

## Dieci comportamenti da seguire

- 1** Lavati spesso le mani
- 2** Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
- 3** Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
- 4** Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci
- 5** Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico
- 6** Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
- 7** Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate
- 8** I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi
- 9** Contatta il **numero verde 1500** se hai febbre o tosse e sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni
- 10** Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus

## Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



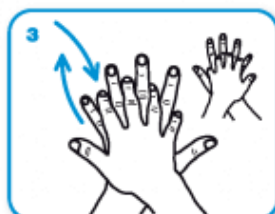
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



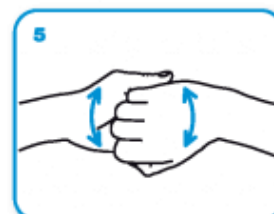
friziona le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



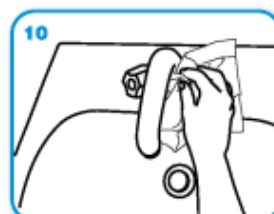
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

## COME INDOSSARE LA SEMIMASCHERA FILTRANTE

 <p>1</p>		 <p>2</p>	 <p>3</p>
<p>Inserire gli elastici nelle fibbie, tenete il facciale in mano, stringinaso verso le dita elastici in basso</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• facciale sotto al mento;</li> <li>• elastico inferiore dietro la nuca sotto le orecchie;</li> <li>• elastico superiore dietro la testa e sopra le orecchie.</li> </ul> <p><b>NON ATTORCIGLIARE</b></p>	<p>Regolare la tensione della bardatura tirando all'indietro i lembi degli elastici .</p>	
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>	
<p>Usando ambedue le mani modellare lo stringinaso</p>	<p>Per allentare la tensione premere sull'interno delle fibbie dentate .</p>	<p>Verificare la tenuta del facciale prima di entrare nell'area di lavoro</p>	

## **PROTOCOLLO DELLE ATTIVITÀ DI CONTENIMENTO RISCHIO DI CONTAGIO COVID-19**

Visto il Comunicato Stampa n. 32 del Consiglio dei Ministri riunitosi il 5 agosto 2021, in ottemperanza alla legislazione statale vigente - DL n.105 del 23.07.2021 – **dal 06/08/2021, i Tesserati, aventi un'età pari o superiore ai 12 anni d'età, dovranno accedere agli impianti/palestre dove si svolge l'attività sportiva, con la certificazione verde Covid 19 (c.d. Green Pass).** Sarà cura dei Consiglieri e/o dei Tecnici istruttori, verificare GIORNALMENTE che l'accesso avvenga nel rispetto delle prescrizioni di legge vigenti con le modalità indicate nell'art. 13 del DPCM del 17.06.2021 (la validità dei c.d. Green Pass sarà verificata tramite l'App gratuita, scaricabile da *AppStore* o *PlayStore*, denominata VERIFICA C19. Quest'ultima consentirà di verificare la validità delle certificazioni senza la necessità di avere una connessione internet – off line – garantendo, inoltre, l'assenza di informazioni personali memorizzate sul dispositivo).

Le suddette verifiche DOVRANNO essere REGISTRATE nell'apposita documentazione cartacea che verrà messa a disposizione dall'Associazione.

La Certificazione verde Covid 19 viene generata in automatico e messa a disposizione gratuitamente nei seguenti casi:

1. aver effettuato la prima dose o il vaccino monodose da 15 giorni;
2. aver completato il ciclo vaccinale;
3. essere risultati negativi a un tampone molecolare o rapido nelle 48 ore precedenti;
4. essere guariti da COVID-19 nei sei mesi precedenti.

**La Certificazione verde COVID-19 non è richiesta ai bambini esclusi per età dalla campagna vaccinale e ai soggetti esenti sulla base di idonea certificazione medica.**

Per tale motivo, al fine di ridurre ogni rischio di contagio resteranno valide le precedenti attività di controllo in riferimento all'articolo 1, commi f), e), g), del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 maggio 2020 ed alle Linee Guida in essi citate, dietro specifiche indicazioni del Medico Federale

Si riportano qui di seguito le modalità e/o operazioni utili a contenere il rischio di contagio.

1. Verifica da parte del Legale Rappresentante dell'AS/SS, o suo delegato, o del Medico Sociale, della validità del certificato di idoneità alla attività sportiva nelle varie forme, come richiesto dalle norme di legge, degli atleti e/o praticanti attività di ginnastica (vedi nota 1);
2. Compilazione del modello di autodichiarazione (vedi allegato) da parte di Atleti **di età inferiore ai 12 anni** da consegnare al Legale Rappresentante dell'AS/SS o suo delegato e, per atleti Probabili Olimpici o di Interesse Nazionale convocati dalla Federazione, anche al Medico FGI ove preposto;
3. Misurazione della temperatura corporea con termometro a distanza agli Atleti e Tecnici accompagnatori ovvero a chiunque acceda all'impianto/palestra;

4. Individuazione di un locale dove isolare temporaneamente chiunque manifesti temperatura > a 37,5°, in attesa della messa in atto dei provvedimenti di legge;
5. Affissione all'interno dell'impianto delle opportune informative sul comportamento da avere (All.4 del DPCM del 26 aprile 2020 e poster allegato alle "Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere" del 19 maggio 2020);
6. Provvedere alla pulizia due o più volte al giorno in caso di più turni di presenza di atleti e disinfezione almeno quotidiana degli ambienti; in particolare materassi e attrezzature con detergenti e prodotti a base di alcool (per evitare danneggiamenti o residui da prodotti con candeggina), aspirazione di pedane, tappeti, materassine con particolare riguardo al perimetro delle buche paracadute, pulizia/disinfezione di locali, pavimenti, superfici, porte, finestre, maniglie servizi igienici, tavoli, accessori, etc., con detergenti e prodotti contenenti candeggina o a base alcolica;
7. Controllo periodico e pulizia/sostituzione dei filtri degli apparecchi di condizionamento/riscaldamento;
8. Ove necessario o consigliabile, in accordo con il Medico preposto, prevedere interventi di sanificazione completa (nota 2. a chiarimento vedere definizioni in DM 07/07/1997 in calce);
9. Utilizzo di magnesia solo da sacchetti / contenitori individuali, eliminare i contenitori/vasca comuni.
10. Disponibilità di dispenser di soluzioni igienizzanti all'interno dell'impianto;
11. Disponibilità nei bagni di dispenser di sapone e asciugamani di carta monouso;
12. Utilizzo di mascherine da parte di coloro che entrano in contatto con gli Atleti (Tecnici, Fisioterapisti, personale di segreteria dell'impianto sportivo, accompagnatori etc.) e di guanti monouso qualora i dispenser di igienizzanti non siano in prossimità;
13. Utilizzo di sacchetti sigillanti per lo smaltimento di fazzoletti, guanti, mascherine;
14. Organizzazione delle sedute di allenamento in modo che si possa rispettare l'opportuno distanziamento interpersonale con eventuale ricorso a turni di allenamento. Per il conteggio dei presenti ad ogni turno all'interno della palestra prevedere lo spazio di 20 mq a persona (atleti e tecnici) se attrezzata per la ginnastica artistica e 16 mq a persona (atleti e tecnici) per le altre discipline/specialità.
15. Nel cambio/salita agli attrezzi mantenere la distanza di 2 metri fra atleti in attesa ; mentre in presenza di atleti in attività agli attrezzi o durante riscaldamento mantenere la distanza di 4 metri, per la possibile emissione di droplets (goccioline) a distanza nell'ambiente circostante;
16. In caso di assistenza da parte dei tecnici agli atleti impegnati in movimenti a rischio sanificare le mani prima di iniziare questa attività a stretto contatto con l'atleta;
17. Negli allenamenti di squadra/gruppo il Tecnico Responsabile dovrà compilare un registro giornaliero degli atleti/praticanti presenti, con la suddivisione dei turni e degli orari da consegnare al Legale Rappresentante dell'AS/SS o suo delegato;
18. Consentire l'accesso allo spogliatoio ad una persona per volta o comunque in misura contingentata con almeno 2 metri di distanza interpersonale. Gli effetti personali devono essere riposti nella borsa individuale che l'atleta abitualmente ha con sé;
19. Rimandare le operazioni di pulizia personale (doccia) all'arrivo presso le rispettive abitazioni;
20. Non consumare pasti all'interno della sala di allenamento e degli spogliatoi;
21. Evitare, se e quando possibile, l'utilizzo dei mezzi di trasporto pubblici;

22. Prevedere incontri di formazione con Atleti e Tecnici per illustrare le nuove Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere del 19 maggio 2020, oltre a quelle già emanate in con prot. N° 3180 del 3 maggio 2020.

nota 1 ) La certificazione per l'attività sportiva agonistica è obbligatoria ed è regolamentata dal Decreto del Ministro della Sanità del 18 febbraio 1982.

La certificazione per l'attività sportiva non agonistica è obbligatoria ed è attualmente regolamentata dal Decreto del Ministro della Salute del 24 aprile 2013; dalla Legge del 9 agosto 2013, n. 98, art. 42 bis; dalla Legge 30 ottobre 2013, n. 125, art.10-septies; dal Decreto del Ministero della Salute dell'8 agosto 2014 e successive Nota esplicativa del 16 giugno 2015 e Nota integrativa del 28 ottobre 2015; infine, dalla Circolare del CONI del 10 giugno 2016.

La certificazione per l'attività amatoriale e ludico-motoria è facoltativa ed è regolamentata dal Decreto del Ministro della Salute del 24 Aprile 2013 e dalla Legge del 9 Agosto 2013, n. 98, art. 42 bis.

La certificazione per l'attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare è obbligatoria ed è regolamentata dal Decreto del Ministro della Salute del 24 aprile 2013.

La certificazione per l'attività sportiva agonistica per i disabili è regolamentata dal Decreto del Ministro della Sanità del 4 marzo 1993.

La certificazione per l'attività sportiva professionistica è obbligatoria ed è regolamentata dalla Legge del 23 marzo 1981, n. 91 e dal Decreto del Ministro della Sanità del 13 marzo 1995.

nota 2) DM 07/07/1997 Num. 274 Decreto ministeriale 7 luglio 1997, n. 274 (in Gazz. Uff., 13 agosto 1997, n. 188). -- Regolamento di attuazione degli articoli 1 e 4 della l. 25 gennaio 1994, n. 82, per la disciplina delle attività di pulizia, di disinfezione, di disinfestazione, di derattizzazione e di sanificazione. Preambolo (Omissis). Articolo 1 Definizioni. 1. Agli effetti della legge 25 gennaio 1994, n. 82, le attività di pulizia, di disinfezione, disinfestazione, di derattizzazione e di sanificazione sono così definite:

a) sono attività di pulizia quelle che riguardano il complesso di procedimenti e operazioni atti a rimuovere polveri, materiale non desiderato o sporczia da superfici, oggetti, ambienti confinati ed aree di pertinenza;

b) sono attività di disinfezione quelle che riguardano il complesso dei procedimenti e operazioni atti a rendere sani determinati ambienti confinati e aree di pertinenza mediante la distruzione o inattivazione di microrganismi patogeni;

c) sono attività di disinfestazione quelle che riguardano il complesso di procedimenti e operazioni atti a distruggere piccoli animali, in particolare artropodi, sia perché parassiti, vettori o riserve di agenti infettivi sia perché molesti e specie vegetali non desiderate. La disinfestazione può essere integrale se rivolta a tutte le specie infestanti ovvero mirata se rivolta a singola specie;

d) sono attività di derattizzazione quelle che riguardano il complesso di procedimenti e operazioni di disinfestazione atti a determinare o la distruzione completa oppure la riduzione del numero della popolazione dei ratti o dei topi al di sotto di una certa soglia;

e) sono attività di sanificazione quelle che riguardano il complesso di procedimenti e operazioni atti a rendere sani determinati ambienti mediante l'attività di pulizia e/o di disinfezione e/o di disinfestazione ovvero mediante il controllo e il miglioramento delle condizioni del microclima per quanto riguarda la temperatura, l'umidità e la ventilazione ovvero per quanto riguarda l'illuminazione e il rumore.

## RIASSUNTO PROTOCOLLO

### COMPETENZE AGGA

1. Verifica mediante App "VERIFICA C19" la validità dei c.d. Green Pass da parte di ogni tesserato/frequentatore dell'impianto/palestra;
2. Annotazione del controllo avvenuto su apposita documentazione consegnata;
3. Verifica della validità del certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica degli atleti e/o praticanti attività di ginnastica
4. controllo compilazione modello autodichiarazione per i ragazzi di età inferiore ai 12 anni;
5. termometro;
6. individuazione locale per isolamento sospetto COVID-19;
7. Affissione all'interno dell'impianto delle opportune informative sul comportamento da avere pulizia / e disinfezione almeno quotidiana degli ambienti;
8. pulizia due o più volte al giorno in caso di più turni di presenza di atleti e disinfezione almeno quotidiana degli ambienti;;
9. Controllo periodico e pulizia/sostituzione dei filtri degli apparecchi di condizionamento/riscaldamento;
10. Ove necessario o consigliabile prevedere interventi di sanificazione completa;
11. eliminare i contenitori/vasca comuni per magnesio
12. dispenser di soluzioni igienizzanti all'interno;
13. nei bagni dispenser, sapone e asciugamani di carta monouso (a Fermo lo porta ogni atleta da casa);
14. mascherine per coloro che entrano in contatto con gli Atleti e guanti monouso;
15. sacchetti sigillanti per lo smaltimento;
16. Controllo registro giornaliero degli atleti/praticanti presenti, con la suddivisione dei turni e degli orari;
17. Consentire l'accesso allo spogliatoio ad una persona per volta o comunque in misura contingentata con almeno 2 metri di distanza interpersonale.
18. formazione con Atleti e Tecnici

## TECNICI

1. Far visionare il proprio Green Pass al Tecnico delegato
2. Controllare la febbre e il Green pass giornalmente agli atleti/frequentatori della palestra di età superiore ai 12 anni
3. Controllo del modello di autodichiarazione (vedi allegato) da parte di Atleti di età inferiore ai 12 anni da consegnare al Legale Rappresentante dell'AS/SS o suo delegato;
4. Misurazione della temperatura corporea agli atleti e a sè stessi con registrazione dei dati da conservare per 14 giorni;
5. Utilizzo di magliesia solo da sacchetti / contenitori individuali;
6. Organizzazione delle sedute di allenamento a garanzia della distanza interpersonale anche nel cambio/salita agli attrezzi;
7. utilizzo mascherine guanti e calzari, soprattutto durante l'assistenza a movimenti a contatto
8. Utilizzo di sacchetti sigillanti per lo smaltimento di fazzoletti, guanti, mascherine;
9. Negli allenamenti di squadra/gruppo il Tecnico Responsabile dovrà compilare un registro giornaliero degli atleti/praticanti presenti, con la suddivisione dei turni e degli orari da consegnare al Legale Rappresentante dell'AS/SS o suo delegato;
10. Consentire l'accesso allo spogliatoio ad una persona per volta o comunque in misura contingentata con almeno 2 metri di distanza interpersonale.
11. sanificazione attrezzi
12. divieto di utilizzo della buca di caduta che verrà protetta da tappeti più facilmente igienizzabili



## ATLETI

1. Far visionare il proprio Green Pass al Tecnico istruttore **(per i ragazzi di età superiore ai 12 anni)**
2. Compilazione del modello di autodichiarazione (vedi allegato) da parte di Atleti e Tecnici da consegnare al Legale Rappresentante dell'AS/SS o suo delegato **(per i ragazzi di età inferiore ai 12 anni)**
3. Utilizzo di sacchetti sigillanti per lo smaltimento di fazzoletti, guanti, mascherine
4. Gli effetti personali devono essere riposti nella borsa individuale che l'atleta abitualmente ha con sè;
5. Evitare l'utilizzo dei mezzi di trasporto pubblici
6. Non consumare pasti all'interno dell'impianto/palestra
7. Rimandare le operazioni di pulizia personale (doccia) - A CASA **(per i ragazzi di età inferiore ai 12 anni)**
8. l'accesso allo spogliatoio solo per andare in bagno una persona per volta
9. accesso allo spogliatoio con utilizzo della doccia **(solo per chi possiede il Green Pass)**

# ALLEGATO 4

## NORME COMPORTAMENTALI

1. lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
2. evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
3. evitare abbracci e strette di mano;
4. mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
5. praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
6. evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
7. non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
8. coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
9. non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
10. pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
11. e' fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie.