

## **Protocollo** **per il contenimento del rischio di contagio Covid-19.**

### **INDICE**

- A. Premessa
- B. Caratteristiche dell'agente virale Sars-CoV-2
- C. Modalità di trasmissione
- D. Sintomi
- E. Autodichiarazione stato di salute e obblighi da rispettare
- F. Attività agonistica
- G. Attività motoria e sportiva di base
- H. Attività motoria, preventiva ed adattata e ginnastica correttiva e posturale
- I. Norme finali
- J. Allegato 1

## A. PREMESSA

In base alle “*Linee Guida per l'Attività sportiva di base e l'attività motoria in genere*” emanate ai sensi del DPCM del 17/05/2020 art 1 lettera f), ai sensi delle “*Linee guida : Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di Squadra del 18 maggio 2020 all 4 lettera C*”, ed ai sensi dell'articolo 1 del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020 lettere f) e g), a cui tutti i Responsabili/Conduttori degli impianti sportivi, tutti i Legali Rappresentanti di AS/SS, tutti gli operatori sportivi e frequentatori a vario titolo devono attenersi, anche alla luce delle specifiche indicazioni del Medico della Federazione Ginnastica d'Italia per la parte di propria competenza, di seguito si precisano le modalità e/o operazioni utili a contenere il rischio di contagio da adottarsi al Palagym “Orlando Polmonari”.

Il Palagym è formato da spazi comuni di passaggio, locali di segreteria e direzione, spogliatoi e servizi igienici e dalle seguenti palestre:

### PIANO TERRA:

- a) Palestra viola
- b) Palestra giallo-blu
- c) Palestra azzurra
- d) Palestra rossa

### PIANO PRIMO:

- e) Palestra arancione
- f) Palestra gialla
- g) Palestra verde

All'interno delle varie palestre si svolgono le seguenti attività:

- Attività agonistica di atleti tesserati come agonisti presso le varie Federazioni cui la Palestra Ginnastica Ferrara è affiliata
- Attività sportiva di base e motoria in genere per adulti e bambini
- Attività motoria, preventiva ed adattata e ginnastica correttiva e posturale

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 il Palagym ed ha l'obiettivo di fornire una informazione corretta e una formazione specifica a tutti gli operatori sportivi impartendo disposizioni che **dovranno essere rigorosamente rispettate** da tutti (istruttori, atleti, personale addetto alle pulizie, personale di segreteria) anche per evitare di incorrere in eventuali provvedimenti sanzionatori in caso di verifiche.

Si evidenzia altresì l'importanza della responsabilità individuale da parte dei tesserati e soci che frequentano il Palagym e ne utilizzano i locali nell'adozione di comportamenti rispettosi delle misure di sicurezza e prevenzione e, a tal fine, viene curata l'informazione di tutti i lavoratori e di chiunque acceda alla struttura circa le disposizioni vigenti, consegnando e affiggendo all'ingresso e nei luoghi maggiormente visibili idonea cartellonistica finalizzata ad informare sulle misure precauzionali atte a contrastare la diffusione del virus responsabile del COVID-19 e sui corretti comportamenti da mantenere da parte di tutti gli Operatori Sportivi.

Il presente protocollo ha carattere temporaneo e strettamente legato all'emergenza e potrà essere integrato e modificato a seguito di nuove ed ulteriori disposizioni normative.

## **B. 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 origine 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.

## **C. 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.

## **D. 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.

## **E. AUTODICHIARAZIONE STATO DI SALUTE E OBBLIGHI DA RISPETTARE**

Prima della ripresa degli allenamenti gli atleti, i tecnici, gli istruttori, gli Operatori sportivi in genere e gli accompagnatori dovranno sottoscrivere l'autodichiarazione (vedi allegato 1) 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.

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.

Tutti gli Operatori Sportivi hanno 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;

- Nei locali del Palagym è esposta cartellonistica di vario genere recante le disposizioni generali sulle norme di comportamento, del numero delle persone che possono accedere nelle varie aree e dei percorsi da seguire.
- 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.

## F. ATTIVITA' AGONISTICA

- Gli allenamenti si svolgeranno a porte chiuse; non sono cioè ammessi all'interno genitori, parenti, accompagnatori o pubblico in generale che dovranno soffermarsi all'esterno della recinzione del Palagym.
- Gli istruttori devono riportare giornalmente i nominativi dei ginnasti che partecipano agli allenamenti utilizzando l'app messa a disposizione dalla Associazione.
- Per poter essere ammessi agli allenamenti, i ginnasti dovranno essere in possesso del certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica in corso di validità.
- Dovrà essere compilato da parte di Atleti e Tecnici il modello di autodichiarazione sullo stato di salute (vedi allegato) da consegnare e conservare in Segreteria in apposito contenitore.
- Dovrà essere misurata la temperatura corporea con termometro a distanza agli Atleti e Tecnici al momento dell'ingresso giornaliero nel Palagym a cura e sotto la responsabilità del tecnico responsabile.
- Nel caso la temperatura corporea fosse superiore a 37,5° il soggetto interessato non potrà accedere all'impianto e dovranno essere immediatamente posti in essere i provvedimenti di legge.
- Bisognerà provvedere alla pulizia e disinfezione quotidiana, anche più volte al giorno in caso di più turni di lavoro, degli ambienti utilizzati per gli allenamenti e di passaggio; in particolare materassi e attrezzature con detergenti e prodotti a base di alcool, 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.
- Controllo periodico e pulizia/disinfezione dei filtri degli apparecchi di condizionamento/riscaldamento.
- Disponibilità di dispenser di soluzioni igienizzanti all'interno dell'impianto;
- Disponibilità nei bagni di dispenser di sapone e asciugamani di carta monouso;
- Utilizzo di mascherine da parte di coloro che entrano in contatto con gli Atleti (Tecnici, Fisioterapisti, personale di segreteria dell'impianto sportivo)
- Utilizzo di sacchetti sigillanti per lo smaltimento di fazzoletti, guanti, mascherine;
- Utilizzo di magnesia solo da sacchetti /contenitori individuali, eliminare i contenitori/vasca comuni.
- Organizzazione delle sedute di allenamento in accordo con la direttrice in modo che si possa rispettare l'opportuno distanziamento interpersonale prevedendo all'interno della palestra lo spazio di **20 mq a persona** (atleti e tecnici) se attrezzata per la ginnastica artistica e **16 mq a persona** per le altre discipline.

In dettaglio il numero massimo di persone contemporaneamente presenti nelle varie palestre

è così determinato:

- Palestra azzurra (ginnastica artistica): n. 44
  - Palestra rossa (ginnastica ritmica): n. 25
- o) Verranno definiti turni di allenamento nell'arco della giornata per contenere il numero massimo di ginnasti contemporaneamente presente in palestra. Tra un turno di lavoro e l'altro verrà previsto un periodo di una quindicina di minuti per dare modo ad ogni ginnasta di riordinare e disinfettare/sanificare gli attrezzi e gli spazi usati.
- p) 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 a distanza nell'ambiente circostante.
- q) 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.
- r) Non potranno essere utilizzati gli spogliatoi e le docce.
- s) Gli atleti dovranno arrivare al Palagym già vestiti in maniera idonea all'attività che andrà a svolgersi, o in modo tale da utilizzare spazi comuni solo per cambi di indumenti minimi o che richiedano tempi ridotti, riponendo il tutto nelle proprie borse o zaini.
- t) Dovrà essere utilizzato **ESCLUSIVAMENTE** il servizio igienico nel corridoio di fronte alla palestra azzurra, che verrà pulito/disinfettato più volte al giorno.
- u) Gli effetti personali dovranno essere inseriti nella borsa/zainetto individuale da portare con sé, dentro alla quale ogni ginnasta riporrà anche la propria bottiglietta d'acqua, il proprio gel disinfettante e i propri materiali personali (fazzoletti nuovi e usati, cerotto etc.). I propri effetti personali vanno disinfettati e non condivisi con altri Operatori.
- v) Ogni ginnasta avrà a disposizione uno spazio personale dove riporre la borsa/zainetto posto all'interno della palestra o nel corridoio subito fuori dalla palestra.
- w) Non potranno essere consumati pasti all'interno della sala di allenamento e degli spogliatoi.
- x) Non vanno toccati oggetti e segnaletica fissa.
- y) E' vietato lo scambio tra operatori sportivi e personale comunque presente nel sito sportivo di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.).
- z) All'interno del Palagym dovranno essere sempre rispettate le seguenti prescrizioni igieniche:
- lavarsi frequentemente le mani, anche attraverso appositi dispenser di gel disinfettanti
  - evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
  - evitare abbracci e strette di mano
  - mantenere la distanza interpersonale minima di 1 mt in caso di assenza di attività agonistica
  - mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt
  - non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani
  - starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito
  - evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica,

ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti

- bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate, in particolare durante l'attività sportiva
- gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati
- non prendere farmaci antivirali e antibiotici a meno che non siano prescritti da un medico
- pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool

## **G. ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA DI BASE**

Si evidenzia in primo luogo l'importanza della responsabilità individuale da parte dei tesserati e soci che frequentano il Palagym e ne utilizzano i locali nell'adozione di comportamenti rispettosi delle misure di sicurezza e prevenzione e, a tal fine, viene curata l'informazione di tutti i lavoratori e di chiunque acceda alla struttura circa le disposizioni vigenti, consegnando e affiggendo all'ingresso e nei luoghi maggiormente visibili idonea cartellonistica finalizzata ad informare sulle misure precauzionali atte a contrastare la diffusione del virus responsabile del COVID-19 e sui corretti comportamenti da mantenere da parte di tutti gli Operatori Sportivi.

- a) Gli accessi al Palagym devono avvenire in modo ordinato, al fine di prevenire assembramenti e rispettare il distanziamento interpersonale di almeno un metro.
- b) L'accesso degli utenti, sia adulti che bambini, è consentito se protetti da mascherine chirurgiche (o analoghe mascherine consentite) che dovranno essere indossate anche durante la permanenza nelle aree comuni, tranne durante lo svolgimento dell'attività sportiva/motoria.
- c) L'ASD redigerà un programma delle attività il più possibile pianificato in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni e rispettare il numero massimo di persone presenti contemporaneamente nelle varie palestre, in funzione delle diverse attività che vi vengono svolte, al fine di garantire il necessario distanziamento interpersonale. Comunque deve essere garantita la distanza di sicurezza di almeno un metro tra le persone quando non svolgono attività fisica, anche utilizzando apposita segnaletica.
- d) Il personale addetto al ricevimento o gli istruttori dovranno fornire tutte le informazioni relative alle disposizioni e ai comportamenti da rispettare all'interno del Palagym per prevenire i rischi. Potrà essere rilevata la temperatura corporea, tramite termometro digitale senza contatto, impedendo l'accesso in caso di temperatura  $> 37,5^{\circ}\text{C}$ .
- e) All'ingresso e presso le postazioni di lavoro devono essere predisposti dispenser contenenti soluzione idroalcolica o salviette igienizzanti per le mani e ogni persona deve procedere alla igienizzazione delle mani sia in ingresso che in uscita.
- f) L'attività si svolgerà a porte chiuse; non sono cioè ammessi all'interno genitori, parenti, accompagnatori o pubblico in generale che dovranno soffermarsi all'esterno della recinzione del Palagym.
- g) Gli istruttori devono riportare giornalmente i nominativi dei soci e tesserati che partecipano ai corsi e svolgono l'attività, utilizzando l'app messa a disposizione dalla Associazione.
- h) Per poter essere ammessi alla frequenza, gli utenti dovranno essere in possesso del certificato in corso di validità 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).

- i) Dovrà essere compilato il modello di autodichiarazione sullo stato di salute (vedi allegato 1) da consegnare e conservare in Segreteria in apposito contenitore.
- j) Bisognerà provvedere alla pulizia e disinfezione quotidiana, anche più volte al giorno in caso di più turni di lavoro, degli ambienti utilizzati per gli allenamenti e di passaggio; in particolare materassi e attrezzature con detergenti e prodotti a base di alcool, 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.
- k) Controllo periodico e pulizia/disinfezione dei filtri degli apparecchi di condizionamento/riscaldamento.
- l) Disponibilità di dispenser di soluzioni igienizzanti all'interno dell'impianto;
- m) Disponibilità nei bagni di dispenser di sapone e asciugamani di carta monouso;
- n) Utilizzo di mascherine da parte di coloro che entrano in contatto con gli utenti (Tecnici, Fisioterapisti, personale di segreteria) e di guanti monouso qualora i dispenser di igienizzanti non siano in prossimità;
- o) Utilizzo di sacchetti sigillanti per lo smaltimento di fazzoletti, guanti, mascherine;
- p) L'accesso alle varie palestre sarà possibile solamente negli orari di svolgimento dei vari corsi. I flussi, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento degli attrezzi e delle macchine e l'attività sportiva e motoria dovrà essere regolamentata al fine di garantire la distanza di sicurezza: almeno un metro per le persone, mentre non svolgono attività fisica, almeno due metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).
- q) Dopo l'utilizzo, ogni singolo soggetto dovrà provvedere personalmente alla disinfezione della macchina o degli attrezzi usati.
- r) E' vivamente consigliabile agli utenti procedere all'igienizzazione delle mani tra un attrezzo e l'altro, mediante soluzione idroalcolica o salviette personali.
- s) In palestra si devono utilizzare calzature previste esclusivamente a questo scopo.
- t) In caso di assistenza da parte dei tecnici agli utenti impegnati in movimenti a rischio, sanificare le mani prima di iniziare questa attività a stretto contatto con l'atleta.
- u) Non potranno essere utilizzati gli spogliatoi e le docce.
- v) Gli utenti dovranno arrivare al Palagym già vestiti in maniera idonea all'attività che andrà a svolgersi, o in modo tale da utilizzare spazi comuni solo per cambi di indumenti minimi o che richiedano tempi ridotti, riponendo il tutto nelle proprie borse o zaini.
- w) Gli effetti personali dovranno essere inseriti nella borsa/zainetto individuale da portare con sé, dentro alla quale ogni utente riporrà anche la propria bottiglietta d'acqua, il proprio gel disinfettante e i propri materiali personali (fazzoletti nuovi e usati, cerotto etc.). I propri effetti personali vanno disinfettati e non condivisi con altri Operatori.
- x) Ogni utente avrà a disposizione uno spazio personale dove riporre la borsa/zainetto posto all'interno della palestra o nel corridoio subito fuori dalla palestra.
- y) Non potranno essere consumati pasti all'interno della sala di allenamento e degli spogliatoi.
- z) Non vanno toccati oggetti e segnaletica fissa.
- aa) E' vietato lo scambio tra operatori sportivi e personale comunque presente nel sito sportivo di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.).
- bb) All'interno del Palagym dovranno essere sempre rispettate le seguenti prescrizioni igieniche:



- lavarsi frequentemente le mani, anche attraverso appositi dispenser di gel disinfettanti
- evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
- evitare abbracci e strette di mano
- mantenere la distanza interpersonale minima di 1 mt in caso di assenza di attività agonistica
- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt
- non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani
- starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito
- evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti
- bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate, in particolare durante l'attività sportiva
- gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati
- non prendere farmaci antivirali e antibiotici a meno che non siano prescritti da un medico
- pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool

## **H. ATTIVITA' MOTORIA, PREVENTIVA ED ADATTATA E GINNASTICA CORRETTIVA E POSTURALE**

All'interno del Palagym, in apposite palestre dedicate, viene svolta anche una attività fisica adattata e ginnastica posturale da parte di operatori qualificati; la disponibilità di spazi ed apparecchiature idonee sono rivolte prevalentemente alle persone inviate dai medici che verranno regolarmente tesserate alla Federazione Ginnastica d'Italia.

Le attività sono finalizzate esclusivamente al raggiungimento di un miglior stato di salute e non essendo praticate secondo regole e tecniche definite da specifiche discipline sportive, non si configurano come attività sportive, ma al Palagym anche per questa attività varranno le medesime regole sopra riportate relative alla attività sportiva e motoria di base.

In più verrà garantito che il personale dedicato ai soci e tesserati che afferiscono alla struttura con una prescrizione medica, parlando o insegnando i movimenti in vicinanza dell'utente, indossi una mascherina protettiva e igienizzi le mani al termine di ogni seduta di allenamento.

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

**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.

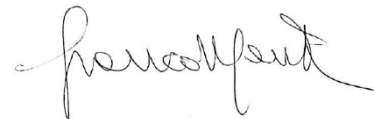
La certificazione per l'attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare è obbligatoria ed è regolamentata dal Decreto del Ministro della Salute del 24 aprile 2013.

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.

Ferrara, 25 maggio 2020

Il Presidente



**DICHIARAZIONE ATLETI E TECNICI**

Il sottoscritto .....

nato a ..... il \_\_/\_\_/\_\_\_\_

e residente in .....

**ATTESTA**

- di non aver avuto diagnosi accertata di infezione da Covid-19;
- di non aver avuto sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia nelle ultime settimane;
- di non aver avuto contatti a rischio con persone che sono state affette da coronavirus (familiari, luogo di lavoro, eccetera);
- di aver preso visione e di impegnarsi a rispettare il protocollo specifico della Palestra Ginnastica Ferrara ASD per il contenimento di rischio di contagio CoVid-19.

In fede

Ferrara,

.....

N.B.: In caso di minori, la dichiarazione deve essere compilata e sottoscritta da uno dei genitori.