

# COVID-19 REGOLE DI PREVENZIONE E COMPORTAMENTO

## ANNESSE 4

### **Protocollo di sicurezza per la ripresa dell'attività sportiva della sezione Fitness della APD Palocco**

**22/05/2020**

Facendo riferimento alle Linee-Guida Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali, emanate dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Ufficio per lo Sport, il 3 maggio 2020, viene emesso questo protocollo che dettaglia le attività di ripresa della disciplina Fitness 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 praticanti del Fitness che

- a. sono regolarmente iscritti ad uno dei corsi organizzati dalla Polisportiva.
- b. compilino, sottoscrivano e consegnino in segreteria generale per il tramite del proprio istruttore Fasket 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. La dichiarazione avrà validità di 15 giorni e dovrà essere compilata e sottoscritta di conseguenza.

Per gli atleti minorenni è consentito ad un genitore di accompagnare il praticante sino al campo di allenamento dove lascerà il minore all'istruttore..

I praticanti dovranno raggiungere il campo di allenamento muniti di una 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 AL CAMPO DI ALLENAMENTO (vedi Allegato 3).**

I campo di allenamento all'aperto o al coperto sono identificati in allegato 3 e sono i seguenti

Denominazione	Massima capienza (persone) *	aperto / coperto
Pista pattinaggio		aperto
Tensostruttura basket	20 persone	coperto
Palestra 1	8 persone	coperto
Palestra 2	8 persone	coperto

\* la capienza è stata calcolata considerando una superficie disponibile per ciascun praticante di circa 10 mq, la stessa potrà esser ridotta dall'istruttore quando il tipo di disciplina non garantisca la distanza interpersonale di 2 metri. L'indicazione del numero di persone massimo è stato indicato negli spazi più ridotti per fornire il dato utile per la programmazione dei corsi.

La pista di pattinaggio è un ampio spazio che secondo la regola citata consente di lavorare con un numero considerevole di atleti.

La Polisportiva mette a disposizione il programma settimanale che include l'utilizzo dei citati spazi in condizione di tempo atmosferico idoneo, in caso di pioggia potranno essere utilizzate le sole palestre con le capienze indicate in tabella, le altre lezioni verranno sospese.

### **3. Utilizzo della Segreteria Generale**

La segreteria Generale 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.

Gli utilizzatori, per limitare i contatti personali con la segreteria, sono invitati ad utilizzare la modalità di pagamento con carta di credito.

### **4. Regole per l'utilizzo degli spazi di allenamento e dei servizi igienici della Polisportiva**

È vietato l'utilizzo di spogliatoi e docce.

Potranno essere utilizzati il servizio igienico vicino alla pista di pattinaggio ed i servizi igienici posti tra le Palestre 1 e 2.

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 di allenamento 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 andranno buttate nei comuni contenitori di rifiuti.

Ogni praticante dovrà avere nella propria disponibilità:

- mascherina da utilizzare nelle aree comuni e quando la distanza interpersonale in caso di soggetti a riposo è meno di un metro ed in movimento quando è meno di due metri;
- tappetino personale
- scarpe da ginnastica da utilizzare esclusivamente nel caso di utilizzo delle palestre.

Dopo l'utilizzo da parte di ogni singolo soggetto, di attrezzature amovibili le stesse devono essere igienizzate a cura dell'utilizzatore, e comunque si consiglia all'utilizzatore che non sia provvisto di guanti di igienizzarle anche prima.

È vietato condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.

Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale che deve rimanere depositata su una sedia messa a disposizione della organizzazione e dalla stessa igienizzata dopo l'utilizzo.

Sarà responsabilità degli istruttori verificare che i praticanti rispettino quanto contenuto in questo Annesso, allontanando dallo spazio sportivo il praticante che non rispetti tali regole.

Gli istruttori saranno dotati di mascherina , che devono indossare nel caso debbano avvicinarsi ai praticanti per mostrare loro posizioni o tipologie di posture; nel caso eccezionale dovessero per qualsiasi ragione toccare i praticanti lo dovranno fare indossando oltre la mascherina anche i guanti in lattice.

**Allegato1 Dichiarazione di Responsabilità**

**Allegato 2 Come devo mettere e togliere la mascherina**

**Allegato 3 Planimetria spazi fitness**



**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 Fitness 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 Fitness della APD Palocco” del 22 maggio 2020*

“Emesso in data 25 maggio 2020 nonché disponibile in forma cartacea presso la segreteria Generale della Polisportiva ed a disposizione degli istruttori.

Data,

Firma: del dichiarante \_\_\_\_\_

Firma del genitore per i minori \_\_\_\_\_

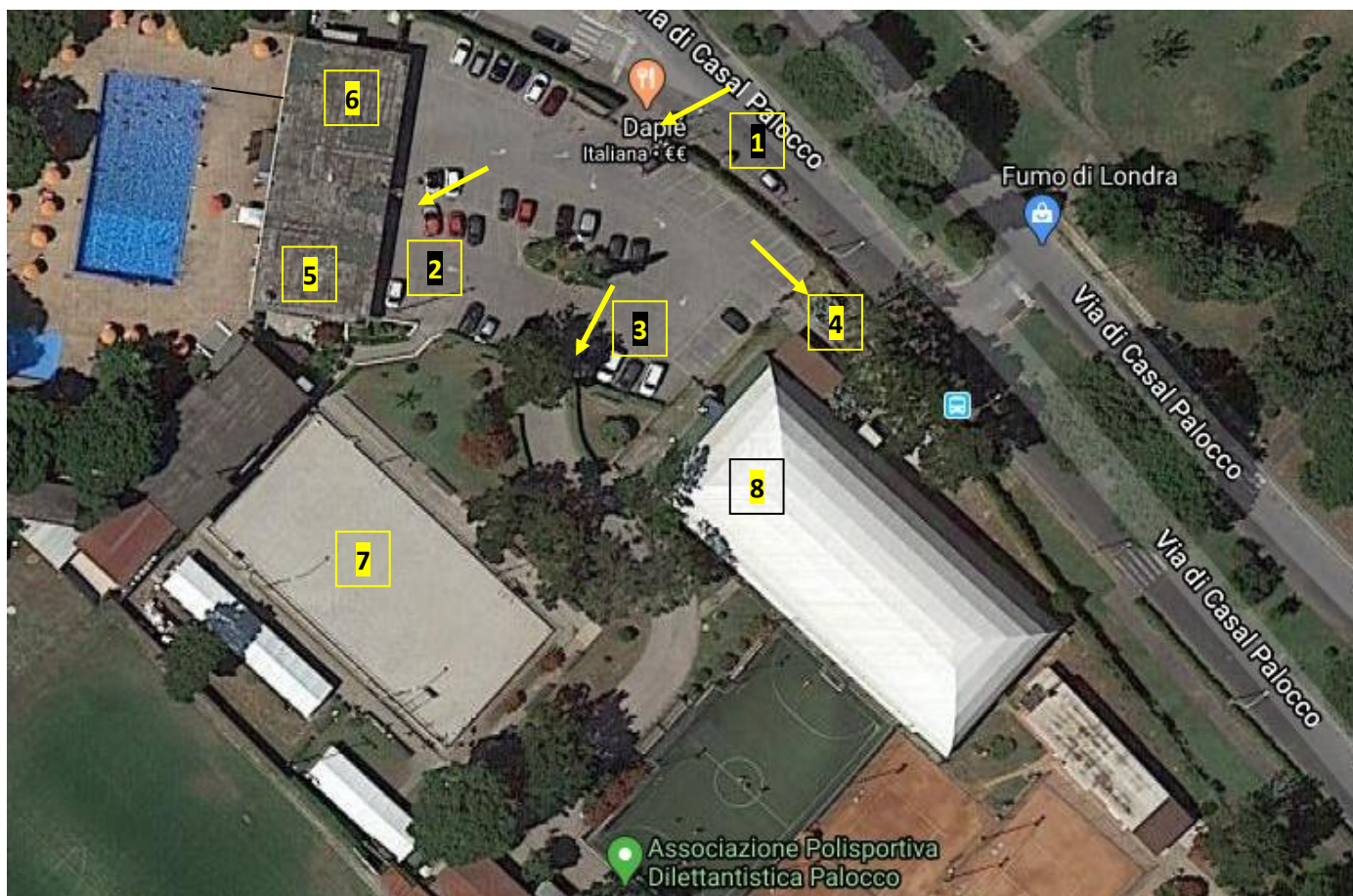
## **Protocollo di sicurezza per la ripresa dell'attività sportiva della sezione Fitness della APD Palocco**

### **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 Fitness della APD Palocco

## Allegato 3 – Planimetria



Planimetria spazi fitness

### Legenda:

1. Ingresso Polisportiva
2. Ingresso Palestre
3. Ingresso spazi aperti
4. Ingresso Tensostruttura Basket
5. Palestra 1
6. Palestra 2
7. Pista Pattinaggio
8. Tensostruttura Basket