



EMERGENZA COVID-19

PROTOCOLLO DI SICUREZZA ANTI-CONTAGIO

Data: **23/06/2020**

Revisione: **1**

1. MISURE GENERALI

Mantenersi a distanza da altre persone. Considerato che l'attività fisica aumenta la frequenza e la profondità degli atti respiratori e di conseguenza lo spazio percorso dalle goccioline di saliva presenti nel nostro respiro, sarà necessario aumentare la distanza di sicurezza portandola ad almeno 2 metri durante l'allenamento a terra.

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.

Appena possibile, dopo l'attività fisica, **lavarsi accuratamente** le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, sciacquandole ed asciugandole con una salvietta monouso.

Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.

Buttare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc., (ben sigillati).

Coprirsi la bocca e il naso con l'incavo del gomito o con un fazzoletto, preferibilmente monouso, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.

2. MISURE SPECIFICHE CANOA

- **Rimessaggi canoa (aperti e chiusi):** accesso massimo due per volta ai rimessaggi chiusi. All'interno del rimessaggio possono essere riposte le sacche personali, distanziate. Si resta all'interno del rimessaggio il tempo necessario per prendere la canoa.
- **Uscite canoa:**
 - Due imbarcazioni per volta in ingresso e uscita dal pontile;
 - affollamento massimo sui pontili di un atleta ogni 4 m²;
 - lavaggio con sapone o igienizzazione delle mani prima dell'uscita ed al termine;Uscita su imbarcazioni multiple:
 - utilizzo di mascherina nel corso delle operazioni preliminari di spostamento, preparazione per l'uscita e salita sull'imbarcazione;
 - al rientro indossare mascherina prima di scendere dall'imbarcazione;
 - gli indumenti sportivi utilizzati dovranno essere riposti nella sacca personale e sottoposti a lavaggio dopo ogni uscita.
- **Postazione disinfezione:** in corrispondenza pontile e hangar canoa. Canoe (personali e del Circolo indistintamente): disinfezione una volta rientrati del seggiolino, del pozzetto, della pagaia e del salvagente (uscite libere e salvagente rimessati presso il Circolo).

3. MISURE SPECIFICHE CANOTTAGGIO

- **Rimessaggi canottaggio:** accesso massimo due per volta ai rimessaggi chiusi. All'interno del rimessaggio possono essere riposte le sacche personali, distanziate. Si resta all'interno del rimessaggio il tempo necessario per prendere la barca.
- **Uscite canottaggio:**
 - Due imbarcazioni per volta in ingresso e uscita dal pontile;
 - affollamento massimo sui pontili di un atleta ogni 4 m²;
 - lavaggio con sapone o igienizzazione delle mani prima dell'uscita ed al termine;Uscita su imbarcazioni multiple:



EMERGENZA COVID-19

PROTOCOLLO DI SICUREZZA ANTI-CONTAGIO

Data: **23/06/2020**

Revisione: **1**

- utilizzo di mascherina nel corso delle operazioni preliminari di spostamento, preparazione per l'uscita e salita sull'imbarcazione;
- utilizzo di visiera da parte del timoniere per l'8 durante l'uscita;
- al rientro indossare mascherina prima di scendere dall'imbarcazione;
- gli indumenti sportivi utilizzati dovranno essere riposti nella sacca personale e sottoposti a lavaggio dopo ogni uscita.

- **Postazione disinfezione:** in corrispondenza accesso hangar. Barche (personali e del Circolo indistintamente): disinfezione una volta rientrati del carrello, della bancata di voga, dei remi. Lavaggio a valle disinfezione.

4. MISURE SPECIFICHE TENNIS

- L'accesso è consentito non prima di 10 minuti di anticipo sull'orario previsto per l'entrata in campo.
- Gli operatori addetti ai campi devono evitare di toccare le palle da tennis a mani nude.
- Attrezzature di qualsiasi genere per la pratica devono essere dell'utilizzatore; vietato scambiarsi/utilizzare in comune qualsiasi attrezzo sportivo.
- Preferibilmente far utilizzare palle nuove a ogni gruppo di utenti o disinfettarle con uno spray igienizzante alla fine di ogni seduta di gioco.
- Per le lezioni individuali ogni allievo utilizza sempre e soltanto palle da lui stesso portate.
- Pulire a fondo il loro materiale di gioco.
- Mantenere sempre la distanza di sicurezza di due metri dagli altri giocatori.
- Portare in campo la bottiglia d'acqua personale e bere solo da quella.
- Non toccare le recinzioni prima di entrare in campo.
- Disinfettare spesso le mani.
- Se possibile giocare con due tubi di palle diversi (chi serve utilizza il suo tubo di palle) ed usare racchetta e piede per raccogliere le palline e mandarle all'avversario.
- Usare panchine ai lati opposti.
- Salutare e ringraziare usando soltanto la racchetta.
- Dopo aver giocato cambiare subito, se possibile, l'overgrip della racchetta.
- Dopo aver giocato lavarsi o disinfettarsi le mani.
- Fare la doccia a casa.

5. MISURE SPECIFICHE BEACH VOLLEY

- Accesso unicamente su prenotazione (App dedicata e numero telefonico per prenotazioni). Le autocertificazioni saranno acquisite anche attraverso invio telematico.
- Prevista la misura della temperatura prima di accedere ai campi; in corrispondenza dell'ingresso prevista postazione con informazioni, raccolta autodichiarazioni, igienizzazione palloni, misura temperatura. In caso di temperatura superiore a 37,5 °C non è consentito l'accesso ai campi.
- Individuato quale COVID Manager, esclusivamente per l'attività di beach volley, il socio Teli Vilhelm. Egli ha tra i suoi compiti:
 - Verifica della misura della temperatura;
 - Verifica del corretto utilizzo dei DPI;
 - Verifica delle procedure di accesso all'impianto;
 - Raccolta delle autocertificazioni.
 - Attuazione delle procedure relative alla gestione dell'atleta sintomatico.



EMERGENZA COVID-19

PROTOCOLLO DI SICUREZZA ANTI-CONTAGIO

Data: **23/06/2020**

Revisione: **1**

- Non sono previsti tornei.
- Non previste postazioni per il pubblico all'interno dell'area di gioco, perimetrata.
- Non previste attività in palestra al chiuso ma unicamente sui campi all'aperto.
- Tecnici e personale sono tenuti alla consegna delle autocertificazioni come per i rimanenti operatori dell'impianto sportivo.
- In corrispondenza dell'accesso ai campi presente cartellonistica informativa sulle misure adottate.
- I praticanti sono invitati a presentarsi già cambiati.
- Per gli allenamenti è mantenuto un rapporto di 4 atleti per ogni campo più un tecnico.
- Gli atleti devono raggiungere l'impianto sportivo indossando una mascherina. La mascherina deve essere indossata se non risulta possibile, durante l'allenamento, rispettare la distanza di 2 metri.

MODALITA' DI ALLENAMENTO

- E' possibile qualsiasi esercizio o gioco in cui sia rispettata la distanza di almeno 2 metri; è consentito il 2 Vs 2 non prevedendo "attacco contro muro" o la "ricezione in zone di conflitto" salvo venga utilizzata la mascherina.
- Sono previste periodiche operazioni di disinfezione.
- Raccomandata la frequente pulizia e disinfezione delle mani.
- Presente un punto acqua in prossimità dell'ingresso campi per consentire la frequente pulizia del viso e del corpo.

6. MODALITÀ DI INGRESSO

A. Percorsi

Sono definiti e riportati su una planimetria affissa all'ingresso i percorsi per canoa, canottaggio, tennis, beach volley, accesso a caffetteria.

B. Controllo della temperatura

La frequentazione dell'impianto sportivo sarà subordinata alla sottoscrizione di un modulo di autodichiarazione (**Modello Allegato 1**) nel quale attestare di aver provveduto autonomamente, al proprio domicilio, alla misurazione e di aver rilevato una temperatura corporea non superiore a 37,5°C. Per quanto riguarda il beach volley si procederà alla misura della temperatura prima dell'ingresso in campo.

C. Richiesta di informazioni

Tramite il modulo di autodichiarazione, che dovrà essere sottoscritto ogni giorno, l'Associazione acquisirà l'attestazione dell'assenza delle condizioni che, a norma di legge, comportano l'obbligo tassativo di rimanere al proprio domicilio (in particolare, la sottoposizione alle misure della quarantena o dell'isolamento fiduciario).



EMERGENZA COVID-19

PROTOCOLLO DI SICUREZZA ANTI-CONTAGIO

Data: **23/06/2020**

Revisione: **1**

7. GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

Sono definite le seguenti procedure di ingresso, permanenza ed uscita:

- **Palestre** : L'utilizzo delle attrezzature specifiche di allenamento è consentito mantenendo il distanziamento interpersonale con disinfezione a fine utilizzo.
- **Spogliatoi**: negli spogliatoi sono individuate le posizioni in cui è possibile cambiarsi. All'ingresso indicata con cartello la capienza. Gli indumenti non possono essere lasciati negli spogliatoi, devono essere riposte nelle sacche personali.
- **Servizi igienici**: nei servizi igienici sono presenti mezzi detergenti.
- **Docce**: sono identificate le docce utilizzabili, due per ogni spogliatoio.
- **Segreteria e uffici**: Segreteria attiva per informazioni e iscrizioni. Consentito l'accesso di un utente per volta, indossando la mascherina. Presente barriera di plexiglass a protezione della postazione addetto segreteria.
- **Sale riunioni**: chiuse
- **Terrazza**: attività a corpo libero o con pagaierometro e remoergometro. Distanziamento 2 m. Individuata area per esterni. Vietato l'accesso alle aree dedicate all'attività sportiva.