interno della palestra sono forniti rotoli di carta monouso per la pulizia degli attrezzi e delle postazioni comuni.

Per gli strumenti individuali di attività sportiva, la pulizia dovrà essere effettuata alla fine di ogni turno e potrà essere effettuata dall'atleta o dall'istruttore con apposito spray igienizzante fornito dalla Associazione Sportiva.

Per le attrezzature/postazioni comuni di lavoro/attività sportiva, la pulizia dovrà essere svolta almeno una volta al giorno con l'utilizzo di prodotti a base di alcol, effettuati dagli istruttori o dalla Impresa di Pulizie che collabora con la Associazione Sportiva.

Prevenzioni specifiche di igiene

Parallele - utilizzo della magnesia: ogni atleta dovrà disporre di un sacchetto richiudibile,

Cinghietti: ogni atleta dovrà indossare dei guanti personali per lavorare su questo attrezzo o, in alternativa, dovrà disinfettare le mani prima di salire sull'attrezzo, utilizzando un apposito dispenser di soluzione igienizzante personale e non cedibile contenente la magnesia necessaria.

Trave: ogni atleta, prima di salire sull'attrezzo, dovrà disinfettare le mani e i piedi utilizzando un apposito dispenser di soluzione igienizzante. Si consiglia, per il mantenimento delle distanze, l'utilizzo di una sola trave alta, l'eliminazione di una trave bassa e il distanziamento delle rimanenti, e l'utilizzo delle due travi in gomma solo se ben distanziate dalle restanti postazioni.

Corpo libero: ogni atleta, prima di salire sull'attrezzo, dovrà disinfettare le mani utilizzando un apposito dispenser di soluzione igienizzante e dovrà possibilmente indossare un paio di calze. Si



consiglia, in caso di utilizzo della striscia facilitante, il non utilizzo degli anelli presenti sulla zona rialzata se sono presenti atleti sulla striscia facilitante, o viceversa.

Volteggio: ogni atleta dovrà disinfettare le mani prima di salire sull'attrezzo, utilizzando un apposito dispenser di soluzione igienizzante.

Modalità di utilizzi dei DPI:

Tutte le persone che entrano nella palestra devono indossare la mascherina e i guanti monouso durante la disinfezione degli attrezzi personali/comuni e delle postazioni.

Modalità di svolgimento dell'attività sportiva:

Utilizzo degli spogliatoi

Gli atleti, all'interno dello spogliatoio, devono riporre le proprie scarpe ed indumenti all'interno della propria borsa sportiva, senza lasciare niente all'esterno.

All'interno della borsa sportiva dovranno essere inoltre presenti un telo da mare /asciugamano per la fase di riscaldamento e preparazione fisica, una o più bottiglie d'acqua personale/i e non cedibile/i e tutte le attrezzature individuali richieste dal tecnico. All'occorrenza 2 atleti alla volta possono recarsi negli spogliatoi per recuperare ciò che occorre durante l'allenamento (paracalli, elastici, sacchetto della magnesia...)

Riscaldamento

La fase di riscaldamento dovrà essere eseguita sul posto: ogni atleta svolgerà gli esercizi richiesti rimanendo nella propria postazione senza diminuire la distanza di sicurezza prevista verso gli altri atleti.

Ogni atleta utilizzerà un proprio tappetino/asciugamano per tutti gli esercizi da svolgere a contatto con il suolo.

Preparazione fisica

Si propongono di proporre esercizi di preparazione fisica che evitino il più possibile scambi di posizione degli atleti.

Nel caso in cui si debbano utilizzare per l'apprendimento attrezzature quali rialzi o muri (materassi "cuboni" del volteggio, spalliere ecc...) aver cura di evitare anche in questo caso la rotazione degli atleti a circuito.

Se si è in presenza di più gruppi, si consiglia di organizzare il lavoro in modo tale da posizionare gli atleti che necessitano delle attrezzature nei luoghi della palestra più consoni, e gli atleti che devono affrontare la preparazione fisica generale nelle altre postazioni disponibili.

Spostamenti all'interno della palestra

Dopo la fase di riscaldamento ogni atleta si sposterà individualmente, e non in gruppo, verso la successiva postazione di lavoro definita a priori nel giro attrezzi (mantenendo sempre la distanza di sicurezza prevista).

Verranno predisposte per ogni attrezzo le postazioni di lavoro a circuito o le eventuali postazioni di attesa affinché non si creino assembramenti e si faciliti la rotazione degli atleti.

Le postazioni di attesa dovranno essere ben definite tramite l'utilizzo di segni/cerchi così che l'atleta non abbia dubbi su dove posizionarsi.

In particolare:

Per il volteggio il tecnico deve aver cura di predisporre le postazioni di attesa degli atleti non in scia rispetto alla corsa dell'atleta che sta eseguendo l'esercizio;



Per il corpo libero, in caso di utilizzo della striscia facilitante, il tecnico deve predisporre le postazioni di attesa degli atleti cercando di posizionarle il più possibile distanti dall'atleta che esegue l'esercizio.



RIPARTIAMO IN SICUREZZA

1 TEMPERATURA



La temperatura di ogni ginnasta verrà registrata prima di entrare in palestra. Si potrà accedere all'impianto SOLO con una temperatura inferiore ai 37.5°.

2 MASCHERINA



Le nostre tecniche indosseranno la mascherina. Anche gli accompagnatori dovranno indossare la mascherina coprendo naso e bocca. Le ginnaste potranno toglierla SOLTANTO durante gli allenamenti.

3 IGIENIZZAZIONE



Ogni ginnasta dovrà portare salvietta, acqua, gel mani e attrezzi personali. Al termine di ogni corso gli istruttori provvederanno ad igienizzare gli attrezzi e ad areare i locali.

4 DISTANZE



I numeri delle ginnaste saranno calibrati in base alla dimensione della palestra in modo da poter garantire l'opportuna distanza tra le ginnaste.

5 AUTOCERTIFICAZIONE



Ad ogni allenamento la ginnasta dovrà presentare l'auto-certificazione firmata dai genitori e consegnarla al responsabile tecnico.

6 COLLABORAZIONE



Le famiglie sono tenute a monitorare lo stato di salute delle ginnaste. In caso di presenza di sintomi da Covid-19 si invitano le famiglie a seguire la procedura sanitaria.

LA SALUTE DI TUTTI E' IMPORTANTE E LA VOSTRA COLLABORAZIONE FONDAMENTALE PER TRASCORRERE UN ANNO SPORTIVO IN SICUREZZA.

GRAZIE PER IL VOSTRO CONTRIBUTO.