



**PROTOCOLLO APPLICATIVO PER LA RIPRESA  
DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA DELLA FEDERAZIONE  
ITALIANA TRIATHLON IN AMBITO DI EMERGENZA  
COVID-19**

# INDICE

1.ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO NEL TRIATHLON.....	4
2.COVID-19 NEL TRIATHLON.....	4
3.COMMISSIONE PER L'APPLICAZIONE E LA VERIFICA DELLE PROCEDURE.....	5
4.OPERAZIONI PRELIMINARI.....	5
4.1 Informazione.....	5
4.2 Formazione.....	6
5.MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DI SESSIONI DI NUOTO E ALTRI ALLENAMENTI IN IMPIANTI CHIUSI .....	7
6.MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DI SESSIONI DI CICLISMO, CORSA, NUOTO IN ACQUE LIBERE E ALTRI ALLENAMENTI ALL'APERTO .....	8
7. SOGGETTI A MAGGIOR RISCHIO .....	9
8.MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI E FAMILIARI.....	9
9.DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE.....	9
10. IDONEITÀ SANITARIA.....	10
<b>Allegato 1. NORME IGIENICO-SANITARIE E BUONE PRASSI DELLA Federazione Medico Sportiva Italiana (versione al 14/04/20)</b> .....	11
<b>Allegato 2: CORRETTO LAVAGGIO DELLE MANI</b> .....	13
<b>Allegato 3: COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI</b> .....	16
<b>Allegato 4: PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI</b> .....	17
<b>Allegato 5: INDIRIZZI PER LE INFORMATIVE SUL "COVID-19"</b> .....	18
<b>Allegato 6 - AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA</b> .....	19
Oggetto: auto-dichiarazione proprio stato di salute .....	19

## PREMESSA

**Il presente protocollo è definito allo scopo di implementare tutte le misure di natura organizzativa volte a garantire la salute e la sicurezza di tutti gli operatori in vista** della ripresa delle attività sportive.

In seguito alla necessità e urgenza di dover adottare efficaci protocolli di regolamentazione per il contrasto e per il contenimento della diffusione del virus che prevedano procedure e regole di condotta, sarà cura di tutte le parti interessate, favorire il confronto per il miglioramento del presente documento e favorire l'aggiornamento in base all'evolversi della situazione organizzativa e pandemica.

Il presente protocollo è prodotto per dare immediata applicazione di condotte per il contrasto e per il contenimento della diffusione del virus e dovrà pertanto essere adottato in ogni sede e contesto di allenamento prima della ripresa delle attività sportive, assumendo la veste di ***“Protocollo per lo svolgimento delle attività in sicurezza in Emergenza COVID-19”***.

Si intende nel presente protocollo per **operatore sportivo** sia l'atleta sia il personale di supporto presente nel sito sportivo (dirigente, tecnico, ufficiale di gara limitatamente alla fase dell'allenamento, e collaboratore a vario titolo), individuati dall'organismo sportivo di riferimento.

Si intende nel presente protocollo per **sito sportivo** indifferentemente ogni luogo destinato allo svolgimento di esercizi sportivi.

## 1. ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO NEL TRIATHLON

Le attività di allenamento nel Triathlon riguardano prevalentemente le seguenti:

- Nuoto in piscina o in acque libere balneabili
- Ciclismo su strada
- Ciclismo nei parchi o terreni sterrati in MTB
- Corsa nei parchi, all'interno di impianti di atletica leggera, su strada
- Attività di preparazione fisica nelle palestre

Le attività all'interno di impianti, come nelle piscine, nelle palestre o negli impianti di atletica leggera, avvengono nel rispetto delle norme previste per l'utilizzo di tali impianti.

Le attività all'aperto come la corsa e il ciclismo sono attualmente previste a livello individuale.

In entrambe le attività, al chiuso e all'aperto, devono essere regolamentate nel presente protocollo le attività di operatori sportivi quali i tecnici e i dirigenti delle Società per la conduzione e supervisione dell'allenamento nella garanzia della salute e nella sicurezza di tutti gli operatori

## 2. COVID-19 NEL TRIATHLON

Le informazioni attualmente disponibili identificano due potenziali vie di trasmissione del COVID-19 tra soggetti: attraverso aerosol /goccioline respiratorie (*droplets*) o 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 meno di 2 metri) con un soggetto che presenta sintomi respiratori (ad es. starnuti, tosse, etc.) 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.

Inoltre, nelle attività in intenso regime metabolico, la ventilazione è notevolmente aumentata sia in termini di atti respiratori che in termini di portate di aria espirati in ogni atto per cui è prudentiale la considerazione di una distanza maggiore.

Tale distanza minima tra persone, nelle attività all'aperto come la corsa e il ciclismo, deve tenere conto anche della velocità di spostamento.

Nella corsa, dove le velocità di spostamento variano da pochi km/h a oltre 20km/h è consigliabile mantenere una distanza da altre persone ferme o che procedono in direzione opposta non inferiore a 10m.

Nel ciclismo, dove le velocità di spostamento possono raggiungere e superare i 40km/h è consigliabile mantenere una distanza da altre persone ferme non inferiore a 20m.

Nel caso di altri atleti che procedono nella stessa direzione è prudentiale considerare distanze tra atleti anche maggiori. Infatti, l'aria espirata da un atleta può diffondere per qualche secondo in un volume di aria interessato nella ventilazione dell'atleta che segue. Le distanze tra atleti servono per consentire il disperdersi dell'aria espirata in un'area ampia prima del sopraggiungere dell'atleta successivo.

In generale il livello del rischio cui un praticante di sport può essere esposto in ambienti indoor o outdoor sportivi dipende quindi dal tipo di attività sportiva svolta e dalla possibilità di contatto con soggetti noti (o sospettati) di essere affetti da COVID-19.

### **3. COMMISSIONE PER L'APPLICAZIONE E LA VERIFICA DELLE PROCEDURE**

Ai fini della corretta ed efficace implementazione del Protocollo, in ciascuna sede di allenamento il presidente di società sportiva, che ha ruolo di legale rappresentante, definisce e assegna ruoli e responsabilità dedicate alla gestione del rischio da COVID-19, formalizzando da subito i seguenti componenti che costituiscono la **“Commissione per l'applicazione e la verifica delle procedure”**.

Nel costituire la Commissione per l'applicazione e la verifica delle procedure richieste dai competenti organi è raccomandata la presenza di:

- Presidente della società sportiva;
- Segretario;
- Rappresentante Tecnici;
- Rappresentante Atleti;
- Medico sociale

è inoltre auspicabile, la partecipazione anche di personale esperto con competenze nelle discipline biomediche (es. Medici, Biologi, Farmacisti), utile a fornire supporto e consulenza al Comitato stesso.

Il Comitato per l'applicazione e la verifica, anche con l'eventuale collaborazione di esperti, per tutta la durata dell'emergenza sanitaria Covid-19, avrà il compito di:

- 1) diffondere a tutti gli operatori interessati (Atleti, Tecnici, Collaboratori, Familiari, ecc.) la conoscenza del presente Protocollo;
- 2) curarne l'implementazione e l'aggiornamento, in ottemperanza di eventuali Decreti Regionali e ordinanze locali;
- 3) verificare l'applicazione e l'efficacia delle misure indicate nel Protocollo;
- 4) tracciare sistematicamente le attività regolamentate;

I temi discussi e le decisioni della Commissione per l'applicazione e la verifica, saranno messi a verbale.

### **4. OPERAZIONI PRELIMINARI**

#### **4.1 Informazione**

Il Presidente della Società Sportiva assicura una efficace informazione a tutti gli atleti e a chiunque entri nei locali sportivi o partecipi alle attività organizzate dalla Società circa le disposizioni delle Autorità e le ulteriori misure precauzionali adottate per il contenimento dell'emergenza COVID-19, attraverso le modalità ritenute più idonee ed efficaci per la propria realtà e la tipologia dei destinatari.

A titolo esemplificativo, ma non esaustivo:

- 1) tramite distribuzione di depliant informativi (es. prelevati dal sito dell'Istituto Superiore della Sanità o dal Ministero della Salute), intranet, messaggi whatsapp, e-mail, affissione agli ingressi, nelle sale palestra, negli spogliatoi, nei corridoi e, in generale nei luoghi maggiormente visibili da parte delle persone che frequentano i locali sportivi.

Le informazioni sono trasmesse prima della ripresa dell'attività sportiva e integrate nel dettaglio prima di iniziare ogni iniziativa che coinvolga gli atleti.

A tale scopo il contributo della Commissione per l'applicazione e la verifica assume un ruolo centrale.

Le informazioni trasmesse in via preliminare devono riguardare 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 impianti natatori e nelle palestre
- 3) indicazioni generali di comportamento per prevenire il rischio da COVID-19 all'interno degli impianti di atletica leggera

- 4) indicazioni generali di comportamento per prevenire il rischio da COVID-19 nel corso di sessioni all'aperto per il nuoto, la corsa e il ciclismo
- 5) comportamenti specifici da tenere nelle aree di attività
- 6) comunicazione dei nominativi dei referenti incaricati per la gestione del rischio da COVID-19 nella Società Sportiva;
- 7) modalità per il lavaggio delle mani sia con acqua e sapone sia con liquidi igienizzanti;
- 8) modalità di pulizia e igiene individuale;
- 9) procedure operative standard per la pulizia delle varie aree / attrezzature sportive;
- 10) misure da rispettare nelle aree comuni e durante le attività erogate;
- 11) modalità di utilizzo dei DPI specifici messi a disposizione;
- 12) corretta gestione di possibili sintomi di COVID-19 e attività di prevenzione;
- 13) doveri delle parti interessate (Insegnanti Tecnici, Dirigenti Sportivi, Collaboratori, Lavoratori, Atleti, Genitori / 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 della Società Sportiva o i referenti incaricati per la gestione del rischio da COVID-19 nella Società Sportiva, della presenza di qualsiasi sintomo influenzale, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti.
- 14) Altre misure di prevenzione e protezione suggerite dal Comitato per l'applicazione e la verifica o da parte di Autorità Competenti.

A tale scopo sono trasmesse le informative predisposte dalla Società Sportiva, eventualmente integrate da schede tecniche (es. per DPI, pulizia ambienti, igiene, ecc.) e indicazioni specifiche per area o attività.

Le attività informative svolte vanno registrate dai responsabili incaricati.

L'informazione sarà aggiornata ogni qual volta intervengano mutate condizioni o disposizioni o se ne rinvenga la necessità per garantire l'efficace adozione delle misure.

#### **4.2 Formazione**

L'attività di informazione va preceduta da una specifica sessione formativa dei responsabili incaricati per la stessa ad opera del Presidente della Società Sportiva o di soggetto dallo stesso delegato con il contributo del Comitato per l'applicazione e la verifica.

Una formazione dedicata deve essere predisposta per funzioni specifiche esposte a maggior rischio quali ad esempio i Tecnici

Le attività di formazione vanno registrate.

#### **4.3 Raccolta dati da tutti gli operatori sportivi**

Ogni atleta, tecnico e altro operatore sportivo per poter riprendere l'attività con la Società di appartenenza deve fornire la seguente documentazione:

- a. autodichiarazione ai sensi degli artt. 46 e 47 d.p.r. n. 445/2000 allegata firmata, attestante l'assenza di infezione da sars-cov-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza

- b. in caso di minori autodichiarazione ai sensi degli artt. 46 e 47 d.p.r. n. 445/2000 per minore
- c. certificato di idoneità alla pratica agonistica in corso di validità

La autodichiarazione ha valenza 2 settimane, al termine delle quali deve essere fornita aggiornata.

## **5. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DI SESSIONI DI NUOTO E ALTRI ALLENAMENTI IN IMPIANTI CHIUSI**

Qualora lo stesso impianto non preveda norme più restrittive, tutti gli operatori devono rispettare le seguenti disposizioni derivanti dai Decreti in vigore.

Tutte le persone (interne ed esterne) che accedono ai locali devono indossare “mascherine chirurgiche” (conforme alla UNI EN 14683) prima dell’ingresso.

Ogni operatore (tecnico, atleta, dirigente) deve controllare la propria temperatura corporea prima di recarsi nella sede di allenamento.

È obbligo, 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.

Ogni operatore è invitato a recarsi presso gli ambienti sportivi con mezzi di trasporto propri. Trasporti plurimi sono consentiti solo se sono garantite le adeguate misure di sicurezza (come da DCPM in vigore).

Quale ulteriore misura precauzionale, è richiesto al tecnico responsabile della sessione di allenamento di controllare quotidianamente la temperatura corporea degli atleti prima dell’inizio della sessione, nel rispetto della sicurezza delle persone e delle norme vigenti in materia di Privacy.

La misurazione è da effettuarsi, preferibilmente, con dispositivi di rilevazione a distanza quali telecamere termiche (fisse o mobili) o termometri manuali a distanza (infrarossi o altre tipologie).

Il personale 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 FFP2 (conforme alla UNI EN 149),
- guanti monouso.

Per le modalità di svolgimento delle sessioni di nuoto si recepisce quanto definito dalla Federazione Italiana Nuoto “Emergenza covid-19. Misure di sicurezza da adottare negli impianti sportivi dotati di piscina e palestra per la fase 2” del 27 aprile 2020. In particolare, quanto definito nel suddetto documento in relazione allo spazio acqua.

In relazione agli aspetti didattici e alla conduzione dell’allenamento da parte del tecnico sul piano vasca:

- l’erogazione e la spiegazione agli atleti della sessione di allenamento da parte del tecnico responsabile della sessione deve essere fatta prima che ogni operatore si rechi nella sede di allenamento attraverso le piattaforme usualmente utilizzate per l’invio dei programmi di allenamento agli atleti, per via telefonica o attraverso riunioni collettive in videoconferenza;
- i momenti di spiegazione nel corso della sessione dovranno essere limitati al minimo indispensabile ed evitando che più atleti siano fermi a bordo vasca per ascoltare il tecnico nella spiegazione;
- il tecnico avrà cura di evitare di posizionarsi nelle vicinanze di altri tecnici e mantenere la distanza di almeno 5m da altre persone e almeno 2 metri dal bordo vasca;
- le sessioni di nuoto e i tempi di recupero nelle esercitazioni verranno organizzate in modo da ridurre al minimo la possibilità che più di due atleti si trovino contemporaneamente fermi a bordo vasca.

## **6. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DI SESSIONI DI CICLISMO, CORSA, NUOTO IN ACQUE LIBERE E ALTRI ALLENAMENTI ALL'APERTO**

Le sessioni di allenamento all'aperto devono anzitutto rispettare tutte le disposizioni attualmente vigenti per l'attività motoria all'aperto.

È auspicabile che l'erogazione e la spiegazione agli atleti della sessione di allenamento da parte del tecnico responsabile della sessione venga fatta prima che ogni operatore si rechi nella sede di allenamento attraverso le piattaforme usualmente utilizzate per l'invio dei programmi di allenamento agli atleti, per via telefonica o attraverso riunioni collettive in videoconferenza.

Nella spiegazione della sessione devono essere previsti i comportamenti da adottare nel caso di emergenza o interruzione della sessione per qualsivoglia motivo (foratura in bicicletta, infortunio nella corsa, ecc.) , comprendendo il caso di richiesta di assistenza da parte del tecnico o altro operatore. In questi casi tutti i comportamenti devono prevedere il rispetto delle norme previste per eliminare ogni potenziale rischio di contagio, come il mantenimento della distanza interpersonale di almeno due metri e l'adozione immediata di dispositivi di protezione come mascherina e guanti monouso.

Ogni operatore (tecnico, atleta, dirigente) deve controllare la propria temperatura corporea prima di recarsi nella sede di allenamento.

È obbligo, 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.

Ogni operatore è invitato a recarsi presso gli ambienti sportivi con mezzi di trasporto propri. Trasporti plurimi sono consentiti solo se sono garantite le adeguate misure di sicurezza (come da DCPM in vigore). Tutte le persone (interne ed esterne) che accedono ai locali devono indossare "mascherine chirurgiche" (*conformi alla UNI EN 14683*) prima dell'ingresso

Quale ulteriore misura precauzionale, è richiesto al tecnico responsabile della sessione di allenamento di controllare quotidianamente la temperatura corporea degli atleti prima dell'inizio della sessione, nel rispetto della sicurezza delle persone e delle norme vigenti in materia di Privacy.

La misurazione è da effettuarsi, preferibilmente, con dispositivi di rilevazione a distanza quali telecamere termiche (fisse o mobili) o termometri manuali a distanza (infrarossi o altre tipologie).

Il personale 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 FFP2 (*conforme alla UNI EN 149*),
- guanti monouso

Al momento di arrivo nella sede di ritrovo, sono vietate le forme di contatto e tutti gli operatori devono mantenere una distanza interpersonale di almeno due metri.

Il tempo che intercorre tra l'orario di ritrovo e l'inizio della sessione deve essere limitato allo stretto necessario.

Iniziata l'attività ogni operatore presente (atleta, tecnico e altri operatori) dovrebbe mantenere una distanza minima secondo le norme vigenti per l'attività motoria all'aperto e auspicabilmente non minore a 10 metri nella corsa e 20 metri nel ciclismo.

In caso di interruzione non prevista dell'attività (foratura nel ciclismo, infortunio nella corsa, ecc.) devono essere attuati da tutti gli operatori i comportamenti preventivamente illustrati dal responsabile tecnico della sessione.

## 7. SOGGETTI A MAGGIOR RISCHIO

Per i soggetti a maggior rischio rispetto al COVID-19 (perché portatori di patologie, età avanzata o fragilità specifiche), deve essere valutato preventivamente dal medico di medicina di base in concerto con il medico sportivo della società sportiva, lo stato e la certificazione medica sportiva, per mettere in atto le adeguate soluzioni per il caso specifico nella piena salvaguardia della salute dell'atleta e degli eventuali operatori che sono necessari nell'espletamento dell'attività.

## 8. MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI E FAMILIARI

L'accesso nella sede di allenamento agli esterni è 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 per il personale interno, con l'aggiunta di quanto di seguito riportato.

Valutata la necessità del loro accesso, i soggetti esterni (parenti, accompagnatori, ecc.) sono adeguatamente informati circa le disposizioni in essere presso la Società Sportiva, comprese le indicazioni per l'accesso agli spazi indoor e lo svolgimento delle sessioni nelle sedi di allenamento outdoor. L'informativa è trasmessa sia prima (tramite e-mail o altra modalità a distanza efficace) sia in occasione dell'ingresso nell'impianto o all'arrivo nella sede di allenamento outdoor.

Tali indicazioni prevedono, almeno:

- l'identificazione del referente interno;
- le procedure di ingresso, transito ed uscita nel sito sportivo, inclusa l'individuazione e l'utilizzo degli ingressi, dei percorsi, i tempi massimi di permanenza al fine di ridurre le occasioni di contatto con gli operatori presenti;
- l'eventuale verifica, prima dell'accesso, della temperatura corporea secondo le modalità previste al punto 5 e 6;
- il mantenere indossati i DPI in dotazione per tutta la durata della loro permanenza all'interno delle competenze della Società Sportiva;
- 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) 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).

Tutte le informazioni relative all'accesso di soggetti esterni, inclusi causali, tempi di permanenza, soggetti incontrati e dichiarazioni, sono registrate a cura del referente incaricato sull'apposito modulo/documento.

## 9. DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Tutti i partecipanti agli allenamenti, tecnici e atleti, dovranno essere dotati di mascherine protettive del tipo chirurgico proprie. Si consiglia di dotare il tecnico di mascherine per sopperire ad eventuali mancanze.

Data la situazione di emergenza, in caso di difficoltà di approvvigionamento e alla sola finalità di evitare la diffusione del virus, potranno essere utilizzate mascherine la cui tipologia corrisponda alle indicazioni dall'autorità sanitaria.

Si ricorda che le "mascherine", sono efficaci se indossate da tutti e nel rispetto della distanza di sicurezza di almeno 2 metri tra tutti i partecipanti alla sessione.

L'impiego dei guanti è in particolare raccomandato.

È fatto divieto di abbandonare o lasciare incustoditi guanti o mascherine, in quanto materiale potenzialmente contaminato e che espone al rischio di infezione il personale addetto alla nettezza urbana e tutti gli altri

soggetti che accidentalmente potrebbero venire a contatto con le mascherine o i guanti abbandonati

## **10. IDONEITÀ SANITARIA**

L'attività sportiva può riprendere solo in presenza della certificazione medica prevista dalla normativa vigente.

**Allegato 1. NORME IGIENICO-SANITARIE E BUONE PRASSI DELLA Federazione Medico Sportiva Italiana (versione al 14/04/20)**

Trattasi di alcune semplici, ma fondamentali norme igienico-sanitarie, da considerare da parte delle società e dei custodi degli impianti sportivi sia negli spogliatoi, sia nei locali comuni e nei servizi igienici degli impianti, atte a prevenire la diffusione del coronavirus durante le gare e negli allenamenti.

Tali norme vanno esposte ben visibili a tutti e rispettate non solo dagli atleti, ma anche da 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.).
- 2) Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
- 3) Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
- 4) Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
- 5) 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 20 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%.
- 6) 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.
- 7) Favorire l'uso di dispenser automatici con adeguate soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici.
- 8) Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- 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.
- 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) In caso di attività sportiva in vasca, richiedere un costante monitoraggio dei parametri chimici (cloro o altre soluzioni disinfettanti) e dei parametri fisici (tra cui, il pH o la temperatura, che influisce sul livello di clorazione).
- 13) 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.
- 14) 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.
- 15) 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).
- 16) Informarsi dagli atleti e dal personale societario 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.
- 17) 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.

- 18) 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.
- 19) 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.
- 20) Favorire la presenza negli spogliatoi sempre dello stesso personale autorizzato, limitando il numero di accessi.
- 21) Limitare agli addetti strettamente necessari allo svolgimento della gara l'accesso al campo.
- 22) In occasione dei controlli antidoping, predisporre -oltre a salviette monouso per la copertura del tavolo- soluzioni disinfettanti per il lavaggio delle mani da utilizzarsi solo dopo il controllo, mentre prima del controllo il lavaggio delle mani deve avvenire solo con acqua in conformità alle disposizioni WADA.
- 23) Una particolare e responsabile attenzione deve essere prestata ai settori giovanili, previo adeguamento alle disposizioni governative e alle indicazioni federali, sensibilizzando le Federazioni stesse ad assumere indirizzi univoci e coordinati.
- 24) È consigliabile che il personale sanitario e parasanitario, medico e dei massaggiatori, che viene in costante contatto con gli atleti e, in particolare, con quelli delle squadre professionistiche, non operi contestualmente in ambienti o effettui attività esterne che possono essere a rischio di contagio.
- 25) Fermo restando le limitazioni di cui al precedente punto 2 circa la necessità di evitare di consumare cibo negli spogliatoi, per quanto riguarda gli sport professionistici identificare appositi spazi per la reintegrazione post-gara.
- 26) È consigliabile evitare la presenza di operatori televisivi per le riprese all'interno degli spogliatoi nei momenti pre-gara, trovando condivisa soluzione ove esistano obbligazioni contrattuali specifiche negli sport professionistici.

## **Allegato 2: CORRETTO LAVAGGIO DELLE MANI**

Ministero della Salute. Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani. **Anno di pubblicazione: 2020**

*Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica. Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute. In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.*

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:

### **PRIMA DI**

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

### **DOPO**

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi, ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.

- 1 Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 2 Friziona le mani palmo contro palmo
- 3 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 4 Friziona bene palmo contro palmo con le dita intrecciate
- 5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 7 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 9 Una volta asciutte le tue mani sono pulite

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:

#### PRIMA DI

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

#### DOPO

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi, ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.

*Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica. Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute. In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.*



*Ministero della Salute*

Direzione generale della comunicazione  
e dei rapporti europei e internazionali  
Ufficio 2

stampa

Centro Stampa Ministero della Salute

Finito di stampare nel mese di maggio 2020

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)



*Ministero della Salute*

Previene  
le infezioni  
con il corretto  
lavaggio  
delle mani

PIRELLA GÖTTSCHE LOWE

# con acqua e sapone

occorrono  
60 secondi



- 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 le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
- 6 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 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

- 1 Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 2 Friziona le mani palmo contro palmo
- 3 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 4 Friziona bene palmo contro palmo con le dita intrecciate
- 5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 7 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 9 Una volta asciutte le tue mani sono pulite



# con la soluzione alcolica

occorrono  
30 secondi



## **Allegato 3: COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI**

### **Come indossare la “mascherina medico-chirurgica (UNI EN 14683)”**

Posizionare la maschera con cura per coprire bocca e naso e legarla saldamente per ridurre al minimo gli spazi tra il viso e la maschera. Oppure

### **Come indossare il DPI per le vie respiratorie (UNI EN 149)**

Posizionare la maschera con cura per coprire bocca e naso e legarla saldamente per ridurre al minimo gli spazi tra il viso e la maschera (se l'utilizzatore porta la barba, questo potrebbe impedire la perfetta tenuta del DPI e peggiorare il livello di protezione):

- posizionare la conchiglia del respiratore sotto il mento con lo stringinaso posizionato verso l'alto;
- tirare l'elastico superiore e posizionarlo sulla nuca;
- tirare l'elastico inferiore e posizionarlo intorno al collo, sotto le orecchie;
- modellare lo stringinaso per conformarlo alla forma del naso premendo le dita su entrambi i lati dello stesso.

### **Come verificare di indossare correttamente la maschera mediante prova di tenuta Per**

#### **maschere con valvola:**

Mettere il palmo delle mani (mani pulite e/o guanti puliti) sopra i filtri, inalare e trattenere il respiro per 5/10 secondi; se il facciale si ripiega leggermente verso l'interno, significa che il respiratore è posizionato correttamente. In caso contrario, rimodellare lo stringinaso o riaggiustare gli elastici ai lati della testa fino a ottenere una perfetta tenuta.

#### **Per maschere senza valvola:**

- coprire la parte frontale del respiratore con entrambe le mani facendo attenzione a non spostarlo e a non modificare la tenuta;
- espirare con decisione;
- se si percepiscono perdite d'aria intorno al naso, rimodellare lo stringinaso fino ad eliminarle e ripetere la prova di tenuta;
- se si percepiscono perdite d'aria lungo il bordo di tenuta, riaggiustare gli elastici ai lati della testa fino ad eliminarle. Ripetere la prova di tenuta.

#### **Note:**

- Durante l'uso, evitare di toccare direttamente la maschera;
- Maneggiarla utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti.
- Quando la mascherina diventa umida, deve essere sostituita con una nuova
- Rimuovere la maschera evitando di toccare la parte anteriore, ma rimuovendo il laccio o l'elastico dalla nuca.
- Dopo la rimozione della maschera, o ogni volta chesi tocca inavvertitamente una maschera usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.
- Scartare le maschere monouso e le mascherine medico-chirurgiche dopo ogni utilizzo e smaltirle immediatamente dopo la rimozione.
- Non riutilizzare mai le maschere monouso e le mascherine medicochirurgiche.

#### **Tutorial:**

<https://www.inail.it/cs/internet/comunicazione/multimedia/video-gallery/videogallery-tutorial-maschere-norme.html>

## **Allegato 4: PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI**

### **Misure per ambienti di lavoro non sanitari**

La Società Sportiva assicura la PULIZIA GIORNALIERA e la SANIFICAZIONE PERIODICA dei locali, degli ambienti, delle postazioni e delle aree comuni e di svago.

A fine turno occorre garantire la pulizia e la sanificazione.

### **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 lavoro e 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)
- Tatami

### **Quali prodotti utilizzare per la sanificazione**

La sanificazione può essere effettuato SOLO dopo aver provveduto alla pulizia con acqua e detergente neutro.

Per la sanificazione delle superfici si devono utilizzare:

- Soluzione a base di ipoclorito con concentrazione iniziale del 0,1%
- Soluzione a base di etanolo al 70%
- Disinfettanti con marchio “Presidio Medico Chirurgico (PMC)”, in quanto autorizzati dal Ministero della Salute

Per ulteriori dettagli:

Circolare del Ministero della Salute n. 5443 del 22.02.2020

## Allegato 5: INDIRIZZI PER LE INFORMATIVE SUL "COVID-19"

Per le informative da pubblicare o comunicare, consegnare a personale, atleti, visitatori, ecc. è raccomandabile utilizzare quelli da siti governativi (Governo Italiano, Ministero della Salute, ISS). <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



## Allegato 6 - AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA

Spettabile  
ASD / SSD / \_\_\_\_\_  
sede \_\_\_\_\_

### Oggetto: auto-dichiarazione proprio stato di salute

Il sottoscritto \_\_\_\_\_, nato il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a  
\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_), residente in \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_), via  
\_\_\_\_\_ e domiciliato in \_\_\_\_\_  
(\_\_\_\_\_), via \_\_\_\_\_,  
utenza telefonica \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_,  
sotto la propria responsabilità,

#### DICHIARA

- di essere a conoscenza delle misure di contenimento del contagio in base ai Decreti nazionali e regionali vigenti.
- di non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al COVID-19;
- 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);
- altre dichiarazioni \_\_\_\_\_

Data, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Firma del dichiarante

## **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 \_\_\_\_\_, 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 indicare nome del Presidente della Società Sportiva e/o DPO incaricato, con sede legale in \_\_\_\_\_, che potrà essere contattato alla seguente e-mail: \_\_\_\_\_

*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: \_\_\_\_\_; telefono: \_\_\_\_\_ (qualora nominato).*

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 FINALITA' del TRATTAMENTO è costituita dalla necessità di tutelare la salute e prevenire il contagio da Covid-19. In particolare, ai fini di prevenzione, il personale addetto ed istruito assumerà le informazioni sud- dette 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 lavoratore 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 \_\_\_\_\_