

## **1. Premessa**

In premessa si evidenzia che preso atto delle *“Linee-Guida per l’attività sportiva di base e l’attività motoria in genere”* ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) e del relativo *“Protocollo Operativo per l’attività sportiva di base”* predisposto dalla Federazione Pugilistica italiana per fornire indicazioni di carattere operativo ed organizzativo declinate in base alle specifiche esigenze del pugilato, è stato emanato il nuovo DPCM del 11 giugno 2020 recante le misure per il contenimento e il contrasto del diffondersi del virus Covid-19 sull'intero territorio nazionale che consente la ripresa degli sport di contatto tra i quali il pugilato con particolare riguardo alle attività di tipo agonistico/alto livello.

Nello specifico è consentita non solo l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere svolta presso palestre, piscine, centri e circoli sportivi, pubblici e privati, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, in conformità con le suddette Linee guida - sentita la FMSI e fatti salvi gli ulteriori indirizzi operativi emanati dalle regioni e dalle province autonome - ma a decorrere dal 25 giugno 2020 è consentito lo svolgimento anche degli sport di contatto nelle Regioni e Province Autonome che, d'intesa con il Ministero della Salute e dell'Autorità di Governo delegata in materia di sport, abbiano preventivamente accertato la compatibilità delle suddette attività con l'andamento della situazione epidemiologica nei rispettivi territori, in conformità con le sopracitate linee guida per quanto compatibili.

In tal senso questo protocollo è stato aggiornato con le linee guida approvate il 25 giugno 2020 dalla Conferenza delle Regioni e delle Province autonome, aventi ad oggetto la ripresa degli sport di contatto e squadra in ambito sportivo (allenamento, gara), a partire dal 26.06.2020.

Si precisa che questo protocollo non sostituisce in alcun modo le disposizioni delle Autorità Preposte, alle quali ogni singola Organizzazione Sportiva è tenuta al rispetto, e sono valide in funzione delle relative Ordinanze Regionali.

Sono indicazioni di indirizzo, che ogni singola SSD / ASD deve tradurre nell’ambito del proprio contesto, tenendo sempre conto anche di quanto riportato nel Protocollo Operativo già pubblicato dalla FPI che, di fatto, recepisce le raccomandazioni contenute nelle Ordinanze Regionali e costituisce un riferimento a carattere temporaneo e strettamente legato all’emergenza

In tal senso va rimarcato, comunque, che la responsabilità dell’attività svolta è sempre in capo al legale rappresentante della SSD / ASD compreso eventuale personale tecnico preposto per l’attività specifica. Considerando che tutte le misure preventive e di protezione finalizzate alla gestione del rischio sono a carico dei gestori delle strutture, anche dal punto di vista della responsabilità delle misure adottate, i legali rappresentanti di ogni singolo sodalizio sportivo potranno, laddove valutato necessario, prevedere misure ulteriori ma che siano, in ogni caso, conformi ai requisiti minimi definiti dalle Linee Guida e dal presente documento.

**In ogni caso, dovranno tenersi conto delle specifiche normative a vario titolo pubblicate (DPCM, Decreti Leggi, Circolari Ministeriali, Ordinanze Regionali) su eventuali ulteriori misure per il contrasto ed il contenimento sul territorio nazionale e/o regionale della diffusione del virus COVID-19.**

## **2. DEFINIZIONI**

### **Organizzazione Sportiva**

Si intende ogni Federazione Sportiva Nazionale (FSN), Disciplina Sportiva Associata (DSA), Ente di Promozione Sportiva (EPS) e relativi nuclei associativi (ASD e SSD costituite ai sensi dell'art. 90 della L. 289/2002 e ss.mm.ii. ed iscritte nel Registro Nazionale istituito ai sensi dell'art. 5, comma 2, lettera c) del D.Lgs. 242/1999 e ss.mm.ii.; società di cui alla L. 91/1981; Gruppi Sportivi di cui all'art. 6 della L. n. 78/2000).

### **Operatori Sportivi**

Per "Operatori Sportivi" si intendono sia l'atleta, amatoriale o agonista, che il personale di supporto presenti nel sito sportivo ovvero gli addetti necessari per il corretto svolgimento delle attività sportive (dirigenti, tecnici di riferimento degli atleti) e per la corretta apertura, gestione e manutenzione del sito sportivo nel quale l'atleta dovrà svolgere tale attività a "porte chiuse".

### **Sito sportivo**

Si intende indifferentemente ogni luogo destinato allo svolgimento di esercizi sportivi 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 sportiva dello stesso tipo o di tipo diverso, che hanno in comune i relativi spazi e servizi accessori.

### **Area di allenamento**

Si intende la zona all'interno del sito sportivo destinata specificatamente al concreto svolgimento dell'attività tecnica e/o di preparazione alle discipline del pugilato, oggetto del presente Protocollo, nel quale sono installate specifiche attrezzature di allenamento (sacchi, pera, ecc.) e un quadrato/ring che permetta lo svolgimento o la simulazione della gara.

## **3. MANIFESTO**

- Prima di essere sportivi si è cittadini
- Richiamo generale alle misure anticontagio come cittadini (rispetto della distanza di sicurezza, divieto di assembramenti, ecc.)
- Richiamo sul rispetto delle norme anticontagio nel tragitto casa/sito sportivo e viceversa

### **PRIMA DI ALLENARTI**

- Devi controllare la temperatura prima di uscire e accertati di non avere sintomi sospetti
- Rispetta le disposizioni Statali, Locali e della palestra o club a cui sei associato
- Arriva nel sito già vestito adeguatamente per le attività che andrai a svolgere o in modo tale da utilizzare il meno possibile gli spazi comuni per cambiarti
- Vieni munito di buste sigillanti per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti
- Pulisci a fondo la tua attrezzatura da allenamento (guanti, bende, elastici, paradenti, ...)
- Lava o disinfetta le mani
- Porta in palestra apposite calzature esclusivamente a questo scopo
- Porta in palestra la tua bottiglia d'acqua e bevi solo da quella
- Se hai deciso di svolgere delle sedute di allenamento con contatto o sparring devi compilare l'autodichiarazione prima del programma di allenamento con contatto che attesti il loro stato di buona salute, condotta, assenza di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per un periodo precedente l'attività pari almeno a 3 giorni.

### **DURANTE L'ALLENAMENTO**

#### **INDIVIDUALMENTE**

- Disinfetta ciclicamente le tue mani dopo ogni esercizio
- Non toccarti la faccia con le mani
- Pulisci e disinfetta le attrezzature della palestra dopo averle utilizzate
- Mantieni sempre la distanza di sicurezza dagli altri atleti
- Saluta e ringrazia senza contatto fisico
- Utilizza sempre i tuoi effetti personali da portare via, o mono uso da smaltire personalmente

#### CON IL TECNICO

- Il Tecnico deve indossare una mascherina di tipologia chirurgica o FFP2-3 senza valvola, disinfettare le scarpe (o utilizzare il salvascarpe) e disinfettare i pad
- Utilizza sempre i tuoi effetti personali da portare via, o mono uso da smaltire personalmente
- Utilizza Guantoni, bendaggi, paradenti ed altri dispositivi di sicurezza - puliti e disinfettati - che non sono stati già utilizzati in altre attività precedenti nella seduta di allenamento
- Pulisci e disinfetta le tue scarpe prima di salire sul Ring

#### CON UN PARTNER – GYM BOXE

- Utilizza sempre i tuoi effetti personali da portare via, o mono uso da smaltire personalmente
- Utilizza Guantoni e/o Caschetto, bendaggi, paradenti ed altri dispositivi di sicurezza - puliti e disinfettati - che non siano stati già utilizzati in altre attività precedenti nella seduta di allenamento
- Pulisci e disinfetta le tue scarpe prima di salire sul Ring
- Il Tecnico che supervisiona lo Sparring controllato deve indossare mascherina e salvascarpe
- Scegli il tuo partner fisso per la settimana, inseriscilo nel Registro Attività della palestra

#### CON UN PARTNER – AOB/PRO

- Utilizza sempre i tuoi effetti personali da portare via, o mono uso da smaltire personalmente
- Utilizza Guantoni e/o Caschetto, bendaggi, paradenti ed altri dispositivi di sicurezza - puliti e disinfettati - che non siano stati già utilizzati in altre attività precedenti nella seduta di allenamento
- Pulisci e disinfetta le tue scarpe prima di salire sul Ring
- Il Tecnico che supervisiona lo Sparring deve indossare mascherina e salvascarpe

#### DOPO L'ALLENAMENTO

- Detergi a fondo la tua attrezzatura da allenamento (guanti, bende, paradenti, elastici, ...)
- Lava o disinfetta le mani
- Fai la doccia a casa o utilizzala in maniera contingentata e senza contatto

#### ISTITUZIONE REGISTRO "ATTIVITA' DI CONTATTO"

Le ASD/SSD dovranno organizzare un Registro (cartaceo o digitale) nel quale dovranno essere inserite tutte le attività di contatto svolte nella propria sede di allenamento con cadenza giornaliera, organizzate preventivamente al fine di avere uno screening delle persone coinvolte al fine di prevenire e minimizzare il rischio di un possibile contagio:

- Dovranno essere inseriti preventivamente nominativi dei partecipanti e dei tecnici assistenti con rispetto delle indicazioni sopra presentate.
- Nel Registro dovranno essere raccolte tutte le autocertificazioni dei partecipanti alle sedute di allenamento con contatto compilate e firmate che attestino il loro stato di buona salute, condotta, assenza di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per un periodo precedente l'attività pari almeno a 3 giorni.
- Nel Registro dovrà essere inserito l'eventuale il giorno di svolgimento dei Test Sierologici effettuati a titolo volontario dagli atleti partecipanti.

#### 4. MISURE GENERALI DI PREVENZIONE E PROTEZIONE DEL PERSONALE

##### MODALITÀ DI INGRESSO NEL SITO SPORTIVO

###### **Regole generali di accesso per tutti gli atleti e collaboratori incaricati delle attività sportive**

Nella organizzazione sportiva, è importante che, ogni atleta, e in generale per tutti gli addetti coinvolti nelle attività sportive, si rendano personalmente responsabili di:

- l'accesso alla sede dell'attività sportiva (sede dell'allenamento o spazio sportivo) 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.
- all'accesso dovrà essere rilevata la temperatura corporea: in caso di temperatura > 37.5 °C non sarà consentito l'accesso.
- attuare per le attività sportive ove possibile la riduzione del numero totale delle persone presenti nel sito sportivo, anche tramite turni, riorganizzazione dell'attività, limitazione del numero di accompagnatori, ecc.;
- redigere un programma delle attività il più possibile pianificato (es. con prenotazione) e regolamentare gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni;
- mantenere l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni;
- nel sito sportivo e nell'area di allenamento evitare assembramenti;
- attuare ove possibile una nuova e diversa turnazione degli operatori sportivi e anche degli eventuali accompagnatori (atleta/praticante attività motorie-sportive vs. collaboratori di supporto e/o accompagnatori di atleti) anche al fine di creare gruppi distinti e riconoscibili;
- rispettare i lay-out predisposti ed esporre apposita segnaletica;
- ogni atleta deve portarsi il proprio equipaggiamento (funicella, guanti, paradenti, bendaggi, ecc.) il quale non può essere scambiato per nessun motivo;
- organizzare specifici lay-out per compartimentare e dedicare le aree per tipologie di allenamento, predisponendo segnaletica orizzontale (ad esempio tracciando sul pavimento una scacchiera da 3,5x2m=7 mq che sia utilizzata esclusivamente da un solo atleta durante l'esercizio aerobico);
- assicurare che tutte le persone (interne ed esterne) che accedono al sito sportivo dell'organizzazione sportiva indossino "mascherine chirurgiche" (*norma UNI EN 14683*);
- richiedere alle persone che frequentano il sito sportivo di controllare quotidianamente la temperatura corporea prima di lasciare il proprio domicilio e recarsi in palestra e, 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;
- ricordare che ciascuno è invitato preferibilmente a recarsi presso gli ambienti sportivi con mezzi di trasporto propri. Per le altre modalità di trasporto (trasporti plurimi o mezzi pubblici) rispettare le prescrizioni dettate dalle pubbliche Autorità;
- ricordare che l'organizzazione sportiva, quale ulteriore misura precauzionale, può prevedere il controllo della temperatura corporea, prima o in corrispondenza dell'accesso pedonale 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 senza contatto. Il collaboratore e/o tecnico, preferibilmente che abbia già avuto una formazione di primo soccorso, 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;
  - guanti monouso.

###### **Regole specifiche per l'accesso degli atleti agonisti/alto livello solo per attività con contatto o sparring**

Nella organizzazione sportiva è importante che ogni atleta agonista (AOB/PRO/Gym Boxe) che abbia in programma attività di contatto o sparring si renda personalmente responsabile di:

- l'accesso all'area di allenamento 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.

- presentare l'autodichiarazione con il programma degli allenamenti ogni 14 giorni (*Allegato 2*) attestante la presenza ovvero l'assenza di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza;
- portarsi il proprio equipaggiamento (funicella, guanti, caschetto, paradenti, ecc.) il quale non può essere scambiato per nessun motivo.

Il Tecnico o il dirigente incaricato dall'organizzazione sportiva dovranno adempiere alle seguenti procedure:

- redigere nel Registro delle attività, il più possibile pianificato in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni, che deve essere mantenuto per un periodo di almeno 14 giorni;
- attuare ove possibile una diversa turnazione degli atleti (atleta/praticante attività motorie-sportive o prepugilistica vs. atleti agonisti e tecnici di supporto) anche al fine di creare gruppi distinti e riconoscibili;
- organizzare specifici lay-out per compartimentare e dedicare le aree per tipologie di allenamento, predisponendo segnaletica orizzontale (ad esempio tracciando sul pavimento una scacchiera da 3,5x2m=7 mq che sia utilizzata esclusivamente da coppie di atleti durante l'allenamento);
- disinfettare e igienizzare al termine di ogni attività di contatto le superfici del ring e delle aree dedicate.

## **ADDETTI COINVOLTI NELL'ORGANIZZAZIONE**

### **Istruttori – Tecnici Sportivi**

- Assistono gli atleti nella loro attività didattica e sportiva.
- Organizzano le esercitazioni per garantire il mantenimento della massima distanza atleta e atleta, verificando il rispetto dei livelli massimi di affollamento nell'area di allenamento (almeno 7 mq per ciascun atleta) facendo particolare attenzione alla scelta delle esercitazioni per ridurre al minimo i rischi di contatto.
- Educano gli atleti al rispetto delle norme di sicurezza.

### **Personale di reception**

- Fornisce informazioni e svolge le pratiche amministrative (iscrizioni, rinnovi, pagamenti, ecc.) e deve essere protetto dalla clientela da schermo in plexiglas.
- I pagamenti dovrebbero essere eseguiti preferibilmente in forma elettronica con terminale POS manovrabile in autonomia dal cliente, incentivando i pagamenti di tipo *contactless*.
- Deve utilizzare la mascherina.
- La clientela non deve accedere allo spazio retrostante il desk. In caso di reception in situazioni di *open space* devono essere apportati i necessari correttivi per tutelare il personale (es. spostare la reception all'interno di ufficio chiuso, installare protezioni aggiuntive per l'area desk).
- In caso di presenza di più operatori desk, spazi e mansioni devono essere organizzati in maniera da garantire il rispetto della distanza interpersonale di 1 metro e comunque essere dotati di mascherine chirurgiche, come espressamente previsto nell'aggiornamento del Protocollo del 24 aprile 2020.
- Al resto del personale non è ammesso l'accesso all'area desk.
- Il personale di reception deve essere addestrato ad evitare qualsiasi invasione dello spazio personale della clientela e a non maneggiare oggetti di proprietà della stessa (tessera POS, ecc) se non strettamente necessario.
- Dovrebbe essere favorito in tutte le occasioni il lavoro in *smart working*, in particolare del personale amministrativo (contabilità, buste paga, ecc.).

### **MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI**

Per soggetti esterni, a titolo esemplificativo e non esaustivo si intendono:

- Fornitori, generalmente chiamati per il carico e scarico merci (a questi per esempio si dovrebbe applicare il Protocollo del Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti per il trasporto e la logistica, alla voce Settore Autotrasporti e Merci)
- Appaltatori, che svolgono attività lavorative all'interno della Sede nell'ambito dell'art. 26. del D. Lgs. 81/08 e ss.mm.ii. (attività di pulizia e sanificazione, attività di manutenzione, gestione bar, ecc.)
- Accompagnatori, genitori, visitatori, potenziali clienti, ecc.

L'accesso agli esterni va limitato al massimo. L'accesso va 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 internamente, con l'aggiunta di quanto di seguito riportato.

### **Accesso di soggetti esterni**

Valutata la necessità del loro accesso, i soggetti esterni (fornitori, addetti imprese di pulizie, addetti manutenzione, parenti, accompagnatori, potenziali clienti, ecc.) vanno adeguatamente informati circa le disposizioni in essere presso la ASD/SSD, comprese le indicazioni per l'accesso agli spazi indoor. L'informativa può essere trasmessa sia prima (tramite e-mail o altra modalità a distanza efficace es. per manutentori e fornitori) sia in occasione dell'ingresso in palestra (es. per visitatori, genitori e accompagnatori), in tal caso l'attività va registrata su apposito registro informativo.

Tali indicazioni prevedono, almeno:

- l'identificazione del referente interno;
- le procedure di ingresso, transito ed uscita, inclusa l'individuazione e l'utilizzo degli ingressi, dei percorsi e delle aree di sosta o carico/scarico dedicate e chiaramente identificate, i tempi massimi di permanenza al fine di ridurre le occasioni di contatto tra le persone presenti;
- l'eventuale verifica, prima dell'accesso, della temperatura corporea secondo le modalità previste;
- il mantenere indossati i DPI in dotazione per tutta la durata della loro permanenza all'interno delle competenze dell'Organizzazione 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 1 autodichiarazione stato salute e informativa) 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 degli odori/sapori);
- il rispetto della distanza sociale di sicurezza di almeno 1 metro;
- il permanere nelle aree di attesa allo scopo predisposte.

Come indicato al punto precedente, tutte le persone esterne che accedono ai locali e alle pertinenze della ASD/SSD devono indossare "mascherine chirurgiche" (UNI EN 14683) prima dell'ingresso. Le modalità di accesso devono essere segnalate/comunicate, in caso di non rispondenza dovrebbe essere negato l'accesso. L'accesso dei soggetti esterni va contingentato e, se possibile, preventivamente programmato, per evitare la presenza contemporanea di più soggetti.

### **Accesso di genitori, accompagnatori, visitatori**

A genitori, accompagnatori, visitatori è fatto divieto:

- di presenza negli spogliatoi o nei servizi igienici per più di una persona, di posteggio di cicli, passeggini, monocicli, monopattini o quanto altro possa essere di intralcio al lay-out stabilito;
- di consumo di alimenti e bevande al di fuori della zona relax o di attesa individuata;
- di transito nelle aree non autorizzate.

Per i soggetti esterni sono individuati servizi igienici dedicati. La dotazione di servizi igienici per gli esterni dovrebbe essere una condizione essenziale per il loro accesso, in mancanza dei quali dovrebbe essere vietato l'accesso agli esterni. 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 su un apposito modulo/documento.

### **Disposizioni specifiche per lavorazioni svolte in regime di appalto**

Gli addetti delle imprese che svolgono attività lavorative all'interno dei locali della ASD/SSD, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, quali le imprese di pulizia, si conformano alle indicazioni di cui al presente manuale operativo previamente fornite dei DPI dai loro datori di lavoro ed integrate nella documentazione contrattuale con la ASD/SSD (es. DUVRI in applicazione art. 26 del D.Lgs 81/2008 e smi).

Verificare la possibilità di rinviare al termine del periodo di emergenza tutte le attività non necessarie o strategiche, previa comunicazione ai rispettivi datori di lavoro.

Per i tecnici/collaboratori in contatto con i soggetti esterni è fatto obbligo di indossare la mascherina chirurgica e i guanti.

## **5. DISPOSIZIONE E GESTIONE SPAZIO SPORTIVO**

Si elencano le procedure generali da attivare:

- Distanziare attrezzi e macchine per garantire gli spazi necessari nell'area di allenamento per il rispetto della distanza di sicurezza delimitando le zone di rispetto e i percorsi (prevedere una persona ogni 7 mq in caso di attività aerobica) con distanza minima fra le persone non inferiore a 2 metri.
- Igienizzazione di attrezzi e macchine al termine di ogni seduta di allenamento individuale, anche a cura dell'utente.
- Fare in modo che ogni praticante possa disporre di igienizzante in quantità adeguata (gel e salviette monouso) in prossimità di ciascuna macchina o set di attrezzi affinché, prima e dopo ogni esercizio, possa effettuare in autonomia l'igienizzazione della macchina e degli attrezzi usati.
- Gli attrezzi e le macchine che non possono essere sanificati non devono essere usati.
- E' tassativo portare ed usare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo; all'ingresso in palestra prevedere l'igienizzazione della suola preferibilmente con tappetino imbevuto di igienizzante o sistemi equivalenti (disinfettante spray, salviette igienizzanti, ecc.).
- Per gli spogliatoi, docce e servizi igienici – se utilizzati - dovranno essere disposte particolari disposizioni di igiene e sicurezza, nei quali gli operatori del centro sportivo dovranno prevedere l'accesso contingentato a questi spazi, evitare l'uso di applicativi comuni (asciuga capelli, ecc.) che al bisogno dovranno essere portati da casa. Tali spazi dovranno essere sottoposti a procedure di pulizia e igienizzazione costante, in relazione al numero di persone e ai turni di accesso a detti spazi. Laddove possibile, si dovrà arrivare nel sito 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 in appositi contenitori sigillanti.
- In tutti i locali va garantita la ventilazione continua, naturale laddove possibile. Nei locali in cui la ventilazione naturale non è garantita e sono dotati di specifici impianti di ventilazione meccanica che movimentano aria attraverso un motore/ventilatore, questi impianti devono mantenere attivi l'ingresso e l'estrazione dell'aria 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 (possibilmente con un decremento dei tassi di ventilazione nelle ore notturne di non utilizzo dell'edificio), secondo quanto stabilito dal Rapporto ISS Covid-19 n. 5/2020. Al fine di aumentare il livello di protezione deve essere eliminata totalmente la funzione di ricircolo dell'aria per evitare l'eventuale trasporto di agenti patogeni nell'aria.

## **6. PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI**

### **Attività di pulizia con cadenza giornaliera**

L'Organizzazione sportiva assicura la pulizia con cadenza almeno giornaliera dei locali, degli ambienti, delle postazioni e delle aree comuni e di svago.

### **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 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)
- Sacchi, funicelle, pere, ecc.
- Aree di allenamento (ring, zona sacchi, ecc.)

### **Attività di sanificazione ordinaria**

Ha come finalità la sanificazione di superfici, oggetti, ecc. attraverso l'impiego di prodotti specifici, opportunamente applicati o sanificati (ipoclorito di sodio 0,1% o soluzioni idroalcoliche con concentrazione di alcool di almeno il 70% per superfici che possono essere danneggiate da ipoclorito di sodio), che garantiscono l'eliminazione dei microrganismi patogeni. L'efficacia della sanitizzazione ordinaria è massima a fine di ogni attività e di seguito all'attività di pulizia dettagliata.

La sanificazione può essere effettuata solo dopo aver provveduto alla pulizia con acqua e detergente neutro.

Le procedure e i prodotti da utilizzare per la sanificazione devono rispettare quanto previsto dalla circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute.

### **Attività di sanificazione straordinaria**

In caso di presenza di una persona affetta da Covid-19 all'interno dei locali, si procede alla pulizia e sanificazione straordinaria ad opera di ditta esterna specializzata, nonché alla adeguata ventilazione dei locali, secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 Febbraio 2020 del Ministero della Salute. Le attività di pulizia e sanificazione sono soggette a registrazione da parte degli incaricati.

### **Gestione dei rifiuti**

È vietato abbandonare rifiuti. Attenzione: in caso di "sanificazione straordinaria" come peraltro previsto dalla Circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute, i rifiuti devono essere trattati ed eliminati come materiale infetto corrispondenti al codice CER 18.01.03\* HP 9 e categoria ADR UN 3291.

Devono essere previsti opportuni contenitori identificati per la raccolta esempio di:

- fazzoletti di carta usa e getta;
- salviettine igienizzanti;
- mascherine e guanti;
- bottiglie di plastica;
- ecc.

### **Ricambio d'aria**

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. Per gli impianti di condizionamento, è obbligatorio, se tecnicamente possibile, escludere totalmente la funzione di ricircolo dell'aria. In ogni caso vanno rafforzate ulteriormente le misure per il ricambio d'aria naturale e/o attraverso l'impianto, e va garantita la pulizia, ad impianto fermo, dei filtri dell'aria di ricircolo per mantenere i livelli di filtrazione/rimozione adeguati. Se tecnicamente possibile, va aumentata la capacità filtrante del ricircolo, sostituendo i filtri esistenti con filtri di classe superiore, garantendo il mantenimento delle portate. Nei servizi igienici va mantenuto in funzione continuata l'estrattore d'aria.

## **7. DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE**

Il legale rappresentante dell'Organizzazione sportiva o persona da lui delegata deve fornire ad ogni insegnante tecnico, collaboratore, ecc. un numero adeguato, di mascherine protettive, che dovranno essere utilizzate in conformità a quanto previsto dalle Autorità competenti. Si ricorda che le "mascherine" sono efficaci se indossate da tutti e nel rispetto della distanza di sicurezza. Si ricorda inoltre che è essenziale assicurare una efficace igiene personale delle mani e di altre parti del corpo es. i piedi, esposte a contatti con superfici potenzialmente contaminate.

L'impiego dei guanti è in particolare raccomandato alle persone addette al ricevimento (es. front office, segreteria) coinvolte nella manipolazione di eventuale documentazione cartacea.

È fatto divieto di abbandonare o lasciare incustoditi guanti o mascherine, in quanto materiale potenzialmente contaminato e che espone al rischio di infezione gli addetti alla nettezza urbana e tutti gli altri soggetti che accidentalmente potrebbero venire a contatto con le mascherine o i guanti abbandonati.

Per la raccolta e lo smaltimento di guanti e mascherine sono previsti appositi contenitori rifiuti.

## **8. GESTIONE FLUSSI**

Per ciò che concerne la gestione degli ingressi e dello spazio nell'area di allenamento adibito all'attività sportiva di base o motoria e la relativa densità di affollamento fare riferimento a quanto precedentemente indicato in merito ai lay-out per compartimentare e dedicare le aree per tipologie di allenamento (es. almeno 7 mq ad atleta durante l'esercizio aerobico). Devono comunque essere garantite tutte le altre condizioni di sicurezza, distanza di sicurezza, flussi in uscita, in ingresso, uso degli spogliatoi. Limitare l'accesso all'area di allenamento al numero di addetti strettamente necessari allo svolgimento delle sedute di allenamento.

Negli spogliatoi si indica un valore di almeno 2 metri di spazio libero tra una persona e l'altra e, nel caso non fosse possibile prevedere la turnazione, limitare la presenza negli spogliatoi sempre dello stesso tecnico o collaboratore, gestendo il numero di accessi di altri soggetti.

## **9. ATTIVITÀ PREVENTIVA ATLETI E OPERATORI SPORTIVI**

### **Autodichiarazione**

Per ciò che concerne l'attività da svolgere nelle palestre, come da indicazioni della FMSI (PROTOCOLLO FMSI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA DEGLI ATLETI - *Allegato 2*), tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), in corso di validità.

Gli atleti alla ripresa degli allenamenti devono presentare un'autodichiarazione (*Allegato 1*) attestante la presenza ovvero l'assenza di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza nonché per tutti gli usi previsti, ivi compresa l'attività di controllo a cui sono preposte le autorità locali (*Allegato 2* per gli atleti agonisti/alto livello). Nel caso di atleti minorenni l'autodichiarazione dovrà essere firmata da chi ha la potestà genitoriale.

## **10. NORME GENERALI**

Ogni singola ASD o SSD è tenuta alla corretta applicazione di quanto previsto ai punti 6, 7 e 8 delle "*Linee-Guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere*" ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f), e del successivo DPCM dell'11 giugno 2020, in considerazione della specifica configurazione giuridica legata alla propria attività. La Federazione non si assume alcuna responsabilità in relazione ad eventuali contaminazioni che dovessero verificarsi anche in presenza della puntuale applicazione delle indicazioni di cui al presente documento.

### **Indice**

- 1. PREMESSA**
- 2. DEFINIZIONI (Organizzazione Sportiva, Operatori Sportivi, Sito Sportivo, Area Allenamento)**
- 3. MANIFESTO - PROTOCOLLO OPERATIVO**
- 4. MISURE GENERALI DI PREVENZIONE E PROTEZIONE DEL PERSONALE**
  - **Modalità di ingresso nel sito sportivo**
  - **Modalità di accesso di soggetti esterni**
- 5. DISPOSIZIONE E GESTIONE SPAZIO SPORTIVO**
- 6. PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI**
- 7. DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE**
- 8. GESTIONE FLUSSI**
- 9. ATTIVITÀ PREVENTIVA ATLETI E OPERATORI SPORTIVI**
- 10. NORME GENERALI**
- 11. ALLEGATO 1 – AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA**
- 12. ALLEGATO 2 – AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA PER ATLETI AGONISTI**
- 13. ALLEGATO 3 - PROTOCOLLO FMSI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA DEGLI ATLETI**
- 14. CONSIGLI GENERALI (locandina)**

**Allegato 1:**

**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 vigenti alla data odierna ed adottate ai sensi degli artt. 1 e 2 del D.L. 25 marzo 2020, n. 19, concernenti le limitazioni alle possibilità di spostamento delle persone fisiche all'interno di tutto il territorio nazionale, nonché delle ulteriori limitazioni disposte con provvedimenti del Presidente delle Regione ..... ove è ubicata la Vostra Palestra.
  - che il proprio accesso nella vostra Palestra rientra in uno dei casi consentiti dai medesimi provvedimenti;
  - 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);
  - di aver preso visione dei contenuti del vostro Protocollo Operativo in termini di contrasto alla infezione da virus SARS CoV-2;
- altre dichiarazioni: \_\_\_\_\_

Data, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Firma del dichiarante

(del genitore nel caso di atleti minorenni)

**Allegato 2:**

**AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA**

Spettabile

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

**Oggetto: auto-dichiarazione proprio stato di salute per gli atleti agonisti/alto livello**

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 vigenti alla data odierna ed adottate ai sensi degli artt. 1 e 2 del D.L. 25 marzo 2020, n. 19, concernenti le limitazioni alle possibilità di spostamento delle persone fisiche all'interno di tutto il territorio nazionale, nonché delle ulteriori limitazioni disposte con provvedimenti del Presidente delle Regione ..... ove è ubicata la Vostra Palestra.
  - che il proprio accesso nella vostra Palestra rientra in uno dei casi consentiti dai medesimi provvedimenti;
  - 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);
  - di aver preso visione dei contenuti del vostro Protocollo Operativo in termini di contrasto alla infezione da virus SARS CoV-2;
- altre dichiarazioni: \_\_\_\_\_

Data, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Firma del dichiarante  
(del genitore nel caso di atleti minorenni)

### **Allegato 3:**

#### ***Norme igienico-sanitarie e buone prassi a cura della FMSI (versione al 30/04/2020)***

Trattasi di alcune semplici, ma fondamentali norme igienico-sanitarie, da considerare da parte delle organizzazioni sportive 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 (ipoclorito di sodio) o cloro, solventi, etanolo al 70%, acido peracetico 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.

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.

14) 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).

15) 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.

16) 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.

17) 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.

- 18) 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.
- 19) Favorire la presenza negli spogliatoi sempre dello stesso personale autorizzato, limitando il numero di accessi.
- 20) Limitare agli addetti strettamente necessari allo svolgimento della gara l'accesso al campo.
- 21) 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.
- 22) I Responsabili Sanitari/Medici Sociali delle squadre professionistiche devono prestare particolare attenzione ad anamnesi, esame obiettivo e rilevazione della temperatura durante gli allenamenti e nei ritiri pre-gara a tutto il personale addetto alla squadra, ai tecnici e agli atleti stessi, con relativo costante aggiornamento della scheda sanitaria di questi ultimi. Inoltre, i Medici Sociali delle due squadre, prima della gara, devono effettuare un briefing per uno scambio di informazioni da svolgersi nel rispetto del segreto professionale.
- 23) I Responsabili Sanitari/Medici Sociali delle squadre professionistiche devono verificare preventivamente le condizioni igieniche di tutti gli spogliatoi, ivi compresi quelli della squadra ospitante, degli arbitri e dei raccattapalle, nonché la sala predisposta per i controlli antidoping.
- 24) I Responsabili Sanitari/Medici Sociali delle squadre professionistiche devono partecipare attivamente all'organizzazione delle trasferte, verificando ogni miglior aspetto logistico e prevedendo eventuali dispositivi di protezione a fini preventivi, e devono altresì assicurare la propria presenza per tutta la durata della trasferta.
- 25) 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.
- 26) 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.
- 27) 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.
- 28) 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.

## **PROTOCOLLO FMSI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA DEGLI ATLETI**

Si precisa che tutti gli esami e i test sotto riportati devono essere svolti nel rispetto delle raccomandazioni emanate dalla Federazione Medico Sportiva: "Covid-19 e visita medico sportiva di idoneità", pubblicate anche sul sito [www.sport.governo.it](http://www.sport.governo.it).

### **ATLETI DILETTANTI**

Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), in corso di validità.

Gli atleti vengono divisi in due gruppi in base all'autodichiarazione attestante la presenza ovvero l'assenza di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza:

1. **Atleti COVID+** accertati e guariti e atleti che abbiano avuto sintomi riferibili tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia.
2. **Atleti COVID-** e atleti asintomatici nel periodo della pandemia.

Per gli Atleti di cui al Gruppo 1, si esegue lo stesso screening previsto per gli Atleti Professionisti COVID+ e sintomatici di cui sopra.

Gli atleti Covid+ dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 gg prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto l'attento controllo del Medico sociale o, in assenza, del Medico di Medicina Generale. Il Medico potrà, a suo giudizio, ampliare test ed esami.

### **Note di approfondimento**

**1.** Negli Atleti d'élite, durante gli allenamenti intensivi e le gare, gli elevati flussi respiratori oronasali, con componente orale al 60%, compromettono l'azione di filtro dei microorganismi del tratto respiratorio superiore, favorendo l'inalazione profonda di molti irritanti, allergeni e agenti infettanti. Compreso il SARS-CoV-2, che può giungere rapidamente e facilmente nelle aree più profonde dei polmoni (bronchioli alveolari e alveoli) e da lì iniziare la propria azione distruttiva.

Inoltre, i livelli di IgA salivare, importanti per contrastare le infezioni delle alte vie respiratorie, si abbassano negli atleti durante e dopo gli allenamenti e le gare. Il razionale è ben spiegato nel recente lavoro online: Matricardi P., Dal Negro R., Nisini R., *The First, Comprehensive Immunological Model of COVID-19: Implications for Prevention, Diagnosis, and Public Health Measures*. Preprints 2020, 2020040436.

Tutto ciò porta a due considerazioni:

- I. Chi ha avuto la malattia, indipendentemente che sia stata severa o lieve, DEVE essere sottoposto a valutazione polmonare [spirometria completa (FVC, VC, MVV)] e preferibilmente a TAC polmonare, come già indicato.
- II. In caso di positività di un atleta, la possibilità di contagio è alta e pertanto tutti coloro che sono venuti a contatto (compagni eventuali di squadra, avversari, staff tecnico, personale, dirigenti, etc) devono seguire le indicazioni e i protocolli definiti dalla Autorità governativa.

**2.** La FMSI mette giornalmente a disposizione di tutti i medici e operatori sanitari, grazie alla piattaforma creata della Fondazione Medica Giovanni Lorenzini di Milano-New York, Ente no-profit riconosciuto con Decreto del Presidente della Repubblica circa 50 anni fa, evidenze medico- scientifiche costantemente aggiornate e confermate sull'epidemia da SARS-CoV-2, collegandosi al link: [www.covid19fgl.com](http://www.covid19fgl.com).

**3.** Alla luce delle evidenze scientifiche e tecnologiche internazionali costantemente monitorate dalla FMSI e dei follow-up relativi agli atleti positivi, il protocollo medico potrà essere suscettibile di aggiornamenti.



# I CONSIGLI DELLA FPI

## AGGIORNAMENTO

### PRIMA DI ALLENARTI

**1. CONTROLLA LA TEMPERATURA PRIMA DI USCIRE E ACCERTATI DI NON AVERE SINTOMI SOSPETTI**



**2. RISPETTA LE DISPOSIZIONI STATALI, LOCALI E DELLA PALESTRA O CLUB A CUI SEI ASSOCIATO**



**3. PULISCI A FONDO LA TUA ATTREZZATURA DA ALLENAMENTO (GUANTI, BENDE, ELASTICI...)**



**4. ARRIVA NEL SITO GIÀ VESTITO ADEGUATAMENTE ALL'ATTIVITÀ CHE ANDRAI A SVOLGERE**



**5. VIENI MUNITO DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI**



**6. LAVA O DISINFETTA LE MANI**



**7. PORTA IN PALESTRA APPOSITE CALZATURE ESCLUSIVAMENTE A QUESTO SCOPO**



**8. PORTA IN PALESTRA LA TUA BOTTIGLIA D'ACQUA E BEVI SOLO DA QUELLA**



### MENTRE TI ALLENI

**1. DISINFETTA CICLICAMENTE LE TUE MANI DOPO OGNI ESERCIZIO**



**2. NON TOCCARTI LA FACCIA CON LE MANI**



**3. PULISCI E DISINFETTA LE ATTREZZATURE DELLA PALESTRA DOPO AVERLE UTILIZZATE**



**4. MANTIENI SEMPRE LA DISTANZA DI SICUREZZA DAGLI ALTRI ATLETI**



**5. SALUTA E RINGRAZIA SENZA CONTATTO FISICO**



**6. UTILIZZA SEMPRE I TUOI EFFETTI PERSONALI DA PORTARE VIA, O MONOUSO DA SMALTIRE PERSONALMENTE**



### DOPO L'ALLENAMENTO

**1. DETERGI A FONDO LA TUA ATTREZZATURA DA ALLENAMENTO (GUANTI, BENDE, ELASTICI)**



**2. LAVA O DISINFETTA LE MANI**



**3. FAI LA DOCCIA A CASA O UTILIZZALA IN MANIERA CONTINGENTATA E SENZA CONTATTO DENTRO IL TUO CENTRO SPORTIVO**

