

COVID-19 REGOLE DI PREVENZIONE E COMPORTAMENTO

ANNESSE 3

Protocollo di sicurezza per la ripresa dell'attività sportiva della sezione Basket della APD Palocco

21/05/2020

Facendo riferimento alle Linee-Guida Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra, emanate dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Ufficio per lo Sport, il 18 maggio 2020, viene emesso questo protocollo che dettaglia le attività di ripresa dello sport del Basket all'interno degli impianti della APD Palocco. Il documento è parte integrante del più ampio protocollo di sicurezza "COVID 19 Regole di prevenzione e comportamento" emesso dalla APD Palocco, per minimizzare il rischio di contagio da COVID-19 presso l'impianto sportivo comunale "Polisportiva Palocco" sito in Roma, via di Casalpalocco 127/129 (di seguito anche chiamato brevemente "Polisportiva").

1. Ingresso e transito in Polisportiva

L'ingresso in Polisportiva è consentito solo ai tesserati dell'APD Palocco ed a quelli tesserati HSC HONEY Sport ity limitatamente alle squadre di quest'ultima con i quali la Società APD Palocco è legata da una forma di collaborazione in possesso dei seguenti requisiti:

- a. Siano tesserati per la APD Palocco ed abbiano la visita medico sportiva agonistica in corso di validità
- b. Siano tesserati per la Società HSC Honey Sport City la quale aderisce alle presenti norme di sicurezza e si impegna a farle rispettare dai propri tesserati e che gli stessi abbiano la visita medico sportiva agonistica in corso di validità
- c. compilino, sottoscrivano e consegnino in segreteria Basket al primo allenamento il documento che si riporta in **allegato 1** che costituisce dichiarazione di responsabilità e impegno ad adottare le misure di prevenzione raccomandate dall'Autorità competente e dalla Polisportiva, il documento dovrà esser reiterato ogni 15 giorni.

Per gli atleti minori è consentito ad un adulto di accompagnare l'atleta sino all'altezza del cancello di ingresso alla tensostruttura.

Gli atleti ed i propri accompagnatori dovranno raggiungere il campo muniti di mascherina (almeno del tipo chirurgico) di propria disponibilità, avendo l'obbligo di utilizzarla in caso di distanza interpersonale inferiore o uguale a 1 metro, come previsto dalle norme di Legge, preferibilmente 2 metri secondo il principio di maggior cautela.

In **allegato 2** sono riportate le istruzioni che si raccomanda di seguire per indossare e togliere la mascherina.

2. ACCESSO DEGLI ATLETI E DEGLI ACCOMPAGNATORI AL CAMPO DI ALLENAMENTO (vedi Allegato 3).

Il campo di allenamento si trova immediatamente a sinistra rispetto all'accesso al parcheggio della Polisportiva situato in via di CasalPalocco al civico 127.

Gli atleti ed i loro accompagnatori entreranno dal cancello principale che porta alla tensostruttura mentre i primi proseguiranno sino all'ingresso della tensostruttura gli accompagnatori sui fermeranno al citato cancello sia per accompagnare che per riprendere gli atleti minori. Al termine dell'allenamento gli atleti usciranno dal cancello secondario di ingresso /uscita della tensostruttura. Il tutto dovrà avvenire nel rispetto del distanziamento tra le persone citato nel precedente paragrafo.

Gli atleti devono arrivare al campo già pronti per fare attività, in quanto gli spogliatoi rimangono chiusi. Devono disporre di scarpe da indossare esclusivamente in campo, dissetarsi con bevande in contenitori ad uso esclusivo personale e dotarsi di un asciugamano sempre personale, non potendo fare la doccia in quanto gli spogliatoi non sono utilizzabili si consiglia di portare con sé un cambio da utilizzare alla fine dell'allenamento.

Mantenendo la sinistra, gli atleti si posizioneranno sulla tribuna "OSPITI" opportunamente distanziati per il cambio delle scarpe, sedendosi nelle postazioni contrassegnate. Dovranno quindi riporre le scarpe e gli indumenti non necessari all'allenamento nella propria borsa, chiuderla e portarla con sé in campo nella zona assegnata sotto il tabellone segnapunti, lasciandola sui posti premarcati. Al termine della seduta di allenamento si recupererà la borsa, cambiandosi le scarpe sul posto assegnato per uscire dalla porta in fondo a sotto il tabellone segnapunti.

3. Utilizzo della Segreteria Basket

La segreteria Basket sarà presidiata secondo il normale orario di apertura.

Dovranno essere ridotti al minimo i contatti in presenza riservandoli a quelli strettamente necessari per i quali non è possibile l'utilizzo dei sistemi informatici a distanza ovvero del telefono.

Gli utilizzatori dovranno accedere alla segreteria uno alla volta e indossare la mascherina.

4. Utilizzo degli impianti e dei servizi igienici della Polisportiva

È vietato l'utilizzo di spogliatoi e docce.

Possono essere utilizzati i servizi igienici posti presso gli spogliatoi basket/Pallavolo

Chi vuole usufruire dei citati servizi igienici dovrà:

- a. accertarsi che non vi siano altre persone, sia nei servizi igienici sia negli spogliatoi; in caso contrario dovranno attendere che i locali si liberino
- b. disinfettare accuratamente le mani con il gel disinfettante posto immediatamente all'esterno degli spogliatoi (o all'interno se la porta degli spogliatoi rimane sempre aperta essendo chiusa quella del bagno);
- c. disinfettare accuratamente le mani con il gel disinfettante all'uscita degli spogliatoi (ovvero dei servizi).

Negli spazi messi a disposizione dalla Polisportiva saranno presenti il gel disinfettante per le mani, nebulizzatori di igienizzante per il trattamento delle attrezzature utilizzate, rotoli di carta, contenitori dedicati solo a contenere mascherine, guanti, fazzoletti e carta utilizzati, bottiglie di plastica ed altri rifiuti nei soliti contenitori.

5. Utilizzo dell'impianto sportivo

6. Utilizzo dell'impianto sportivo

Per il momento i programmi prevedono di eseguire esercizi individuali senza possibilità di contatto fisico tra gli atleti né di scambio, delle stesse attrezzature se non debitamente igienizzate al termine di ogni utilizzo personale.

DISTRIBUZIONE ATLETI IN CAMPO

- 6/8 ATLETI NEL CAMPO A, massimo 3/4 in ciascuna metà campo. 1 ISTRUTTORE.
- 6 ATLETI NEL CAMPO B, 3 in ciascuna metà campo. 1 ISTRUTTORE.
- 1 pallone NUMERATO per ciascun ragazzo, da utilizzare dall'inizio alla fine della seduta, sempre lo stesso. È ASSOLUTAMENTE VIETATO SCAMBIARE IL PALLONE CON I COMPAGNI
- l'utilizzo e la dislocazione di birilli, cerchi e ogni altro materiale necessario all'attività sono di ESCLUSIVA competenza dell'istruttore. È ASSOLUTAMENTE VIETATO agli atleti toccare qualsiasi attrezzatura, salvo il pallone numerato

- nell'eventualità durante la seduta fosse necessaria una inversione dei gruppi con cambio di campo, questa deve avvenire seguendo le indicazioni degli istruttori, in senso antiorario, dal campo A al campo B passando dal lato fondo campo, dal campo B al campo A passando dal cancelletto lato tribuna "OSPITI"

PROGRAMMA ALLENAMENTI

Gli allenamenti in regime di Covid-19 sono finalizzati al miglioramento ATLETICO/FISICO e TECNICO post Season. Il programma atletico mira allo sviluppo delle capacità motorie, con eventuali recuperi e lavori su parametri fisici specifici, mentre il programma tecnico, guidato dagli istruttori dei singoli gruppi di appartenenza, è imperniato sullo sviluppo dei fondamenti individuali (soprattutto Palleggio e Tiro), garantendo sempre e comunque l'adeguata e prescritta distanza di sicurezza.

PERIODICITÀ E MODALITÀ DI ALLENAMENTO

ALLENAMENTI 2/3 volte a settimana, salvo diverse comunicazioni specifiche, della durata dai 60' ai 90', ovviamente in funzione delle età e delle caratteristiche tecniche dei gruppi. I turni e gli orari dei vari gruppi verranno comunicati tempestivamente.

ALLENAMENTO TIPO, modificabile a discrezione dell'istruttore, così organizzato orientativamente:

- 10' ingresso e preparazione dei ragazzi
- esercitazioni fisico/atletiche
- esercitazioni tecniche di palleggio e tiro
- esercitazioni 1 contro 0
- 10' uscita dal campo

ULTERIORI PRECISAZIONI

Oltre alle norme di sicurezza generali che sono affisse all'ingresso del campo, riportiamo alcune avvertenze sulla sicurezza da rispettare all'interno del campo stesso:

- gli istruttori indossano mascherina e igienizzano frequentemente le mani per l'intera durata della seduta
- i ragazzi non entrano mai in contatto tra di loro. Esempio: se, dopo un tiro, un pallone rotola verso un altro ragazzo, quest'ultimo si sposta a distanza di sicurezza e il "proprietario" del pallone lo recupera e torna al proprio posto
- gli allenatori ed i ragazzi non entrano mai in contatto tra di loro, tranne al verificarsi di un infortunio invalidante, ed in caso solo dopo aver rispettato ogni norma di sicurezza ed igiene
- in qualsiasi momento saremo pronti a modificare il nostro protocollo in base agli adeguamenti che Autorità e Comitato Medico Scientifico decideranno di attuare

La APD PALOCCO BASKET intende rispettare tutte le disposizioni per la sicurezza e la salute dei propri atleti, ma vuole altresì inviare un messaggio di fiducia e serenità per un pronto ritorno alla vita più normale.

Allegato1 Dichiarazione di Responsabilità

Allegato 2 Come devo mettere e togliere la mascherina

Allegato 3 Planimetria



**ASSOCIAZIONE
POLISPORTIVA
DILETTANTISTICA
PALOCCO**

00124 ROMA - VIA DI CASALPALOCCO – TEL/FAX 06.50.53.755
polisportivapalocco@gmail.com

Protocollo di sicurezza per la ripresa dell'attività sportiva della sezione Basket della APD Palocco

Allegato 1

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

“Ognuno Protegge Tutti”

Io sottoscritto/a: _____

Sono consapevole che i comportamenti personali sono alla base delle misure per il contenimento del contagio da coronavirus (Covid-19) in ogni situazione, sia essa privata che pubblica ed in coerenza con tale presupposto

DICHIARO

- di essere informato sul rischio Covid-19 e di essere a conoscenza ed aver ben compreso quanto previsto dalle norme di Legge e Regolamenti in materia
- di non accedere alla Polisportiva Palocco in presenza di febbre (oltre i 37,5°C) o di altri sintomi influenzali
- di non accedere Alla Polisportiva Palocco qualora sia sottoposto alla misura della quarantena ovvero di essere risultato positivo al virus
- di rispettare costantemente le norme di distanziamento interpersonale, così come le regole igieniche di prevenzione previste dalle norme (lavare frequentemente le mani, starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie, evitare l'uso promiscuo di oggetti, non toccarsi occhi naso e bocca con le mani, ecc.)
- di prestare il consenso alla misurazione della temperatura in caso di controllo con termometro a infrarossi no touch
- di avere preso visione e quindi rispettare le ulteriori disposizioni contenute nel documento

“

“Protocollo di sicurezza per la ripresa dell'attività sportiva della sezione Basket della APD Palocco”

Emesso in data 21 maggio 2020 e disponibile in forma cartacea presso la segreteria della sezione basket.

Data,

Firma: del dichiarante _____

Firma del genitore per i minori _____

Protocollo di sicurezza per la ripresa dell'attività sportiva della sezione Basket della APD Palocco

Allegato 2 Come devo mettere e togliere la mascherina?

- *Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica*
- *Maneggia la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti*
- *Assicurati che il lato corretto della mascherina, solitamente bianco in quelle colorate, sia rivolto verso l'interno e che la parte rigida (stringinaso) sia nella parte superiore*
- *Copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento*
- *Modella l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso*
- *Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani*
- *Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituiscila con una nuova*
- *Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla*
- *Togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina*
- *Gettala immediatamente in un sacchetto o contenitore dedicato richiudibile*
- *Dopo la rimozione della mascherina, o ogni volta che si tocca inavvertitamente una mascherina usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.*

Protocollo di sicurezza per la ripresa dell'attività sportiva della sezione Basket della APD Palocco

Allegato 3 – Planimetria



Planimetria area Polisportiva con riferimento all'utilizzo del l'impianto Basket/Pallavolo