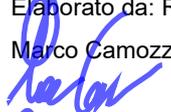
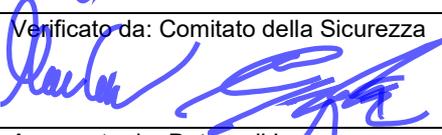




# Protocollo emergenza all'epoca della pandemia da Covid-19

Rev.	Data	Oggetto	Responsabilità di emissione
0	05/09/2020	Prima emissione del documento	Elaborato da: RSPP
1			Marco Camozzi 
2			Verificato da: Comitato della Sicurezza
3			
4			Approvato da: Datore di Lavoro
5			

CODICE DEL DOCUMENTO	REV.	DATA EMISSIONE	STATO DEL DOCUMENTO	
COVID-19	0	05 Settembre 2020	Condiviso	pag. 1 di 20



## Contenuti

1. PREMESSA .....	3
2. RESPONSABILITA' .....	3
3. ATTIVITA' PRELIMINARI ALL'ACCESSO DELLA PALESTRA DEGLI INSCRITTI E COLLABORATORI .....	3
3.1 PULIZIA E SANIFICAZIONE DELLA PALESTRA E LUOGHI COMUNI .....	3
3.2 GESTIONE DEI RIFIUTI .....	4
3.3 PREDISPOSIZIONE DELLA NECESSARIA CARTELLONISTICA PER L'INFORMAZIONE .....	4
3.4 PREDISPOSIZIONE ED INOLTRO AI GENITORI/ATLETI DELLE NECESSARIE INFORMAZIONI IN MERITO ALLA GESTIONE DELL'EMERGENZA COVID-19 .....	4
3.5 GESTIONE DEL LAVORATORE/COLLABORATORE FRAGILE.....	5
3.6 ADEGUAMENTO DELLA PALESTRA .....	5
3.7 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE .....	7
3.8 RIENTRO IN ITALIA DA PAESI A RISCHIO .....	8
4. PROSECUZIONE DELLE ATTIVITA' SPORTIVE .....	8
4.1 MODALITA' DI INGRESSO IN PALESTRA .....	8
4.2 GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA IN PALESTRA E CASI DI QUARANTENE VOLONTARIE..	8
4.3 GESTIONE ACCESSO DEI FORNITORI ESTERNI	9
4.4 GESTIONE SPAZI COMUNI.....	9
4.5 ORGANIZZAZIONE DEGLI ORARI E GRUPPI DI ALLENAMENTO.....	9
4.6 SPOSTAMENTI INTERNI .....	10
5. ATTIVITA' DI MONITORAGGIO DA PARTE DEL COMITATO DI SICUREZZA .....	10
ALLEGATI.....	10
ALLEGATO 1   Autocertificazione atleta .....	11
ALLEGATO 3   Istruzione misurazione febbre .....	14
ALLEGATO 7   Modulo attestazione fornitori Covid-19...	18
ALLEGATO 8   <i>Check-list</i> adempimento protocollo sicurezza .....	20

CODICE DEL DOCUMENTO	VERSIONE	DATA EMISSIONE	STATO DEL DOCUMENTO	
COVID-19	0	05 Settembre 2020	Emesso	pag. 2 di 20

## 1. PREMESSA

Il presente Protocollo, applicabile al Club Scherma Legnano ASD è stato predisposto dal datore di lavoro, nella qualità di Presidente dell'associazione (nel seguito ci si riferirà al "Datore di lavoro" al singolare), ex D. Lgs. 81/2008, in accordo con il Comitato di Sicurezza istituito ai sensi del "Protocollo condiviso di regolazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus COVID-19 negli ambienti di lavoro" del 24 aprile 2020 che ha come obiettivo il contrasto e il contenimento della diffusione del virus COVID 19 nei luoghi di lavoro. In tale specifico ambito viene altresì richiamato il Protocollo delle modalità di svolgimento degli allenamenti nella disciplina della Scherma in applicazione delle Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere e) e f) del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 maggio 2020 e art. 1, lettere f) e g) del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020 e art.1 lettera e) del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 11 giugno 2020.

Il Comitato di Sicurezza (nel seguito anche solo il "Comitato") è costituito da:

- Responsabile Servizio Prevenzione e Protezione ("RSPP")
- Presidente dell'associazione Club Scherma di Legnano .
- Da un consigliere
- Da un genitore

## 2. RESPONSABILITA'

Le responsabilità dell'applicazione di tale procedura sono prioritariamente a carico del Comitato di Sicurezza che deve indicare e definire quali azioni da porre in essere per la sicurezza e la tutela dei lavoratori nei luoghi di lavoro.

L'aggiornamento di tale procedura è a carico del RSPP dopo la condivisione con il Comitato stesso per la sua successiva approvazione

## 3. ATTIVITA' PRELIMINARI ALL'ACCESSO DELLA PALESTRA DEGLI INSCRITTI E COLLABORATORI

### 3.1 PULIZIA E SANIFICAZIONE DELLA PALESTRA E LUOGHI COMUNI

Prima della riapertura della palestra è necessario provvedere alla pulizia e sanificazione secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute nonché alla loro ventilazione. In particolar modo dovranno essere sanificati le bocchette di areazione dei *fancoil/split*, i filtri delle UTA.

Infine, particolare attenzione dovrà essere posta alla pulizia di tutte le parti comuni come ad esempio le porte, i corrimani delle scale, le maniglie delle porte, pedane, sedie, oltre alle scrivanie e tutte le attrezzature poste sopra di essa (es: *mouse*, tastiere, telefono, ecc.).

Si raccomanda:

- per la disinfezione delle superfici dure, in accordo alle Linee guide ECDC e OMS, l'uso di ipoclorito di sodio allo 0,1% dopo la pulizia con acqua e detergente neutro (pH neutro) o, in alternativa, prodotti a base di perossido d'idrogeno alle 0,5%;

CODICE DEL DOCUMENTO	VERSIONE	DATA EMISSIONE	STATO DEL DOCUMENTO	
n/a	0	Maggio 2020	Condiviso	pag. 3 di 20

# Protocollo emergenza all'epoca della pandemia da Covid-19



- per le superfici da sottoporre a trattamento disinfettante le quali potrebbero essere danneggiate dall'ipoclorito di sodio o dal perossido d'idrogeno, in alternativa, può essere utilizzato etanolo (alcol etilico) al 70%, v/v, sempre dopo pulizia con acqua e detergente a pH neutro.

Oltre alle pulizie giornaliere degli spazi comuni, verranno messe a disposizione degli iscritti e collaboratori del Club Scherma di gelli sanificanti per le mani.

## 3.2 GESTIONE DEI RIFIUTI

Generalmente si può affermare che, in assenza di lavoratori positivi al COVID-19, le mascherine e i guanti impiegati in ambienti di lavoro diversi dalle strutture sanitarie possano essere conferiti al gestore del servizio nella frazione di rifiuti indifferenziati. **A tal proposito la Regione Lombardia ha emesso un'ordinanza per trattare tali rifiuti come assimilabili agli urbani, quindi una deroga al DPR 254/2003.**

In ogni caso i fazzoletti, guanti, mascherine non dovranno essere gettate nei cestini adiacenti alle proprie postazioni di lavoro ma **in contenitori con apertura a pedale** di almeno 30 lt e relativo svuotamento con cadenza giornaliera. Tali contenitori sono posizionati agli ingressi/uscita e bagni.

## 3.3 PREDISPOSIZIONE DELLA NECESSARIA CARTELLONISTICA PER L'INFORMAZIONE

Il Presidente provvede alla corretta informazione dei rischi e delle modalità di riduzione degli stessi ai propri iscritti

A tal proposito tale informazione deve riguardare:

- le modalità per il lavaggio delle mani sia con acqua e sapone sia con liquido igienizzante;
- pulizia individuale delle superfici di lavoro;
- corrette modalità di gestione delle riunioni tecniche;
- indicazioni di comportamento per visitatori e fornitori;
- modalità di utilizzo dei Dispositivi di Protezione Individuali ("DPI") specifici;
- corretta gestione di possibili sintomi di COVID-19 e attività di prevenzione.

## 3.4 PREDISPOSIZIONE ED INOLTRO AI GENITORI/ATLETI DELLE NECESSARIE INFORMAZIONI IN MERITO ALLA GESTIONE DELL'EMERGENZA COVID-19

Tutti gli atleti, prima dell'ingresso in azienda, sono informati in merito alle disposizioni delle Autorità e quelle della Federazione in merito alla prevenzione del rischio pandemico e biologico COVID-19 (cfr. Allegato 1).

Il Servizio di Prevenzione e Protezione, su autorizzazione da parte del Comitato di Sicurezza, inoltrerà a tutti gli iscritti, le seguenti informazioni:

- l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali e di chiamare il proprio medico di famiglia e l'Autorità sanitaria;
- la consapevolezza e l'accettazione del fatto di non poter fare ingresso o di poter permanere in Palestra e di doverlo dichiarare tempestivamente laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, temperatura, provenienza da zone a rischio o contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti, ecc.) in cui i provvedimenti dell'Autorità impongono di informare il medico di famiglia e l'Autorità sanitaria e di rimanere al proprio domicilio;

CODICE DEL DOCUMENTO	VERSIONE	DATA EMISSIONE	STATO DEL DOCUMENTO	
n/a	0	Maggio 2020	Condiviso	pag. 4 di 20

# Protocollo emergenza all'epoca della pandemia da Covid-19



- l'impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e del Presidente del Club Scherma di Legnano in qualità di Datore di Lavoro, in particolare, mantenere la distanza di sicurezza, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene;
- l'impegno a informare tempestivamente e responsabilmente il Maestro della presenza di qualsiasi sintomo influenzale durante l'attività sportiva in palestra, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti

A tal proposito è necessario inoltrare ai lavoratori il Modulo Rientro Collaboratore Covid-19 per l'evidenza oggettiva di quanto sopra (cfr. [Allegato 1](#)).

## 3.5 GESTIONE DEL LAVORATORE/COLLABORATORE FRAGILE

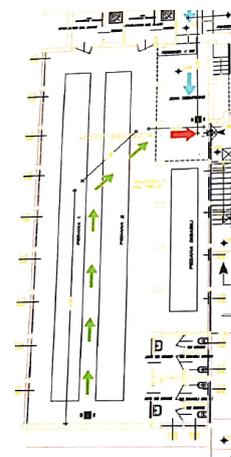
Il lavoratore/collaboratore che ha situazioni cliniche non correlabili all'attività professionale, che deve farsi parte attiva" comunicando in segreteria eventuali fragilità.

A tal proposito è stata mandata un'informativa a tutti i collaboratori come da testo allegato al presente protocollo (cfr. [Allegato 2](#)).

## 3.6 ADEGUAMENTO DELLA PALESTRA

Nel il rispetto delle norma anti-contagio e le linee guida dettate dalla Federazione Italiana Scherma, le 2 pedane delle 3 sale sono state distanziate per avere almeno 2 metri di distanza al fianco l'una dall'altra così da poter far allenare contemporaneamente 2 atleti in fianco.

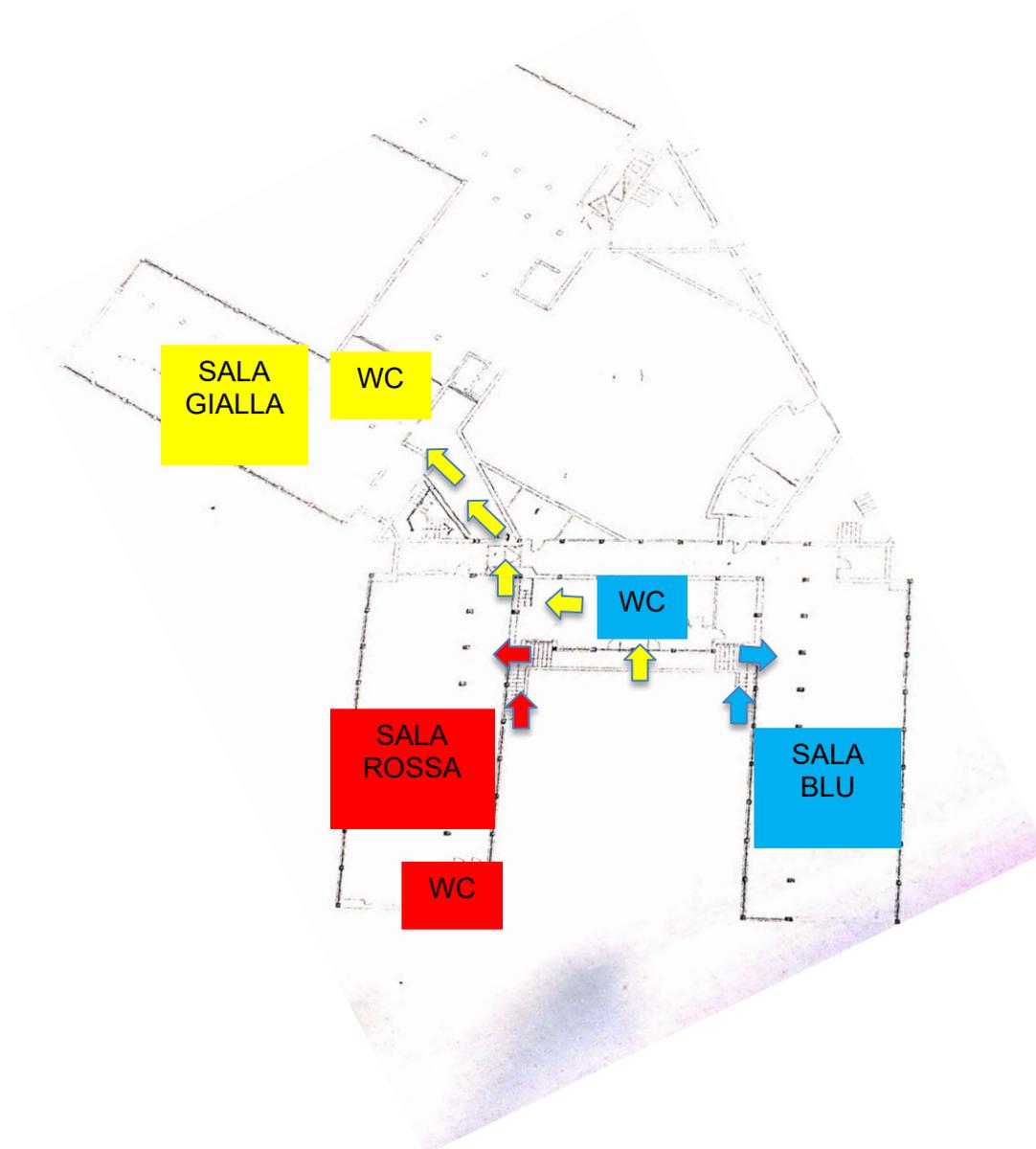
Sono presenti altresì sedie che ogni atleta deve utilizzare durante l'attesa del turno sulla pedana. Quest'ultime sono posizionate per garantire una distanza di 4 mt2.



Per accedere alla palestra sono stati predisposti 3 accessi separati (come da planimetria), evitando così:

- Assembramenti
- Potenziali contagi di tutti gli atleti presenti
- Percorsi facilmente sanificabili.

CODICE DEL DOCUMENTO	VERSIONE	DATA EMISSIONE	STATO DEL DOCUMENTO	
n/a	0	Maggio 2020	Condiviso	pag. 5 di 20



All'ingresso delle singole entrate (utilizzare anche come uscite specifiche di area) sono presenti:

- Gell per le mani
- Termometro per la prova della temperatura
- Registro degli accessi
- Contenitori rifiuti COVID-19 (mascherini, fazzoletti)

All'ingresso dei bagni sono presenti:

- Gell per le mani
- Contenitori rifiuti COVID-19 (mascherini, fazzoletti)

CODICE DEL DOCUMENTO	VERSIONE	DATA EMISSIONE	STATO DEL DOCUMENTO	
n/a	0	Maggio 2020	Condiviso	pag. 6 di 20

# Protocollo emergenza all'epoca della pandemia da Covid-19



**Gli spogliatoi sono momentaneamente inutilizzabili**, fino a nuova revisione del protocollo a cura del Comitato di Emergenza, in considerazione anche dell'andamento dei contagi da COVID; i bagni possono essere utilizzati da 2 atleti alla volta. Negli armadietti può essere lasciata la sola spada.

Si raccomanda la massima igiene e pulizia delle tua prima di ogni allenamento. L'atleta dovrà presentarsi già vestito con le scarpe in apposito sacchetto che indosserà una volta in palestra. Al termine dell'attività sportiva, prima di uscire dalla palestra dovrà necessariamente cambiarsi le scarpe.

## 3.7 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Ogni atleta prima di entrare in Palestra e durante la sua permanenza (con deroga per le attività fisiche) dovrà indossare sempre la mascherina:

- Tipo chirurgico anche lavabili che siano conformi all'art. 16 comma 2 D.L. 17 marzo 2020 n. 18 e in conformità alle indicazioni della Circolare del Ministero della Salute 0003572-P-18/03/2020, (quindi anche non provvista di marchio CE, non dispositivo medico)
- Tipo FFP2, anche lavabili,

Il Maestro/Tecnico dovrà indossare sempre la mascherina almeno di tipo chirurgico, mantenendo una distanza di 3 metri dagli atleti

A maggiore tutela di tutti gli allievi si suggerisce di utilizzare, durante gamba scherma e soprattutto durante gli assalti/affondi, mascherine monouso che si possono applicare direttamente all'interno della maschera da scherma.

Mascherine filtranti per maschera (non sono dispositivi medici)

Negrini € 9,00\* (\*prezzo riferito alla data del documento)

DESCRIZIONE: REALIZZATA IN TESSUTO A 3 STRATI PP/PES/PP, CERTIFICATO OEKO-TEX®. UTILIZZO UNIVERSALE PER QUALSIASI MASCHERA DA SCHERMA  
LAVABILE MAX 5 VOLTE A MANO A 30° CON DETERGENTE NEUTRO, O CON STERILIZZATORI A RAGGI ULTRAVIOLETTI.

Leon Paul € 255,00\* per 100 pezzi (non è un dispositivo medico) (\*prezzo riferito alla data del documento)

Descrizione La mascherina protettiva monouso è costituita da uno strato di tessuto in polipropilene del tipo utilizzato nei DPI monouso. L'insero è tenuto saldamente in posizione con un sistema brevettato di clip a maglie GB1909702.1 su ciascun lato. Questo si adatta a qualsiasi maglia di maschera da scherma, le clip spingono attraverso le maglie bloccando saldamente l'insero in posizione. La mascherina protettiva è stata testata dal Dr. Lindsay Bottoms dell'Università dell'Hertfordshire; Vice capo del Centro di ricerca in psicologia e scienze dello sport. Ha scoperto che durante i vari livelli di esercizio in allenamento, i livelli di ossigeno e anidride carbonica nella maschera rimangono al sicuro.

CODICE DEL DOCUMENTO	VERSIONE	DATA EMISSIONE	STATO DEL DOCUMENTO	
n/a	0	Maggio 2020	Condiviso	pag. 7 di 20

## 3.8 RIENTRO IN ITALIA DA PAESI A RISCHIO

In ossequio all'ordinanza del Ministero della Salute del 12 Agosto 2020<sup>1</sup>, chiunque abbia soggiornato o transitato nei paesi a rischio (Grecia, Spagna, Croazia o Malta, di seguito "Paesi a Rischio") nei 14 giorni precedenti il rientro in Italia deve obbligatoriamente:

- sottoporsi al tampone (test molecolare o antigenico), secondo le modalità indicate nell'ordinanza stessa;
- inviare al Medico Competente l'esito (negativo) del tampone per poter essere riammesso sul luogo di lavoro.

Il tampone può essere effettuato nel paese di partenza nelle 72 ore antecedenti l'ingresso nel territorio nazionale, oppure entro le 48 ore successive all'arrivo in Italia.

Nell'attesa del tampone è previsto l'isolamento fiduciario, salvo quanto eventualmente previsto dalle ordinanze regionali. Tale eventuale periodo di isolamento fiduciario sarà equiparato, ai fini del trattamento economico, alla malattia e non sarà computabile ai fini del comporta.

Per ogni altro aggiornamento ed informazione sui rientri dai Paesi a rischio si rimanda al sito della Farnesina [www.viaggiare Sicuri.it](http://www.viaggiare Sicuri.it)

## 4. PROSECUZIONE DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

### 4.1 MODALITA' DI INGRESSO IN PALESTRA

Per l'accesso in Palestra, uffici, il Datore di lavoro, con il supporto dei Tecnici e Maestri si accerta che gli atleti non presentino né febbre né sintomi che possano condurre ad un ipotesi di contaminazione da COVID-19, attraverso la misurazione della temperatura, con termometro ad infrarossi, seguendo le istruzioni riportate nell'[Allegato 3](#). In caso di utilizzo del termometro contactless da più persone lo stesso deve essere sanificato con il gell. Per il resto del personale amministrativo di segreteria la temperatura sarà rilevata in modalità di autocontrollo registrando tale evento sul registro posto all'ingresso n° 2 (cfr. cap 3.6)

È necessario registrare nell'apposito modulo il solo caso con febbre superiore a 37,5° C. Se superiore, non gli sarà concesso l'ingresso e chiamato immediatamente il genitore per il rientro domiciliare.

### 4.2 GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA IN PALESTRA E CASI DI QUARANTENE VOLONTARIE

Nel caso in cui una persona presente in Palestra sviluppi febbre e/o sintomi di infezione respiratoria quali la tosse, lo deve dichiarare immediatamente al Maestro/Tecnico presente che informerà tempestivamente l'RSPP (Marco Camozzi) ed il proprio genitore. Immediatamente si dovrà procedere al suo isolamento in base alle disposizioni dell'Autorità sanitaria e a quello degli altri presenti dai locali.

<sup>1</sup> Consultabile al seguente link: <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2020/08/13/20A04514/sg>

CODICE DEL DOCUMENTO	VERSIONE	DATA EMISSIONE	STATO DEL DOCUMENTO	
n/a	0	Maggio 2020	Condiviso	pag. 8 di 20

## 4.3 GESTIONE ACCESSO DEI FORNITORI ESTERNI

L'accesso in azienda di fornitori o terzi in genere deve essere ridotta al minimo indispensabile.

Per i fornitori abituali deve essere richiesta la sottoscrizione del documento (modulo attestazione fornitori ingresso COVID-19, cfr. [Allegato 7](#)).

**In caso di manutenzioni ordinarie e straordinarie dovranno avere accesso agli uffici solo dopo aver provato la febbre ed essere dotati di mascherina almeno FFP2 e guanti in lattice monouso.**

**In caso di mancanza di tali prescrizioni deve essere inibito l'accesso agli uffici.**

Le attività dovranno essere svolte in assenza di lavoratori presenti nello stesso luogo di lavoro.

## 4.4 GESTIONE SPAZI COMUNI

L'utilizzo dei bagni sarà così suddiviso

**SALA ROSSA** nr. atleti 20 andranno a turno (max 2 per volta) nei bagni Sala Rossa  
**SALA GIALLA** nr. atleti 20 andranno a turno (max 2 per volta) nei bagni Sala Gialla  
**SALA BLU** nr. atleti 20 andranno a turno (max 2 per volta) nei bagni seminterrato  
mentre i maestri potranno andare ciascuno nei bagni previsti per la propria sala

## 4.5 ORGANIZZAZIONE DEGLI ORARI E GRUPPI DI ALLENAMENTO

L'attività sarà svolta su 2 turni

### 1° TURNO (martedì-mercoledì-giovedì)

suddiviso in 3 gruppi (ciascuno per le 3 sale) totale capienza massima per il 1° turno per ciascuna sala massimo 20 atleti di cui 8 tirano (quattro coppie). Quindi gli atleti che potranno accedere in palestra al 1° turno saranno massimo 60 atleti.

**Entrata** dalle ore 17,00 sino alle 17,15

- **Inizio allenamenti** ore 17,15 - durata allenamenti 90 minuti
- **Termine allenamenti** ore 18,45

**Uscita** dalle ore 18,45 sino alle ore 19,00

### 2° TURNO (martedì-mercoledì-giovedì)

suddiviso in 3 gruppi (ciascuno per le 3 sale) totale capienza massima per il 1° turno per ciascuna sala massimo 20 atleti di cui 8 tirano (quattro coppie). Quindi gli atleti che potranno accedere in palestra al 1° turno saranno massimo 60 atleti.

**Entrata** dalle ore 19,20 sino alle 19,30

- **Inizio allenamenti** ore 19,30 - durata allenamenti 90 minuti
- **Termine allenamenti** ore 21,00

**Uscita** dalle ore 21,00 sino alle ore 21,15

CODICE DEL DOCUMENTO	VERSIONE	DATA EMISSIONE	STATO DEL DOCUMENTO	
n/a	0	Maggio 2020	Condiviso	pag. 9 di 20

**I genitori degli atleti minorenni dovranno lasciare i figli prima della discesa delle scale esterne alla palestra e li attenderanno all'uscita degli allenamenti.**

## 4.6 SPOSTAMENTI INTERNI

Gli spostamenti all'interno della Palestra devono essere limitati al minimo indispensabile e nel rispetto delle indicazioni date. Durante gli spostamenti interni tutti gli atleti ed eventuali visitatori **hanno l'obbligo di indossare la mascherina chirurgica**

## 5. ATTIVITA' DI MONITORAGGIO DA PARTE DEL COMITATO DI SICUREZZA

Il Comitato di Sicurezza ha il compito di monitorare sull'effettivo rispetto delle indicazioni di sicurezza riportate nel presente Protocollo oltre a quanto stabilito dagli organi competenti e dalle relative norme/ordinanze che di volta in volta verranno emesse.

Il Comitato di Sicurezza individuerà specifici addetti per l'effettivo monitoraggio dei controlli, attraverso la *check list* predisposta per l'occasione.

## ALLEGATI

1. Istruzione misurazione febbre
2. Nomina soggetto autorizzato al rilevamento delle temperatura
3. Modulo rientro collaboratore Covid-19
4. Modulo attestazione fornitori ingresso Covid-19
5. *Check-list* adempimento protocollo sicurezza

CODICE DEL DOCUMENTO	VERSIONE	DATA EMISSIONE	STATO DEL DOCUMENTO	
n/a	0	Maggio 2020	Condiviso	pag. 10 di 20





Presidenza del  
Consiglio dei Ministri  
Ufficio per lo sport

## Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 MT IN CASO DI ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL GOMITO



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 SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE NON INFERIORE A 2 MT



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

METTERE A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI" (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo di:



DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana



SPORT  
E SALUTE



CONI



Comitato Olimpico Nazionale Italiano

## Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

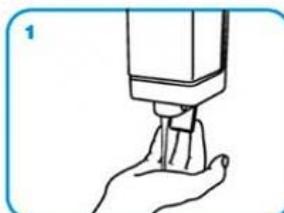
**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



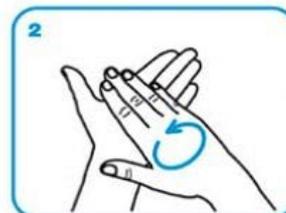
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



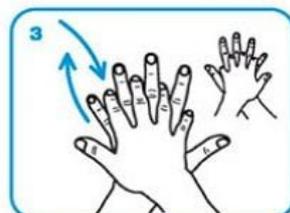
Bagna le mani con l'acqua



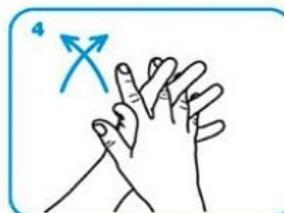
applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



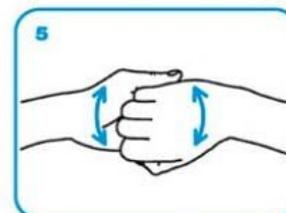
friziona le mani palmo contro palmo



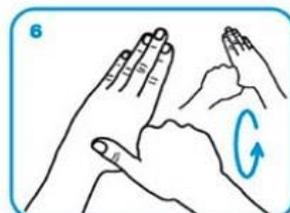
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



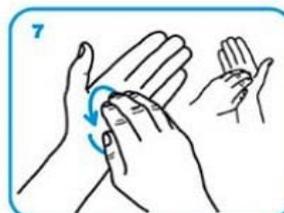
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



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



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



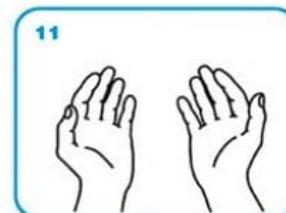
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.