PROTOCOLLO anti Covid - 19 PER GLI ATLETI/TESSERATI, PER I VISITATORI IN PALESTRA, ALL'APERTO, NELLE SEDI E MAGAZZINO

1. Accedere al campo ed in palestra uno alla volta, attraverso il triage (è possibile il controllo della temperatura corporea e/o la compilazione di un apposito modulo di presenza; vale anche presso le sedi, meglio se su appuntamento e comunque dopo essersi annunciati ad un dirigente responsabile. Lavarsi frequentemente le mani e non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani. In entrata ed in uscita (anche presso sedi e magazzino) è obbligatoria, se non è possibile lavarsi le mani con acqua e sapone, la disinfezione delle mani con soluzione idroalcolica, gel in dispenser, per almeno 20 secondi.

2. Indossare i dispositivi di prevenzione del contagio prescritti per ciascuna situazione/sport, in base al carico metabolico e in base alla indossabilità del dispositivo stesso. E' possibile all'esterno (aree verdi e spazi aperti) togliersi la mascherina se durante l'allenamento statico e non particolarmente intenso si è a più di 2 metri di distanza (anche 2,5 metri consigliato) dagli altri atleti; indossare guanti monouso in caso di necessità.

3. Mantenere sempre la distanza interpersonale minima di 1 metro, preferibilmente 2, anche in caso di riposo sia su panche che negli spogliatoi al chiuso. Per esempio: per gli atleti in caso di attesa dell'allenamento, riposo momentaneo ed inoltre per tutti gli operatori sportivi / tecnici.

4. Mantenere sempre il distanziamento fisico minimo adeguato all'atto motorio, al carico metabolico ed alle altre misure di mitigazione disponibili; osservare la segnaletica senza toccarla, senza rimuoverla.

5. Starnutire e/o tossire sempre in un fazzoletto usa e getta evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito; all'occorrenza lavarsi od igienizzarsi le mani.

6. 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 rientrati a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti. E' fatto obbligo di utilizzare un paio di scarpe pulite, esclusivamente per l'attività motoria in palestra; da riporre in un sacchetto possibilmente chiudibile, o sigillato, e di tanto in tanto sanificare le suole. Igienizzare i materiali e le superfici, ove possibile, con soluzione idroalcolica od altri disinfettanti / detergenti specifici (leggere le etichette con le avvertenze e le modalità d'uso), possibilmente utilizzando guanti monouso e sotto la supervisione di un dirigente o tecnico.

7. Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate e non scambiare con altri utenti oggetti quali borracce, asciugamani, accappatoi o altro …

8. Gettare subito negli appositi contenitori per la raccolta indifferenziata mascherine, fazzolettini di carta, lenti a contatto monouso o altri materiali usati con rischio di scambio di liquidi biologici (se non fossero presenti bidoni utilizzare un sacchetto ben sigillato e riporlo nel proprio zaino).

9. Non consumare cibo negli spogliatoi (anche laddove precedentemente ne sia stato consentito l'utilizzo), ne tantomeno nelle sedi.

10. Arieggiare adeguatamente i locali, almeno un'ora prima ed un'ora dopo l'attività o dell'accoglienza di soci, visitatori, familiari per il disbrigo delle pratiche di iscrizione aprendo -ove possibile- porte e finestre compresi sede operativa/ magazzino. Dove sono presenti accendere apparecchi (ventilatori, pale) per il ricambio dell'aria e verificarne l'adeguata manutenzione ed installazione.

N. B. Per tutto ciò che non è esplicitamente regolamentato qui si faccia riferimento ai protocolli governativi; si pretenda, inoltre, che le norme di base ed il distanziamento fisico vengano rispettate in tutti i contesti sportivi: impianti e palestre frequentati anche per eventuali tornei individuali.
Di seguito il Link, per prendere visione dei Decreti e Protocolli governativi e delle Disposizioni dell'Ente di Promozione Sportiva e Sociale:
https://www.csi-net.it/index.php?action=pspagina&idPSPagina=4451
consultare sulla destra della schermata la finestra con gli allegati.

Parma, 25/05/2020

il Presidente
Fabio Bernazzoli

Fabio Bernazzoli