



STAGIONE SPORTIVA 2020/2021

# A.S.D UNIONE SPORTIVA BOSISIO

## PROTOCOLLO APPLICATIVO

delle **LINEE GUIDA PER L'ATTIVITA' SPORTIVA DI BASE E MOTORIA IN GENERE**  
e delle **LINEE GUIDA PER LO SVOLGIMENTO DEGLI ALLENAMENTI PER GLI SPORT**  
**INDIVIDUALI E DI SQUADRA**

*emanate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri*

**REGOLAMENTAZIONE DELLE MISURE PER IL CONTRASTO ED IL CONTENIMENTO  
DELLA DIFFUSIONE DEL COVID-19**

---

### **INDICE**

1. Premessa
  2. Definizioni
  3. Caratteristiche dell'agente virale Sars-CoV-2
  4. Modalità di trasmissione
  5. Sintomi
  6. Dichiarazioni
  7. Classificazione e analisi dei luoghi e degli sport
  8. Sport di contatto
  9. Pratiche di igiene
  10. Norme finali
  11. Allegati
- 

### **1. PREMESSA**

Il presente Protocollo applicativo - predisposto in coerenza con quanto stabilito dal DPCM 17 maggio 2020, dalle "Linee-Guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere" emanate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri pubblicate il 20 maggio 2020, ad integrazione delle misure già predisposte dallo stesso Ufficio in data 3 maggio 2020, è volto a fornire le indicazioni generali e le azioni di mitigazione necessarie a consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto di prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da Covid-19, alle quali devono attenersi tutti i Comitati e le affiliate UISP che gestiscono, a qualsiasi titolo, siti sportivi e/o attività sportiva a qualunque titolo, o comunque ne hanno la responsabilità e costituiscono il quadro di riferimento anche per le ulteriori indicazioni fornite in materia a livello regionale.

Le sessioni di allenamento degli atleti degli sport individuali e di squadra, sono consentite, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale, senza alcun assembramento e a porte chiuse.

E' consentito svolgere attività sportiva o attività motoria all'aperto, anche presso aree attrezzate e parchi pubblici, ove accessibili, purché comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l'attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività, salvo che non sia necessaria la presenza di un accompagnatore per i minori o le persone non completamente autosufficienti, e senza alcun assembramento.

Gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati, sono sospesi.

L'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere svolte presso palestre, piscine, centri e circoli sportivi, pubblici e privati, ovvero presso altre strutture ove si svolgono attività dirette al benessere dell'individuo attraverso l'esercizio fisico, sono consentite, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, a decorrere dal 25 maggio 2020.

A tali fini, sono emanate linee guida a cura dell'Ufficio per lo Sport, sentita la FMSI, fatti salvi gli ulteriori indirizzi operativi emanati dalle regioni e dalle province autonome, ai sensi dell'art. 1, comma 14 del decreto-legge n. 33 del 2020. Le Regioni e le Province Autonome possono stabilire una diversa data anticipata o posticipata a condizione che abbiano preventivamente accertato la compatibilità dello svolgimento delle suddette attività con l'andamento della situazione epidemiologica nei propri territori e che individuino i protocolli o le linee guida applicabili idonei a prevenire o ridurre il rischio di contagio nel rispetto dei principi contenuti nei protocolli o nelle linee guida nazionali anche in settori analoghi.

Il presente Protocollo è predisposto per tutelare la salute degli atleti, dei gestori degli impianti del "personale" coinvolto e di tutti coloro che, a qualunque titolo, frequentano i siti in cui si svolgono l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere, ha l'obiettivo di costituire un indirizzo generale e unitario e ha carattere temporaneo e strettamente legato all'emergenza.

Nell'applicazione del presente protocollo è necessario tenere conto, tra gli altri, del documento "Linee di orientamento e proposte per la gestione in sicurezza di opportunità organizzate di socialità e gioco per bambini e ragazzi nella fase 2 di emergenza Covid-19" <http://famiglia.governo.it/it>.

## 2. DEFINIZIONI

- Per **operatore sportivo** si intende sia chi pratica l'attività sia le persone autorizzate a stare nell'impianto sportivo (collaboratori a vario titolo, accompagnatori, ecc.);
- Per **sito sportivo** si intende indifferentemente ogni luogo destinato allo svolgimento di attività fisica e sportiva, eventualmente fornito degli attrezzi necessari, di spogliatoi, di impianti igienici e docce ovvero ogni impianto che rappresenta un insieme di uno o più spazi di attività dello stesso tipo o di tipo diverso, che hanno in comune i relativi spazi e servizi accessori;
- Per **organizzazione sportiva** si intende ogni affiliata del Coni;
- La **formazione a distanza** (FAD) è l'insieme delle attività didattiche svolte all'interno di un progetto formativo che prevede la non compresenza di docenti e discenti nello stesso luogo;
- Il **telelavoro** è lo strumento operativo per lavorare indipendentemente dalla localizzazione geografica, facilitato dall'uso di strumenti informatici e telematici e caratterizzato da una flessibilità sia nell'organizzazione, sia nella modalità di svolgimento;
- I **rischi secondari** sono i nuovi rischi ovvero i più alti rischi preesistenti, derivanti dalla nuova organizzazione del lavoro/attività sportiva, dalla riduzione e dal distanziamento della presenza degli operatori sportivi, quali l'effettuazione di attività condotte singolarmente invece che in compresenza con conseguente ridotte possibilità di individuazione dell'evento infortunistico e di attuazione dell'azione di soccorso; il declassamento di aree a rischio specifico d'incendio da area presidiata ad area non presidiata, la ridotta azione di controllo di processo derivante dalla ridotta presenza di operatori; il pericolo di lavoro/attività sportiva in solitudine.

Si specifica inoltre che, per il **rilevamento della presenza di atleti**, praticanti e altro personale nei luoghi ove si svolgono le attività sportive, motorie o di esercizio fisico, vale il registro costituito da moduli giornalieri, con la suddivisione dei turni e degli orari - compilato periodicamente - ovvero altra soluzione anche tecnologica che consenta, per coloro che intenderanno praticare le attività sportive proposte, la possibilità di prenotare l'accesso alle strutture in anticipo attraverso applicativi WEB, o applicazioni per *device* mobili, tracciando ingressi e uscite dai luoghi medesimi.

## 3. CARATTERISTICHE DELL'AGENTE VIRALE SARS-CoV-2

I coronavirus (CoV) sono un'ampia famiglia di virus respiratori che possono causare malattie da lievi a moderate. Altri coronavirus umani di originale animale (virus zoonotici) sono stati responsabili nell'ultimo ventennio di epidemie di sindromi respiratorie gravi: la SARS nel 2002/2003 (sindrome respiratoria acuta

grave) e la MERS nel 2012 (sindrome respiratoria mediorientale). Sono definiti in tal modo per le punte a forma di corona che sono presenti sulla loro superficie.

I coronavirus sono comuni in molte specie animali (domestiche e selvatiche) e possono attraverso passaggi in altre specie animali arrivare ad infettare l'uomo. Nel 2002 si è verificata l'epidemia SARS causata dal virus SARS-CoV-1 e nel 2012 l'epidemia MERS causata dal virus MERS-CoV, entrambi appartenenti alla famiglia Coronaviridae, genere beta. Nel dicembre 2019 viene identificato un nuovo coronavirus umano zoonotico responsabile di gravi patologie infiammatorie polmonari riconducibili a SARS. Nella prima metà del mese di febbraio 2020 l'*International Committee on Taxonomy of Viruses* (ICTV) ha assegnato al nuovo coronavirus il nome definitivo: "*Sindrome respiratoria acuta grave coronavirus 2*" (SARS-CoV-2). L'11 febbraio 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha annunciato che la malattia respiratoria causata dal nuovo coronavirus è stata chiamata Covid-19.

#### **4. MODALITA' 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. Prime evidenze sono state registrate in merito alla possibilità che esso si possa diffondere anche via *aerosol*; in ragione di quest'ultima circostanza nel rapporto "*Imprese Aperte, Lavoratori Protetti*" si è ritenuto riferirsi al distanziamento di circa 2 m.

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.

#### **5. 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. Come altre malattie respiratorie, l'infezione da nuovo coronavirus può causare sintomi lievi come rinite (raffreddore), faringite (mal di gola), tosse e febbre, oppure sintomi più severi quali polmonite con difficoltà respiratorie anche molto gravi.

Di comune riscontro è la presenza di anosmia (diminuzione/perdita dell'olfatto) e ageusia (diminuzione/perdita del gusto), che sembrano caratterizzare molti quadri clinici. In alcuni casi l'infezione può essere fatale. Le persone più suscettibili alle forme gravi sono gli anziani e quelle con malattie preesistenti. Le patologie preesistenti più frequenti nei soggetti deceduti sono malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete mellito di tipo 2 e malattie respiratorie croniche, quali la broncopneumopatia cronica ostruttiva. Dato che i sintomi provocati dal nuovo coronavirus sono aspecifici e simili a quelli del raffreddore comune e del virus dell'influenza, è possibile, in caso di sospetto, effettuare esami di laboratorio per confermare la diagnosi. Allo stato, l'unico esame in grado di determinare la presenza di un'infezione attiva, ove non si ricorra all'isolamento virale mediante coltura, è ad oggi il tampone rinofaringeo con ricerca

mediante Real Time-PCR (RT-PCR) dell'acido nucleico virale. I test sierologici, secondo le indicazioni dell'OMS, non possono sostituire il test diagnostico molecolare su tampone, tuttavia possono fornire dati epidemiologici riguardo la circolazione virale nella popolazione anche lavorativa. Circa l'utilizzo dei test sierologici nell'ambito della sorveglianza sanitaria per l'espressione del giudizio di idoneità, allo stato attuale, quelli disponibili non sono caratterizzati da una sufficiente validità per tale finalità. In ragione di ciò, allo stato, non emergono indicazioni al loro utilizzo per finalità sia diagnostiche che prognostiche nei contesti occupazionali, né tantomeno per determinare l'idoneità del singolo lavoratore.

## **6. AUTODICHIARAZIONE STATO DI SALUTE**

Prima della ripresa degli allenamenti gli atleti Tecnici, Insegnanti, Allenatori, Operatori e gli accompagnatori dovranno sottoscrivere l'autodichiarazione (*vedi allegato A*) attestante l'assenza di infezione da SARS-COV 2 e di rischi di contagio: sottoscrivendo la predetta autocertificazione, inoltre, gli atleti e gli accompagnatori dichiarano di aver letto, compreso e accettato incondizionatamente il presente Protocollo.

Per gli atleti minorenni l'autodichiarazione dovrà essere compilata e firmata dal genitore/tutore legale dell'atleta in caso di minore.

Ogni operatore sportivo dovrà impegnarsi a comunicare tempestivamente al gestore del sito sportivo la sussistenza di motivi sanitari individuali che determinano la condizione di sospensione delle attività di allenamento o di assistenza.

### **Compito dei Tecnici, Insegnanti, Allenatori, Operatori**

Il Tecnico, Insegnante, Allenatore, Operatore o l'accompagnatore degli atleti ha il compito di rispettare un comportamento idoneo a minimizzare il rischio di contagio con il rispetto rigoroso delle norme di comportamento e distanziamento previste dalla normativa vigente e dal presente Protocollo e di verificare costantemente il rispetto delle stesse da parte dell'atleta.

### **Prescrizioni per tutti gli utenti**

- Gli utenti dovranno dichiarare di non essere stati affetti da malattia Covid-19;
- Gli utenti che sono stati affetti da malattia Covid-19 devono presentare la documentazione della ASL di appartenenza di guarigione e di autorizzazione a interrompere l'isolamento fiduciario;
- Gli utenti dovranno dichiarare l'assenza di esposizione personale a casi accertati o probabili o sospetti di Covid-19 negli ultimi 14 giorni;
- L'accesso non potrà essere consentito ai soggetti in quarantena;
- La temperatura corporea potrà essere misurata agli utenti e ai loro eventuali accompagnatori ad ogni accesso; alle persone con una temperatura uguale o superiore a 37,5°C l'accesso non sarà consentito e dovranno consultare il proprio medico;
- Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso nello spazio di allenamento per riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività per indossarla nuovamente al termine;
- Anche gli accompagnatori (genitori dei bambini ad esempio) dovranno sempre tenere indossata la mascherina;
- Aderenza alle indicazioni ai sensi dell'Allegato 4 del DPCM 10/4/2020 che dovranno essere consegnate all'accesso con sottoscrizione per presa visione. Inoltre, dovranno essere esposte mediante cartelloni o totem o altro, recanti le disposizioni generali sulle norme di comportamento, del numero delle persone che possono accedere nelle varie aree e dei percorsi da seguire. Anche le certificazioni della sanificazione dovrebbero essere esposte;
- Seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto. Utilizzare i contenitori di rifiuti in ogni area per i fazzoletti monouso e altro materiale d'uso personale.

## **7. CLASSIFICAZIONE E ANALISI DEI LUOGHI E DEGLI SPORT**

Al fine di individuare le potenziali criticità e con riferimento alla presenza di personale, si opererà una classificazione dei luoghi per:

- transito;
- sosta breve;
- sosta prolungata;
- potenziali assembramenti.

La classificazione dei luoghi dovrà inoltre prendere in considerazione la ventilazione, naturale e/o meccanica dei luoghi, garantendo il funzionamento degli impianti e, ove possibile, un adeguato ricambio dell'aria.

La classificazione dei luoghi dovrà inoltre considerare le zone di lavoro/attività sportiva dove verosimilmente si possono verificare assembramenti, anche con riferimento alla turnazione dei soggetti presenti laddove al cambio turno un diverso operatore sportivo avrà accesso e contatto con le attrezzature manipolate da altro operatore sportivo. Pertanto, al fine di individuare le potenziali criticità e con riferimento alla presenza ed alle attività specifiche, i luoghi dedicati alle attività sportive saranno classificati in spazio precipuo di pratica sportiva ove si svolga l'attività, sia all'aperto che al chiuso.

L'analisi dei layout dovrà considerare le diverse aree ove viene espletata l'attività sportiva o sezioni del campo di gioco e delle aree circostanti, ed il loro utilizzo in fase di allenamento presenti nei luoghi prima classificati. Considerando il numero di persone assegnate ai vari luoghi durante le attività di allenamento, si dovrà valutare la possibilità di variare la disposizione delle diverse postazioni di sosta, attesa e allenamento, in modo da ottenere il distanziamento richiesto per ridurre la possibilità di contagio.

Devono essere individuate ed eventualmente regolamentate le attività effettuate all'esterno del sito sportivo con riferimento a:

- familiari che entrano certamente in contatto con gli operatori sportivi;
- coloro che abitualmente entrano in contatto con gli operatori sportivi;
- coloro che possono entrare in contatto con gli operatori sportivi;
- ogni altro soggetto che svolge attività esterna, quale ad esempio la manutenzione.

Devono altresì essere analizzate:

- modalità operative per l'effettuazione delle attività in altri siti sportivi;
- modalità di coordinamento con datore di lavoro/gestore dell'altro sito sportivo. Per le specifiche misure si rimanda al paragrafo relativo alle misure di prevenzione e protezione;
- mezzi di trasporto utilizzati da ciascun operatore sportivo;
- eventuale presenza di parcheggi o zone dedicate al ricovero delle biciclette nel sito sportivo;
- eventuale utilizzo di navetta in uso all'organizzazione sportiva;
- eventuale presenza di piste ciclabili a servizio del sito sportivo;
- numero e localizzazione di lavoratori e/o operatori sportivi attivi anche presso altre organizzazioni e/o in altri siti sportivi.

Particolare attenzione dovrà essere posta nel disciplinare l'accesso e la permanenza a locali adibiti a spogliatoi e servizi igienici, prevedendo specifiche regole di turnazione e pulizia.

Le attività devono essere svolte secondo un programma il più possibile pianificato (es. con prenotazione) e regolamentare gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni, **mantenendo l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni.**

Le attività devono essere organizzate prevedendo la regolamentazione dei flussi, degli spazi di attesa, dell'accesso alle diverse aree, del posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza:

- di **almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica;**
- di **almeno 2 metri durante l'attività fisica** (con particolare attenzione all'attività intensa).

## **PALESTRE, CENTRI, CIRCOLI E SITI SPORTIVI IN GENERE**

Le presenti indicazioni si applicano a Palestre, Centri, Circoli e Siti Sportivi in Genere, e alle attività sportive in generale comprese le attività organizzate con modalità corsistica (senza contatto fisico interpersonale):

- Utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo;
- Per quanto riguarda il microclima, è fondamentale verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor.

Per un idoneo microclima è necessario:

- Garantire periodicamente l'aerazione naturale nell'arco della giornata in tutti gli ambienti dotati di aperture verso l'esterno;
- Per quanto riguarda gli ambienti di collegamento fra i vari locali dell'edificio (ad esempio corridoi, zone di transito o attesa) andrà posta particolare attenzione al fine di evitare lo stazionamento e l'assembramento di persone, adottando misure organizzative affinché gli stessi ambienti siano impegnati solo per il transito o pause di breve durata;

### **Spogliatoi**

- Prevedere il controllo e la rilevazione dell'accesso degli utenti in modo opportunamente distanziato per mantenere le distanze di sicurezza;
- Obbligo di riporre indumenti e scarpe all'interno degli armadietti o delle borse;

- Verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;
- Installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del contagio da coronavirus;
- Posizionamento segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale.

### **Servizi igienici e docce**

- Verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;
- Nel caso di ambiente unico per le docce, se le stesse non permettono di mantenere una distanza di almeno 1 metro pur usandole in modo alternato, deve essere prevista l'installazione di separatori fra una doccia e l'altra per il mantenimento della distanza di sicurezza;
- Prevedere una segnaletica chiara per il rispetto delle regole di distanziamento e di numero massimo di utenti nello spazio docce in base al numero delle docce stesse e della loro distanza;
- Prevedere temporizzazione docce di durata massima di 2 minuti per utente. Considerare l'opportunità di evitare la doccia dopo l'attività fisica.

### **Palestra priva di attrezzi e macchine**

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.

## **8. SPORT DI CONTATTO E DI SQUADRA**

Laddove lo svolgimento degli Sport di contatto e di squadra fosse consentito da ordinanze regionali si applicano le indicazioni previste dal presente protocollo e, inoltre, le misure di carattere sanitario finalizzate alla prevenzione e al contenimento dell'infezione da SARS-CoV-2 in ambito sportivo ritenute necessarie per consentire la ripresa degli sport di contatto e squadra approvate dalla Conferenza delle Regioni (20/116/CR4/COV19-C6 del 25 giugno 2020) che in particolare prevedono che:

- L'accesso alla sede dell'attività sportiva potrà avvenire solo in assenza di segni/sintomi (es. febbre, tosse, difficoltà respiratoria, alterazione di gusto e olfatto) per un periodo precedente l'attività pari almeno a 3 giorni. Inoltre, all'accesso dovrà essere rilevata la temperatura corporea: in caso di temperatura > 37.5 °C non sarà consentito l'accesso;
- Il registro dei presenti nella sede dell'attività (es. atleti, staff tecnico, dirigenti sportivi, etc) dovrà essere mantenuto per almeno 14 giorni;
- mantenimento della distanza interpersonale minima di almeno 1 metro in caso di assenza di attività fisica e, per tutti i momenti in cui la disciplina sportiva lo consente, di almeno 2 metri durante l'attività fisica, fatta eccezione per le attività di contatto previste in specifiche discipline;
- regolare e frequente pulizia e disinfezione di aree comuni, spogliatoi, docce, servizi igienici, attrezzature e macchine utilizzate per l'esercizio fisico;
- tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti;
- Infine, in merito al ricambio d'aria negli ambienti interni, in ragione dell'affollamento e del tempo di permanenza degli occupanti, dovrà essere verificata l'efficacia degli impianti al fine di garantire l'adeguatezza delle portate di aria esterna secondo le normative vigenti. In ogni caso, l'affollamento deve essere correlato alle portate effettive di aria esterna.

## **9. MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE**

Allo stato, le principali misure di prevenzione del contagio consigliate dalle autorità sanitarie sono:

- il distanziamento;
- l'igiene delle mani (anche per il tramite dell'utilizzo di dispenser di detergente) e delle superfici;
- la prevenzione della dispersione di droplets tramite l'utilizzo di mascherine e visiere.

Tali misure di mitigazione del rischio sono però di difficile attuazione in molti momenti della pratica sportiva, anche in fase di allenamento per tutti i livelli di pratica. In particolare, l'utilizzo di mascherine e visiere è spesso incompatibile con il carico metabolico e con il gesto sportivo.

Pertanto, devono essere prese in considerazione anche altre misure di mitigazione, meno utilizzate in altri ambiti lavorativi e sociali, che agiscano in modo coordinato per consentire una ripresa il più possibile sicura.

Tra queste:

- la gestione di presenze contingentate, per limitare la possibilità di diffusione del contagio;
- la sostituzione di attività in presenza con attività virtuali;

- la tutela sanitaria in ambito sportivo.

In base agli esiti specifici dell'analisi delle realtà sportive e della valutazione di rischio effettuata, si possono identificare le seguenti misure organizzative, procedurali e tecniche.

### **Pratiche di igiene**

- lavarsi frequentemente le mani;
- indossare i dispositivi di prevenzione del contagio prescritti per ciascuna situazione/sport, in base all'intensità dell'esercizio fisico e in base alla indossabilità del dispositivo stesso;
- mantenere la distanza interpersonale minima di 1 metro, preferibilmente 2, in caso di attività metabolica a riposo. Per esempio, per gli atleti in caso di attesa, riposo e inoltre per tutti gli operatori sportivi;
- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'atto motorio, all'intensità dell'esercizio fisico 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 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 rientrati a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti;
- bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personali;
- gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati);
- non consumare cibo negli spogliatoi.

### **Ciascun operatore ed atleta dovrebbe ricevere formazione relativamente all'uso corretto della mascherina come segue:**

- Prima di indossare la mascherina, lavarsi le mani con acqua e sapone o con soluzione alcolica;
- Maneggiare la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti;
- Assicurarsi 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;
- Coprire bocca e naso con la mascherina assicurandosi che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento;
- Modellare l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso;
- Evitare di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani;
- Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituirla con una nuova;
- Se vi è l'indicazione monouso, non riutilizzarla;
- Togliere la mascherina prendendola dall'elastico senza toccare la parte anteriore;
- Gettarla 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.

**Nei casi in cui l'organizzazione sportiva non sia soggetta agli obblighi previsti dal D.Lgs. n. 81/2008 in ordine alla redazione del Documento di valutazione dei rischi (DVR) e di nomina del medico competente, dovrà, in ogni caso, attenersi al presente Protocollo di sicurezza.**

## **10. NORME FINALI**

Per quanto non espressamente previsto nel presente protocollo, si fa riferimento: alle linee guida emanate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, ai DPCM, DL, Ordinanze Regionali e Locali emanati in materia.

**Nel caso futuri DPCM, DL, Ordinanze emanate in materia di contenimento del rischio di diffusione da Covid-19 modificassero le indicazioni riportate nel presente Protocollo, le stesse si intenderanno immediatamente recepite dal Protocollo stesso.**

## **11. ALLEGATI**

Allegato A - Autodichiarazione Covid 19

L'allegato sopra menzionato costituisce parte integrante e sostanziale del presente Protocollo applicativo.

## ALLEGATO A

### AUTODICHIARAZIONE COVID 19

Il/la sottoscritto/a (genitore/tutore legale dell'atleta in caso di minore):

Cognome Nome \_\_\_\_\_

Nato/a il \_\_\_\_\_

Residente in Via e n. \_\_\_\_\_

### DICHIARA

che non ha avuto diagnosi accertata di infezione da Covid-19 e che negli ultimi 14 giorni, inoltre:

	SI	NO
• è stato in contatto stretto con persone affette da Covid-19?		
• è stato in contatto stretto con casi sospetti o ad alto rischio?		
• è stato in contatto stretto con familiari di casi sospetti?		
• ha avuto nelle ultime due settimane sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 (tra i quali temperatura corporea superiore a 37,5°C, tosse, stanchezza, difficoltà respiratoria, dolori muscolari, diarrea, alterazioni di gusto e olfatto)?		
• manifesta attualmente sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 (tra i quali temperatura corporea superiore a 37,5°C, tosse, stanchezza, difficoltà respiratoria, dolori muscolari, diarrea, alterazioni di gusto e olfatto).		

- **Dichiara** di impegnarsi a comunicare prima di ogni ingresso nel sito sportivo eventuali variazioni di quanto sopra dichiarato, compreso l'insorgenza di sintomi riferibili all'infezione da Covid-19, tra i quali temperatura corporea (che andrà preventivamente rilevata) superiore a 37,5°C, tosse, stanchezza, difficoltà respiratoria, dolori muscolari, diarrea, alterazioni di gusto e olfatto.

Il/la sottoscritto/a attesta sotto la propria responsabilità che quanto sopra dichiarato corrisponde al vero consapevole delle conseguenze civili e penali di una falsa dichiarazione, anche in relazione al rischio di contagio all'interno della struttura sportiva ed alla pratica di attività sportive agonistiche (art. 46 D.P.R. n. 445/2000).

Autorizza, inoltre A.S.D U.S. BOSISIO al trattamento dei dati particolari relativi allo stato di salute contenuti in questo modulo ed alla sua conservazione ai sensi del Reg. Eu 2016/679 e della normativa nazionale vigente.

Bosisio P. li .....

Firma dell'atleta o del genitore/tutore legale per minorenni .....