

# VADEMECUM OPERATIVO

**Realizzato seguendo le “Indicazioni generali per la ripresa del calcio dilettantistico e giovanile e finalizzate al contenimento dell'emergenza epidemiologica da COVID 19 emanate dalla FIGC”.**

## **Premessa**

Al fine di facilitare il compito delle società impegnate in questi giorni nella “ripartenza” dell'attività (allenamenti e gare), riteniamo utile pubblicare **le più importanti indicazioni** finora emanate dalla FIGC, raggruppandole in modo sistematico per essere più facilmente leggibili. Sarà nostra cura implementare o modificare questo vademecum nel caso in cui intervenissero nuove comunicazioni.

Prima di elencare le indicazioni inerenti le procedure da adottare per il corretto svolgimento dell'attività, è necessario soffermarsi su **due aspetti** che riteniamo fondamentali come premessa generale di questo vademecum e che rappresentano la chiave interpretativa di tutte le operazioni seguenti:

### **1. Finalità del protocollo**

Il Protocollo intende fornire **indicazioni tecnico-organizzative e sanitarie** per la ripresa delle sessioni di allenamento collettivo, delle attività sportive di contatto, di base ed agonistiche dei calciatori/calciatrici dilettanti, giovani e delle attività paraolimpiche e sperimentali nel rispetto dei principi fondamentali e **delle norme igieniche generali e di distanziamento sociale** emanate dal Governo in relazione all'emergenza epidemiologica.

Il protocollo si rivolge a:

- ➔ Società Sportive affiliate alla FIGC che svolgono attività di base (promozionale, ludica, didattica) ed agonistica a livello dilettantistico, giovanile, paraolimpico e sperimentale, e che gestiscono e utilizzano impianti e strutture sportive
- ➔ gli Operatori Sportivi (atleti, allenatori, istruttori, arbitri, dirigenti, medici e altri collaboratori)
- ➔ i Gestori degli impianti sportivi sedi di gare e allenamenti
- ➔ i Gestori dei Centri di allenamento federale e sede di raduni di squadre nazionali e rappresentative
- ➔ i genitori o tutori legali degli atleti minori e gli accompagnatori di atleti disabili

**Si raccomanda quindi la massima informazione e condivisione  
dei contenuti attraverso gli strumenti a disposizione**

### **2. Attività di informazione**

Deve essere effettuata nell'ambito delle Società Sportive, a mezzo di opuscoli informativi, dépliant, incontri anche utilizzando **gli allegati al presente vademecum**, nei confronti dei tecnici, dirigenti, operatori sportivi, medici, genitori e atleti.

Lo scopo di tali momenti formativi è quello di fornire tutte le indicazioni necessarie al corretto svolgimento delle attività e al corretto utilizzo dei dispositivi di protezione individuale e di altri materiali messi a disposizione, nonché quello di illustrare i comportamenti individuali da tenere per limitare il rischio di contagio.

Grande attenzione sarà data alla corretta attuazione delle norme di prevenzione primaria/secondaria anche **fuori dal “campo di gioco”**, a difesa, salvaguardia e valorizzazione del bene primario, rappresentato dalla loro attività (vedi addendum).

## A) GUIDA OPERATIVA GENERALE PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA'

### Disposizioni relative all'impianto sportivo e agli spogliatoi

Al fine di prevenire e ridurre il rischio di contagio è necessario procedere preventivamente ad **un'analisi della struttura sportiva, degli spazi e degli ambienti** che verranno utilizzati per lo svolgimento degli allenamenti, delle gare e delle attività collaterali.

Il **distanziamento sociale** deve sempre essere garantito e deve essere minimizzata la possibilità di compresenza di più soggetti nello stesso ambiente, ovviamente al di fuori del campo di gioco, tenuto conto del vigente divieto di assembramenti.

**L'obiettivo è quello di:**

1. ideare una nuova e diversa circolazione interna delle persone tenuto conto delle caratteristiche della struttura con nuovi percorsi e flussi di spostamento, verificandone la fattibilità e l'idoneità;
2. differenziare, dove possibile, i punti di ingresso e punti di uscita della struttura;
3. valutare le misure tese a minimizzare la possibile compresenza di più soggetti nello stesso ambiente (ovviamente escluso il campo di gioco durante l'allenamento/le gare).

In linea di principio, dovrà essere sempre garantita l'aerazione degli ambienti chiusi (spogliatoi).

Le Società Sportive e/o i Gestori degli Impianti dovranno organizzare gli spazi e le attività nelle aree spogliatoi e docce, che necessitano comunque di specifico controllo, pulizia e frequente igienizzazione o sanificazione anche con specifici strumenti come quelli indicati sul **Comunicato Ufficiale n. 10 del 20.8.2020**.

In ogni caso, l'utilizzo potrà essere consentito soltanto in locali ben areati e mantenendo il distanziamento interpersonale di almeno 1 metro, contingentando gli accessi e limitando il tempo di permanenza allo stretto necessario (**es. uso differenziato da parte della squadra, titolari e riserve**).

Potrà essere concesso ai soli operatori sportivi l'uso dei servizi igienici che dovranno essere ben puliti e igienizzati dopo ogni utilizzo. In detti locali, i lavabi debbono essere dotati di "dispenser" e di sapone liquido, salviette asciugamani monouso da gettarsi in appositi contenitori.

→ **Per pulizia** s'intende la detersione con soluzione di acqua e detergente

→ **Per sanificazione** s'intende l'insieme dei procedimenti ed operazioni atti ad igienizzare determinati ambienti e mezzi mediante l'attività di pulizia e di disinfezione attraverso l'utilizzo di apposite soluzioni disinfettanti (alcol, varichina, etc.)

Gli atleti, i tecnici e i dirigenti in attesa della loro partecipazione alla competizione o agli allenamenti, potranno utilizzare le tribune o i gradoni dell'impianto, mantenendo la distanza di sicurezza.

Presso l'impianto dovranno essere installati dei **"dispenser" di gel igienizzanti** in numero tale da agevolare la frequente igienizzazione delle mani per tutti gli Operatori Sportivi e dovranno essere disponibili presso la struttura, al fine di adoperarli in caso di necessità, guanti monouso, mascherine ed appositi sacchetti per il relativo smaltimento che dovrà avvenire utilizzando appositi contenitori messi a disposizione presso l'impianto.

**L'accesso all'impianto sportivo dovrà essere limitato al minimo** e sarà consentito ai soli Operatori Sportivi impegnati nell'allenamento (atleti, tecnici, dirigenti, collaboratori). Eventuali accompagnatori non avranno accesso all'impianto. In caso di competizioni ufficiali vedi apposita sezione del presente vademecum.

Non è consentito l'accesso agli **spazi di gioco** a soggetti diversi dai calciatori e dai tecnici che conducono la seduta di allenamento o prendono parte alla gara o dagli arbitri eventualmente previsti per la direzione delle gare.

Nel **caso di gare**, la presenza di dirigenti e altri Operatori Sportivi autorizzati ad accedere al recinto di gioco, compatibilmente con le vigenti norme federali, deve essere limitata al massimo.

Il Tecnico Responsabile dovrà organizzare le attività sportive in modo da evitare per quanto possibile assembramenti non necessari.

### **Attività coinvolgenti minori o disabili con accompagnatori**

I genitori o familiari o tutor di tesserati con disabilità possono accedere nell'impianto sportivo esclusivamente per favorirne l'ingresso. Possono attendere in prossimità delle zone indicate loro, anche in prossimità del campo rispettando le distanze di sicurezza solo se autorizzati dalla Società per specifico supporto all'attività.

### **Dotazione obbligatoria per ciascun operatore sportivo**

Ciascun Operatore Sportivo (tecnico, atleta, arbitro, collaboratore) che prenda parte alle attività dovrà essere munito di:

- appositi DPI (guanti monouso e mascherina da utilizzare sempre qualora non sia possibile mantenere un adeguato distanziamento sociale);
- gel igienizzante;
- bottiglia d'acqua/borraccia personale che dovrà essere utilizzata dal singolo soggetto, chiusa e riposta in apposito zaino/sacca;
- scarpe da utilizzare soltanto nel corso della seduta di allenamento o della gara e da indossare prima dell'inizio e cambiare al termine della stessa;
- tutti gli oggetti personali adoperati nel corso della seduta, al termine dell'utilizzo, dovranno essere sempre riposti in un apposito zaino/sacca personale e successivamente igienizzati.

### **Il Delegato per l'attuazione del protocollo (D.A.P.)**

Nel caso in cui una società sportiva non disponga di un medico sociale, può incaricare un proprio dirigente (o più dirigenti specificando puntualmente i compiti di ognuno) o un tecnico per l'attuazione delle misure di prevenzione e protezione previste dal protocollo e che sono state finora indicate nei paragrafi precedenti. A queste si aggiungono le seguenti:

- collaborare in occasione delle competizioni ufficiali con il Delegato alla gestione dell'evento -DGE- (vedi vademecum operativo per le competizioni ufficiali) e, in modo autonomo, durante gli allenamenti, per effettuare la **misura della temperatura corporea** a tutti coloro che accedono all'impianto, ad ogni accesso. A coloro che hanno una temperatura superiore a 37,5°C l'accesso non sarà consentito e dovranno consultare il proprio medico.;
- l'accesso all'impianto 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 di almeno 3 giorni;
- acquisire e verificare le **autocertificazioni necessarie** (vedasi modello allegato) che tutti gli Operatori Sportivi (tecnici, collaboratori, atleti, arbitri) che accedono alla struttura avranno l'obbligo di compilare e consegnare prima dell'accesso all'impianto **almeno una volta alla settimana, se non intervengono modifiche nello stato di salute o nei contatti con eventuali soggetti positivi.**

Nei prossimi giorni, al posto della certificazione cartacea, verrà indicata una semplice **procedura telematica** in grado di semplificare enormemente le operazioni di autocertificazione

- visionare, analizzare, verificare ed eventualmente acquisire tutti i **certificati per l'attività sportiva (agonistica e non)** degli Operatori Sportivi, che dovranno essere ottenuti prima dell'inizio dell'attività;
- prendere nota delle presenze e mantenere il relativo **registro** (calciatori, staff tecnico, dirigenti, medici, fisioterapisti, etc.) nella sede degli allenamenti e - in prospettiva - delle partite;
- le presenze dei calciatori **durante gli allenamenti** potranno essere rilevate dai rispettivi tecnici, per gli altri basta predisporre un registro di entrata/uscita. In occasione delle **gare ufficiali** è sufficiente mantenere le distinte gara delle squadre;
- il registro dei presenti nella sede degli allenamenti e - in prospettiva - delle partite (calciatori, staff tecnico, dirigenti, medici, fisioterapisti, etc.) dovrà essere mantenuto per almeno 14 giorni, nel rispetto della normativa su acquisizione e conservazione dei dati sensibili personali;

Anche per quanto riguarda la presenza dei calciatori e il relativo registro la procedura telematica sopra ricordata faciliterà enormemente il lavoro.

- collaborare alla predisposizione delle **misure di tutela della salute degli operatori sportivi, alla formazione e all'informazione degli stessi**. Pur non essendo obbligatoria la costante presenza del Medico durante lo svolgimento delle attività sportive, è necessario che un Medico di riferimento sia sempre raggiungibile in caso di necessità.

#### **Riammissione degli operatori sportivi positivi al Covid 19**

La riammissione di Operatori Sportivi già risultati positivi all'infezione da COVID 19 dovrà essere preceduto da una preventiva comunicazione avente ad oggetto la certificazione medica da cui risulti la "**avvenuta guarigione**" rilasciata dal Dipartimento di Prevenzione territoriale di competenza; tale comunicazione andrà indirizzata direttamente al **Presidente della Società Sportiva** o indirettamente per il tramite del Medico sociale.

Qualora sulla base dell'autocertificazione (vedi allegato Autocertificazione) sia attestata la presenza di pregressa infezione da SARS-COV-2, gli Operatori Sportivi dovranno provvedere ad **una nuova visita per il rilascio della certificazione d'idoneità sportiva**, ove richiesta, nel rispetto dei protocolli di legge, anche se in possesso di un certificato in corso di validità. In assenza di idoneo certificato o qualora lo stesso non sia in corso di validità e non sia stato opportunamente rinnovato non è consentito prendere parte agli allenamenti collettivi e ai Campionati.

#### **Controllo sugli altri soggetti operanti nell'impianto sportivo**

Qualsiasi persona non coinvolta nella pratica sportiva, ma impegnata a vario titolo in altre funzioni (a titolo esemplificativo segreteria, amministrazione, supporto alle squadre di manutenzione, controllo accessi, etc.), qualora debba svolgere la propria attività all'interno dell'impianto ha l'obbligo di indossare i DPI (mascherina e guanti) e di rimanere al proprio domicilio nel caso compaiano febbre (oltre 37.5°) e/o altri sintomi influenzali, simil-influenzali o comunque sospetti (vedi allegati).

Tali lavoratori/collaboratori che abbiano avuto una **malattia confermata da SARS-COV-2 o contatti con soggetti dichiarati positivi all'infezione** non saranno ammessi al luogo di allenamento/gara se non dopo nulla osta del Medico Competente o del Medico Sociale o del Medico di Base. Tutto ciò in accordo con le disposizioni inerenti alla tutela della salute nei luoghi di lavoro nel rispetto delle disposizioni di sanità pubblica riferite ad ogni singolo caso.

## Ingresso fornitori

Qualora sia necessario l'accesso all'interno dell'impianto sportivo di fornitori/ospiti/soggetti esterni, dovranno essere individuate procedure di ingresso, transito e uscita con modalità, percorsi e tempistiche predefinite, al fine di ridurre le occasioni di contatto con il personale presente nel luogo d'allenamento. Se possibile, gli autisti dei mezzi di trasporto devono rimanere a bordo dei mezzi stessi. Per le necessarie procedure di carico/scarico l'addetto deve rispettare la distanza interpersonale di almeno un metro o meglio indossare guanti e mascherina. Per fornitori/ospiti/soggetti esterni occorre individuare servizi igienici dedicati prevedendo il divieto di utilizzo di quelli del personale che opera nel luogo d'allenamento/gara.

## Disposizioni generali

Nel caso un soggetto all'interno dell'impianto sportivo dovesse manifestare sintomi evidenti di contagio da SARS-CoV-2, è necessario:

- provvedere al suo isolamento in un locale dedicato in attesa dell'intervento dei sanitari per l'espletamento delle procedure di soccorso e di sanità pubblica;
- richiedere assistenza immediata di un Medico (118);
- pianificare una pulizia profonda e sanificazione dell'area d'isolamento dopo il suo utilizzo

Tutta la documentazione e le informazioni raccolte dovranno essere trattate nel rispetto della vigente normativa in tema di Privacy e trattamento dati personali.

La documentazione dovrà essere conservata secondo le tempistiche previste dalle linee guida ministeriali.

**In caso di diagnosi accertata di SARS-CoV-2, è necessario avvertire immediatamente l'ASL di competenza che adotterà le procedure e i provvedimenti necessari.**

## B) GUIDA OPERATIVA SPECIFICA PER LE COMPETIZIONI UFFICIALI CON PUBBLICO

Un ruolo importante in occasione delle competizioni ufficiali che vengono ospitate dalla società (campionati/tornei) è ricoperto dal **Delegato alla Gestione dell'Evento (DGE)**, che potrà essere anche il Dirigente Accompagnatore Ufficiale della Società di casa, al quale spetta il controllo sull'adozione delle specifiche misure all'interno dell'impianto Sportivo.

Il personale impegnato in occasione dello svolgimento delle gare dovrà in ogni caso essere autorizzato da parte dell'organizzatore e limitato numericamente.

## Procedura organizzativa per il giorno della competizione:

### Arrivo delle Squadre e degli Arbitri

- Il DGE procederà alla misurazione della temperatura di tutti i componenti delle squadre e del Direttore di Gara o della Terna, che non dovrà essere superiore a 37,5 °C.
- La Società ospitante dovrà organizzare l'accesso al recinto spogliatoi delle squadre e del D.G./Terna in momenti diversi, per garantire un'ampia separazione tra le persone autorizzate all'accesso ai suddetti spazi, anche con percorsi differenziati e distinti.
- Ogni componente dovrà indossare la mascherina lungo il tragitto (squadre e D.G./Terna).
- All'arrivo all'impianto Sportivo, il Delegato alla Gestione dell'Evento (DGE) della Squadra ospitante consegnerà all'Arbitro e al Dirigente Accompagnatore Ufficiale della squadra ospite la certificazione/dichiarazione dell'avvenuta sanificazione di tutti i locali.
- Il Dirigente accompagnatore di ciascuna squadra e consegnerà all'omologo della Squadra avversaria e al Direttore di Gara la certificazione del rispetto da parte di tutto il Gruppo Squadra delle prescrizioni sanitarie relative agli accertamenti Covid-19 previsti dai protocolli vigenti e dalle normative legislative. Stessa procedura sarà effettuata dal Direttore di Gara consegnando la propria certificazione ad entrambi i Dirigenti accompagnatori.

## **Spogliatoi**

- Rendere disponibili tutti i locali presenti nella struttura per consentire un utilizzo differenziato da parte della squadra (es. titolari e riserve).
- Differenziare l'uso temporale dei locali da parte della squadra (es. titolari e riserve).
- Spogliatoio Arbitri: dopo la sanificazione, l'ingresso sarà consentito solo agli arbitri designati per la gara (vietato l'ingresso a qualunque altro tesserato, tecnico o operatore).

## **Riscaldamento**

- Organizzare il riscaldamento delle squadre e del D.G./Terna in base ai tempi a disposizione evitando assembramenti.

## **Controllo equipaggiamenti e pre-ingresso in campo**

- Nessuna persona potrà accedere nella stanza/spogliatoio dell'arbitro.
- Il controllo degli equipaggiamenti e la consegna delle distinte dovranno avvenire sulla porta dello spogliatoio arbitrale o essere depositati su apposito tavolo al di fuori dello spogliatoio stesso.
- L'ingresso in campo dovrà essere previsto in momenti separati per evitare contemporanea occupazione degli stessi spazi.
- Per dialogare con gli ufficiali di gara, i calciatori/calciatrici dovranno rigorosamente rispettare la distanza sociale prevista (1,5 m)

## **Adempimenti**

- L'identificazione (cosiddetta "chiama") di calciatori e dirigenti delle squadre da parte degli arbitri dovrà avvenire in luogo aperto.
- La riconsegna dei documenti e del rapporto di fine gara avverrà sul tavolo fuori dalla porta dello spogliatoio dell'arbitro o comunque sulla porta stessa

## **Accesso in campo delle Squadre e degli Arbitri**

- Entrata separata:
  1. Arbitro/Terna
  2. Squadra ospite
  3. Squadra locale
- Nessun accompagnamento da parte di bambini
- Nessuna mascotte
- Nessuna foto di squadra
- Nessuna cerimonia pre-gara con altre persone
- Nessuna stretta di mano, solo fischio di saluto
- Schieramento congiunto delle Squadre con distanziamento di un metro, sorteggio incluso

## **Indicazioni per lo Staff Tecnico e giocatori di riserva (Area Tecnica/Bordo Campo)**

### **TUTTI GLI OCCUPANTI LE PANCHINE DEVONO INDOSSARE LA MASCHERINA E MANTENERE IL DISTANZIAMENTO INTERPERSONALE PREVISTO DALLE NORME SANITARIE**

- Rimodulazione - ove possibile - delle panchine, prevedendo la distribuzione alternata dei componenti (mantenere un posto vuoto tra un sedile occupato e l'altro).
- La fase riscaldamento dei calciatori di riserva deve avvenire SINGOLARMENTE e SENZA ASSEMBRAMENTI ciascuno lungo la linea laterale della panchina di propria competenza.

## **Intervallo**

- Separare il rientro negli spogliatoi tra le Squadre e gli Arbitri

## **Fine gara e uscita dal campo**

- Separare l'accesso delle Squadre/Arbitri al rientro negli spogliatoi

## **Attività post-gara**

- Riduzione delle postazioni e del numero di interviste in base alle misure igieniche obbligatorie.
- Tutte le interviste a tesserati devono essere effettuate, possibilmente sul terreno di gioco, mantenendo la distanza di sicurezza e prevedendo l'utilizzo del microfono cd. "boom"

## **Ingresso recinto spogliatoi Osservatore Arbitrale e/o Organo Tecnico AIA**

- L'accesso al recinto spogliatoi potrà avvenire solo dopo che:
  - Il DGE avrà proceduto alla misurazione della temperatura;
  - L'Osservatore Arbitrale avrà consegnato al DGE l'autocertificazione prevista dalle norme sanitarie per il Covid-19
- Il controllo dei dati gara avverrà sulla porta dello spogliatoio arbitrale; il successivo colloquio avverrà in un luogo idoneo e comunque all'aperto

## **Ripartenza Squadra e Arbitri**

- Separare lo spazio temporale delle attività di uscita dall'impianto Sportivo con percorsi dedicati

## **C. ACCESSO DEL PUBBLICO AGLI IMPIANTI SPORTIVI**

Si ricorda che dal 1° settembre p.v., in relazione a quanto previsto dal D.P.C.M. del 7 agosto u.s., è consentito l'accesso del pubblico agli impianti sportivi con le seguenti prescrizioni:

- all'ingresso dell'impianto personale della Società dovrà misurare la temperatura ad ogni spettatore con termo scanner;
- ogni spettatore dovrà essere munito di mascherina;
- la Società dovrà indicare con appositi segnali i posti identificati per le sedute (tribune/gradoni), prevedendo un distanziamento di 1 metro sia laterale che frontale. Sarebbe opportuno prevedere analoghe postazioni anche in assenza di tribune e gradoni, ad esempio lungo la rete di recinzione dal campo, mantenendo sempre il distanziamento già citato.

Per favorire maggiormente il distanziamento fra gli spettatori potrebbero essere adottate le ulteriori seguenti azioni:

- collocare all'ingresso e all'interno dell'impianto del materiale informativo specifico;
- nel caso l'impianto disponga di un altoparlante, ricordare frequentemente l'invito a rimanere distanziati,
- incaricare un dirigente presente in tribuna o sugli spalti, con indosso una semplice pettorina della società, di ricordare verbalmente questa importante norma al pubblico presente.

Nei prossimi giorni verrà indicata una semplice **procedura telematica** in grado di registrare l'accesso e la presenza di tutti coloro che saranno presenti all'interno dell'impianto sportivo durante le manifestazioni (gare/tornei ecc.).

**ALLEGATI** ↓

## NORME IGIENICO-SANITARIE E DI PREVENZIONE DEL CONTAGIO

Assicurare sempre la **presenza del Medico Sociale o del DAP**, che verifichi il rispetto delle raccomandazioni elencate prima, durante e al termine dell'attività sportiva per poter intervenire prontamente in caso di inadempienza.

### A. Prima delle attività sportive

- Essere **liberi dai sintomi** per almeno 14 giorni prima di qualsiasi attività
- **Restare a casa** se si è malati o non ci si sente bene
- **Lavare** e/o disinfettare spesso **le mani**
- **Non toccare** il viso, gli occhi o la bocca **con mani sporche**
- Praticare regolarmente il **distanziamento** interpersonale
- Indossare una **mascherina** per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria
- **Coprire** la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se si tossisce o starnutisce**
- Portare con sé **disinfettante per le mani** e salviettine disinfettanti
- Tenere un **elenco delle persone** con cui è stati in contatto stretto ogni giorno

### B. Durante le attività sportive

- **Astenersi** dal partecipare a qualsiasi attività **se** si manifestano **sintomi** COVID-19
- **Rispettare** tutte le norme consentite approvate nell'impianto sportivo
- **Lavare** e/o disinfettare spesso **le mani**
- **Non toccare** il viso, gli occhi o la bocca **con mani sporche**
- **Astenersi dai contatti stretti** con altri partecipanti (abbracci, strette di mano, etc.)
- Praticare il **distanziamento** interpersonale nelle fasi statiche (finiti gli allenamenti, prima e dopo le partite, etc.)
- Indossare una **mascherina** mentre non si sta svolgendo attività fisica
- **Coprire** la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce
- Portare con sé **disinfettante per le mani** e salviettine disinfettanti
- **Smaltire correttamente** i bicchieri, le bottiglie o gli utensili personali utilizzati

### C. Dopo le attività sportive

- **Lavare** e/o disinfettare spesso **le mani**
- **Non toccare** il viso, gli occhi o la bocca **con mani sporche**
- Monitorare la propria salute e segnalare eventuali **sintomi dopo ogni attività**
- Praticare il **distanziamento** se richiesto (luoghi chiusi)
- **Coprire** la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se si tossisce o starnutisce**
- **Lavare/disinfettare** l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività.
- **Non lasciare negli spazi comuni** oggetti personali o indumenti, ma riporli sempre in apposite sacche igienizzando o lavando quanto adoperato
- **Non effettuare lo scambio di oggetti personali** all'interno dell'impianto sportivo, quali ad esempio bicchieri, maglie, etc.









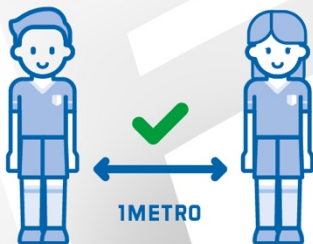
# COMPORAMENTI INDIVIDUALI E IGIENE DELLA PERSONA



Lavare frequentemente  
le mani.



Indossare gli appositi  
DPI (mascherine, guanti).



Mantenere la distanza  
sicurezza di almeno 1 m.



Non lasciare oggetti  
personali negli spazi comuni.



Non toccare  
occhi, naso e bocca  
con le mani.



Starnutire o tossire  
utilizzando fazzoletti  
monouso, in mancanza  
starnutire nella piega  
del gomito.



Smaltire fazzoletti,  
mascherine, guanti negli  
appositi contenitori.



# COME LAVARSI LE MANI

con acqua e sapone occorrono 60 secondi

1



Bagna bene le mani con l'acqua.

2



Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.

3



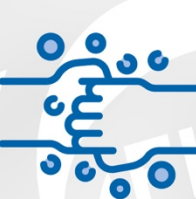
Friziona bene le mani palmo contro palmo.

4



Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa.

5



Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro.

6



Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra.

7



Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa.

8



Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa.

9



Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro.

10



Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua.

11



Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso.

12



Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto.

# COME INDOSSARE LA MASCHERINA



1  
Prima di indossare una mascherina, lava le mani con un gel a base alcolica o con acqua e sapone.



2  
Passa le dita attraverso gli elastici. Lo stick per il naso dovrebbe essere sopra. Posiziona la maschera sul naso e sulla bocca.



3  
Metti gli elastici dietro le orecchie. Tira la maschera dai bordi superiore e inferiore per aprire completamente le pieghe.



4  
Indossa e forma il rinforzo sopra il ponte del naso per ridurre al minimo il passaggio d'aria.



5  
Evita di toccare la maschera mentre la stai utilizzando. Se la tocchi, lava subito le mani.



6  
Togli la mascherina afferrando gli elastici e togliendoli dalle orecchie senza toccare la parte davanti. Smaltisci la maschera dopo l'uso. Infine lavati accuratamente le mani.

# MODELLO AUTOCERTIFICAZIONE



Il/la sottoscritto/a

nato a

il / /

e residente in

In caso di atleti minori: genitore di

nato a

il / /

e residente in

## DICHIARO QUANTO SEGUE

In possesso del certificato idoneità sportiva agonistica/non agonistica con scadenza in data \_\_ / \_\_ / \_\_

### Sintomi riscontrati negli ultimi 14 giorni

Febbre >37,5°	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Tosse	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Stanchezza	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Mal di gola	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Mal di testa	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Dolori muscolari	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Congestione nasale	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Nausea	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Vomito	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Perdita di olfatto e gusto	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Congiuntivite	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Diarrea	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

### Eventuale esposizione al contagio

<b>CONTATTI</b> con casi accertati COVID 19 (tampone positivo)	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONTATTI</b> con casi sospetti	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONTATTI</b> con familiari di casi sospetti	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONVIVENTI</b> con febbre o sintomi influenzali (no tampone)	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONTATTI</b> con febbre o sintomi influenzali (no tampone)	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

### Ulteriori dichiarazioni

Il/la sottoscritto/a come sopra identificato attesto sotto mia responsabilità che quanto sopra dichiarato corrisponde al vero consapevole delle conseguenze civili e penali di una falsa dichiarazione, anche in relazione al rischio di contagio all'interno della struttura sportiva ed alla pratica di attività sportive agonistiche (art. 46 D.P.R. n. 445/2000).

Autorizzo inoltre \_\_\_\_\_ (indicare la denominazione dell'associazione/società sportiva) al trattamento dei miei dati particolari relativi allo stato di salute contenuti in questo modulo ed alla sua conservazione ai sensi del Reg. Eu 2016/679 e della normativa nazionale vigente.

Data \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_