



**ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

*Via Don P. Giudici, 19*  
*20093 Cologno Monzese – MI*  
*CF: 02303770966*



# **PROTOCOLLO e DISPOSIZIONI APPLICATIVE DI DETTAGLIO**

**NEL CONTESTO DELLA PANDEMIA DA COVID-19  
PER LA RIPRESA IN SICUREZZA  
DELLE ATTIVITA' DI CONTATTO E DI SQUADRA  
PER LE ASD/SSD AFFILIATE AI COMITATI TERRITORIALI  
DEL CSI LOMBARDIA**

---

**Il documento ha validità per l'attività sportiva propria organizzata dal Comitato Regionale e dai Comitati  
Territoriali CSI della Lombardia per la disciplina della**

**Pallavolo**

Agrate Brianza, 28 agosto 2020



# ASD POLISPORTIVA SAN MARCO

Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966



## PREMESSE

Le Linee Guida “Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra” (pubblicate a cura dell’Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri il 20 maggio, in attuazione del DPCM 17 Maggio 2020), hanno rappresentato il presupposto per la ripresa dell’attività degli sport di squadra.

Il Centro Sportivo Italiano in ottemperanza a quanto stabilito dalle citate Linee Guida in data 25/05/2020 ha predisposto apposito protocollo con le indicazioni generali da seguire per l’espletamento in sicurezza dell’Attività Sportiva a cui hanno fatto seguito in data 14/07/2020, stante la possibilità di svolgere Sport di Squadra e di Contatto a partire dal 25/06/2020 a livello nazionale, - così come previsto dal DPCM dell’11/06/2020 – e dal 10/07/2020 in Regione Lombardia (con le prescrizioni e le limitazioni previste dall’Ordinanza del Presidente della Giunta Regionale della Lombardia n. 579 del 10 luglio 2020, confermata con successiva Ordinanza n. 590 del 31 luglio 2020), le Linee Guida Integrative nel contesto della pandemia da COVID-19 per la ripresa in sicurezza delle attività di contatto e di squadra, a carattere ludico e volontario, per le ASD/SSD affiliate ai Comitati Territoriali CSI della Regione Lombardia, non valevoli quindi per le attività istituzionali (Campionati, Tornei, Trofei), predisposte dal Comitato Regionale del CSI Lombardia.

A seguito del citato DPCM dell’11/06/2020, il Centro Sportivo Italiano ha definito in data 22/07/2020 prima, ed aggiornato in data 04/09/2020 poi, un nuovo Protocollo applicativo per l’attività sportiva denominato “Lo sport riparte” con le indicazioni generali demandando ai Comitati la facoltà di adottare normativa propria contemperando alle prescrizioni delle singole Regioni.

Con la pubblicazione del DPCM 7 agosto 2020, anche la ripresa delle competizioni sportive organizzate in ambito nazionale CSI, ma a livello locale (Territoriale e Regionale) di Campionati, Tornei e Trofei, è stata autorizzata a far data dal 1° settembre 2020.

Il citato DPCM 7 agosto 2020 all’Art 1, comma 6 prevede dalla lettera d) alla lettera h):

d) “è consentito di svolgere attività sportiva o attività motoria all’aperto, anche presso aree attrezzate e parchi pubblici, ove accessibili, purché comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l’attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività salvo che non sia necessaria la presenza di un accompagnatore per i minori o le persone non completamente autosufficienti”;

e) “a decorrere dal 1° settembre 2020 è consentita la partecipazione del pubblico a singoli eventi sportivi di minore entità, che non superino il numero massimo di 1000 spettatori per gli stadi all’aperto e di 200 spettatori per impianti sportivi al chiuso. La presenza di pubblico è comunque consentita esclusivamente nei settori degli impianti sportivi nei quali sia possibile assicurare la prenotazione e assegnazione preventiva del posto a sedere, con adeguati volumi e ricambi d’aria, nel rispetto del distanziamento interpersonale, sia frontalmente che lateralmente, di almeno 1 metro con obbligo di misurazione della temperatura all’accesso e utilizzo della mascherina a protezione delle vie respiratorie; in casi eccezionali, per eventi sportivi che superino il numero massimo di 1000 spettatori per gli stadi all’aperto e di 200 spettatori per impianti sportivi al chiuso, il Presidente della Regione o Provincia autonoma può sottoporre specifico protocollo di sicurezza alla validazione preventiva del Comitato tecnico-scientifico ai fini dello svolgimento dell’evento”;

f) “gli eventi e le competizioni sportive - riconosciuti di interesse nazionale e regionale dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), dal Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e dalle rispettive federazioni, ovvero organizzati da organismi sportivi internazionali - sono consentiti a porte chiuse ovvero all’aperto senza la presenza di pubblico, nel rispetto dei protocolli emanati dalle rispettive Federazioni Sportive Nazionali, Discipline Sportive Associate ed Enti di Promozione Sportiva, al fine di prevenire o ridurre il rischio di diffusione del virus COVID-19 tra gli atleti, i tecnici, i dirigenti e tutti gli accompagnatori che vi partecipano; anche le sessioni di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti, degli sport



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



individuali e di squadra, sono consentite a porte chiuse, nel rispetto dei protocolli di cui alla presente lettera”;

g) “l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere svolte presso palestre, piscine, centri e circoli sportivi, pubblici e privati, ovvero presso altre strutture ove si svolgono attività dirette al benessere dell'individuo attraverso l'esercizio fisico, sono consentite nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, in conformità con le linee guida emanate dall'Ufficio per lo sport, sentita la Federazione medico sportiva italiana (FMSI), fatti salvi gli ulteriori indirizzi operativi emanati dalle Regioni e dalle Province autonome, ai sensi dell'art. 1, comma 14, del decreto-legge n. 33 del 2020”;

h) “è consentito lo svolgimento anche degli sport di contatto nelle Regioni e Province autonome che abbiano preventivamente accertato la compatibilità delle suddette attività con l'andamento della situazione epidemiologica nei rispettivi territori e che individuino i protocolli o le linee guida idonei a prevenire o ridurre il rischio di contagio nel settore di riferimento o in settori analoghi. Detti protocolli o linee guida sono adottati dalle Regioni o dalla Conferenza delle regioni e delle province autonome”.  
In relazione a quanto sopra e in previsione della ripresa dell'attività sportiva organizzata vengono redatte dal Centro Sportivo Italiano Comitato Regionale CSI Lombardia, per gli sport di squadra, delle “Disposizioni applicative di dettaglio” che vanno ad integrare quanto statuito dal citato Protocollo Generale del CSI del 04/09/2020, che costituisce il documento applicabile, laddove compatibile, per la tutela sanitaria e la prevenzione del contagio da COVID-19.

Il documento nel rispetto della gerarchia delle fonti si compone di tre elaborati e due allegati.

Nel dettaglio:

- Protocollo applicativo del Centro Sportivo Italiano – Presidenza Nazionale – del 04/09/2020, con allegato 3;
- Disposizioni applicative di dettaglio predisposte dalla Presidenza Regionale del CSI Lombardia e valide per l'attività sportiva organizzata degli sport di squadra (campionati, tornei, trofei) promossa dal Comitato Regionale e dai Comitati Territoriali CSI Lombardia;
- Vademecum riassuntivo dei comportamenti igienico sanitari da osservare;
- Infografiche riassuntive dei comportamenti e delle azioni da porre in essere;
- Fac-simile modello di autocertificazione.

Il presente documento e quanto in esso contenuto fa riferimento all'attuale quadro normativo e a quanto fino ad ora indicato dalle Autorità, dalle Istituzioni e dalle Strutture competenti. L'evoluzione del quadro normativo e l'eventuale evoluzione della situazione epidemiologica, potrebbero richiedere modifiche o la necessità di diversi adempimenti da parte dei soggetti interessati. Inoltre il presente documento non tiene in considerazione eventuali provvedimenti aggiuntivi o integrativi emanati da Autorità Locali. Lo stesso pertanto avrà valore e vigenza fino all'emanazione di nuove e diverse disposizioni in materia da parte delle Autorità Governative e/o Regionali o della Presidenza Nazionale del Centro Sportivo Italiano. In caso di provvedimenti delle competenti Autorità che revocano limitazioni e/o prescrizioni già in essere, in attesa di aggiornamento dello stesso, il documento dovrà ritenersi automaticamente emendato in tutte quelle parti che contengono tali indicazioni.



**ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

*Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966*



# **PROTOCOLLO APPLICATIVO CSI DEL 04 SETTEMBRE 2020**

*“SPORT DI CONTATTO E SQUADRA”*



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



*Aggiornamento del 4 settembre 2020  
(3a revisione)*

## **PREMESSA**

Nell'ottica della graduale ripresa dell'attività sportiva, a decorrere dal 25/6/2020 – con DPCM dell'11/6/2020 – è stato consentito lo svolgimento degli sport di contatto nelle Regioni e Province Autonome che, d'intesa con il Ministero della Salute e dell'Autorità di Governo delegata in materia di sport, abbiano preventivamente accertato la compatibilità delle suddette attività con l'andamento della situazione epidemiologica nei rispettivi territori, in conformità con le linee guida emanate dal decreto stesso in materia.

Allo stato, pertanto, la Presidenza Nazionale del CSI ha aggiornato il proprio Protocollo del 22/7/2020 in tema di misure per il contrasto ed il contenimento della diffusione da COVID-19, per fornire indicazioni di carattere generale idonee a consentire l'espletamento delle attività in sicurezza, integrandolo anche con quanto suggerito dalla "Sezione di Igiene, Dipartimento Scienze della Vita e Sanità Pubblica dell'Università cattolica del Sacro Cuore" e con la supervisione della professoressa Stefania Boccia, Professore ordinario di Igiene.

Si ricorda che il presente Protocollo non è esaustivo né tanto meno definitivo stante il continuo mutare delle condizioni legate al contagio da COVID-19 e dovrà essere integrato con le normative vigenti ai vari livelli con un rimando, per tutto quanto non espressamente indicato, ai provvedimenti emessi e che saranno emanati dalle autorità competenti.

Ancora una volta si esortano tutti i comitati CSI, i tesserati, nonché tutti i soci del CSI, a seguire, scrupolosamente e con responsabilità, le prescrizioni del presente Protocollo in tema di svolgimento dell'attività 'in sicurezza' sia per gli sport individuali sia per gli sport di squadra, anche di contatto.

Il Protocollo è stato stilato partendo dal presupposto che le misure di prevenzione e protezione sono finalizzate alla gestione del rischio di contagio all'interno del sito sportivo e sono volte a garantire la sicurezza dello svolgimento dell'attività da parte di tutti i soggetti affiliati. Al riguardo la Presidenza Nazionale ha catalogato tutte le proprie discipline sportive in base alla gravità del fattore di rischio da COVID-19, così come indicato nell'allegato 1.



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



## **1. I RIFERIMENTI NORMATIVI**

Oltre alle normative vigenti a livello locale restano di riferimento i seguenti documenti, ai quali si rinvia per i necessari approfondimenti:

- DPCM 17 maggio 2020;
- Circolare n. 3180 del 3/5/2020 Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio dei Ministri - Linee guida sulle modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali;
- Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio per lo Sport- Linee guida per lo svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra;
- Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio per lo Sport - Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere;
- Circolare del Ministero della Salute del 14915 del 29.04.2020;
- Rapporto “Lo sport riparte in sicurezza” del 26.04.2020;
- Rapporto “Framework for rebooting sport in a COVID-19 environment”, curato dall’Australian Institut of Sport, del maggio 2020;
- Linee guida del 18 maggio 2020 “Modalità di svolgimento degli sport di squadra” (con part. Rif. Allegato 4 punto B);
- Protocollo applicativo del Centro Sportivo Italiano, pubblicato in data 25 maggio 2020 e consultabile sul portale [www.csi-net.it](http://www.csi-net.it);
- Linee Guida Safe sport, consultabili sul sito [www.safe-sport.it](http://www.safe-sport.it) e sul portale [www.csi-net.it](http://www.csi-net.it);
- Aggiornamento del Protocollo applicativo del Centro Sportivo Italiano, pubblicato in data 22 luglio 2020 e consultabile sul portale [www.csi-net.it](http://www.csi-net.it);
- DPCM 7 agosto 2020.

Il presente Protocollo, che integra e sostituisce il precedente, si intende aggiornato con tutte le norme emanate dalle autorità competenti.



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



## **2. SANIFICAZIONE E PULIZIA**

La sanificazione del sito di gioco indoor avviene periodicamente; la pulizia almeno quotidianamente ed è frequente per gli attrezzi e gli spazi comuni.

La sanificazione è demandata al Gestore dell'impianto, ovvero al Legale rappresentante della Società sportiva, in relazione alle caratteristiche ed agli utilizzi dei locali, degli attrezzi, al numero delle sessioni di training e di gara programmate e dovrà, in qualunque caso, effettuarsi periodicamente e in conformità alle normative vigenti di volta in volta, di cui il Centro Sportivo Italiano fornirà pronti aggiornamenti per il tramite di comunicazioni via mail, sul portale istituzionale e sugli strumenti di comunicazione.

Nel piano di pulizia quotidiano, che dovrà avvalersi di disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro al 0,5% (candeggina), sono inclusi:

- gli ambienti dedicati alla pratica sportiva;
- le aree comuni di passaggio;
- i servizi igienici;
- gli attrezzi e i materiali sportivi;

Per gli strumenti individuali di attività sportiva, la pulizia giornaliera e/o a inizio turno di training-gara o durante lo stesso, viene effettuata dagli operatori sportivi delle Associazioni che utilizzano l'impianto Comunale, designati allo scopo, ai quali deve essere messo a disposizione idoneo detergente e fornita adeguata informazione.

Per alcuni attrezzi, come elastici, palloni, cinesini è possibile delegare la pulizia agli atleti e alle atlete. Si dovranno inoltre prevedere procedure specifiche di intervento e sanificazione nel caso di operatore sportivo o persona terza con manifestazione evidente di sintomi, nel rispetto delle indicazioni dell'Istituto Superiore della Sanità sulla gestione di persone con sintomi, allegate al presente documento, di cui sono parte integrante; nel caso di stazionamento nei siti sportivi di una persona con sintomi, occorre:

- prevedere un intervento straordinario di sanificazione/decontaminazione dei locali frequentati, compreso il locale utilizzato per il suo isolamento. L'intervento degli operatori per la sanificazione deve essere preceduto da un'aerazione completa dei locali;
- a causa della possibile sopravvivenza del virus nell'ambiente e sulle superfici per diverso tempo, i luoghi e le aree frequentate dalla persona, nonché le attrezzature utilizzate e le superfici toccate di frequente, dovranno essere sottoposti a completa pulizia con acqua e detersivi comuni prima di essere riutilizzati;
- dopo la pulizia con detergente neutro, si dovrà procedere con la decontaminazione da effettuare con disinfettanti a base di ipoclorito di sodio 0,5% o con etanolo al 75% per le superfici che possono essere danneggiate dall'ipoclorito di sodio;
- durante le operazioni di pulizia con prodotti chimici bisogna assicurare la ventilazione degli ambienti.



# ASD POLISPORTIVA SAN MARCO

Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966



Tutte le operazioni di pulizia devono essere condotte da personale che indossa DPI secondo disposizioni e procedure specifiche dell'attività stessa. I rifiuti prodotti dalle attività di pulizia/sanificazione/decontaminazione dell'ambiente, come gli stracci e i DPI monouso impiegati, devono essere trattati ed eliminati come materiale potenzialmente infetto. I rifiuti devono essere trattati ed eliminati come materiale infetto categoria B (UN 3291), corrispondenti al codice CER 18.01.03\* HP 9 e categoria ADR UN 3291.

Gli attrezzi sportivi e di gioco sono puliti quotidianamente e, comunque, al termine delle fasi di allenamento/gara, ad ogni cambio di atleti, ecc., con l'obiettivo di minimizzare le contaminazioni.

### 3. GLOSSARIO

**Atleta.** Tesserato/a all'associazione sportiva affiliata al Centro Sportivo Italiano con il codice AT, seguito dall'identificativo di tessera.

**Operatore sportivo.** Tesserato/a all'associazione sportiva affiliata al Centro Sportivo Italiano presente nel sito di gioco, a supporto dell'attività.

**Allenatore.** Tesserato/a all'associazione sportiva affiliata al Centro Sportivo Italiano che ha il compito di coordinare gli allenamenti e di prendere parte alle gare sportive.

**Assistente.** Tesserato/a all'associazione sportiva affiliata al Centro Sportivo Italiano in ausilio alle attività dell'allenatore. Si occupa di provvedere alla pulizia e/o sanificazione degli strumenti e attrezzi sportivi necessari allo svolgimento delle attività.

**Operatore di accoglienza (e/o Operatore sportivo/Allenatore/Assistente).** Tesserato/a all'associazione sportiva affiliata al Centro Sportivo Italiano, il quale si preoccupa: di segnalare adeguatamente i percorsi di ingresso e di uscita dal sito di gioco; di apporre le infografiche inerenti i buoni comportamenti da tenersi da parte dei presenti, all'interno del sito di gioco; di posizionare, in punti ben visibili e accessibili a tutti i presenti, gel igienizzanti, guanti monouso, dispositivi DPI, utilizzabili e/o necessari, all'interno del sito di gioco; di guidare gli atleti lungo i percorsi di ingresso e di uscita predefiniti, in caso di necessità; di effettuare le operazioni di misurazione della temperatura, con gli appositi dispositivi, in base alle normative vigenti.

L'Operatore di accoglienza (e/o Operatore sportivo/Allenatore/Assistente) acquisisce e verifica le autocertificazioni necessarie di quanti, titolati, accedono al sito di gioco.

**Sito di gioco.** Spazio che delimita il luogo in cui esercitare le attività, indoor o outdoor.

**Giudice di gara.** Tesserato/a al Centro Sportivo Italiano, delegato al rispetto delle regole di gioco, in caso di svolgimento di competizioni.

**DPI.** La sigla indica i "Dispositivi di protezione individuale", cioè ogni attrezzatura destinata ad essere indossata allo scopo di proteggersi contro uno o più rischi presenti nell'attività, quali guanti e mascherine chirurgiche.

**Pulizia.** Detersione con soluzione di acqua e detersivo.

**Sanificazione.** Decontaminazione con apposite soluzioni disinfettanti.





# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



## **4. DESTINATARI E APPLICAZIONE DEL PROTOCOLLO**

- Il presente documento intende fornire indicazioni tecnico-organizzative e sanitarie a tutti i tesserati CSI impegnati nell'attività sportiva (allenamenti e gare) organizzata dai Comitati CSI o tramite le Società sportive ad esso affiliate.
- Va applicato integralmente per gli "sport di squadra".
- I Comitati CSI, contemperando le prescrizioni delle proprie Regioni e Province con quelli dei regolamenti tecnico-sportivi del CSI afferenti alle singole discipline, hanno facoltà di adottare regolamenti propri che vanno ad integrarle e sono finalizzati al corretto svolgimento dell'attività. I Comitati CSI possono adottare altresì misure semplificate, purché garantiscano equivalenti livelli di sicurezza e di adeguatezza alle prescrizioni di legge.
- Nella gestione dell'organizzazione sportiva il Comitato CSI, in accordo con le Società sportive interessate, e queste con l'eventuale soggetto gestore, dovranno fare in modo che gli allenamenti e le gare, nella stessa struttura/impianto sportivo (in relazione alle dimensioni dello stesso), avvengano in modo distanziato una dall'altra per il tempo necessario a garantire la pulizia e l'aerazione dei locali nonché l'igienizzazione delle aree comuni (spogliatoi, docce, servizi igienici).
- Si ricorda che le Società sportive che intendono organizzare un'attività devono darne notizia ai Comitati territoriali o regionali competenti, i quali dovranno approvarne i relativi regolamenti (cfr "Sport in Regola", NAS, Art. 16, c. 6).
- Il soggetto formalmente responsabile per tutti gli adempimenti normativi, previsti dalle disposizioni Governative e Regionali e per quelli previsti dal Protocollo CSI (per quanto compatibile ed applicabile) e dalle Linee guida di dettaglio, e il Legale rappresentante della Società sportiva il quale in qualità di organizzatore delle attività sportive e sempre tenuto ad adottare in via preventiva tutte le misure idonee a contenere il rischio nei limiti confacenti alla specifica attività sportiva.

## **5. SITO DI GIOCO E ATTREZZI SPORTIVI**

- Va preferito lo svolgimento di attività outdoor. Il sito di gioco deve essere preventivamente sanificato e costantemente pulito.
- Vanno differenziati, ove possibile, i punti di ingresso e di uscita della struttura con dispenser di gel igienizzante indicato in maniera ben visibile.
- L'accesso al sito di gioco richiede che si indossi sempre la mascherina.
- L'aerazione degli ambienti chiusi (palestre, palazzetti, tensostrutture, spogliatoi, docce...)



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



dovrà essere garantita mantenendo l'ambiente costantemente areato (anche attraverso l'utilizzo di impianti di aerazione che NON prevedano il ricircolo dell'aria).

## **6. SPOGLIATOI E DOCCE**

- L'accesso agli spogliatoi e l'uso delle docce è consentito in conformità alle normative vigenti. In ogni caso è fatto obbligo di mantenere la distanza interpersonale di sicurezza di almeno un metro ed il rispetto del divieto di assembramento.
- I borsoni (e/o altri indumenti/effetti/accessori di uso personale) devono tra di loro essere posti ad una distanza di almeno un metro.
- L'accesso agli spogliatoi ed ai servizi igienici deve avvenire in modo regolato, scaglionato e controllato, al fine di evitare possibili assembramenti. Gli atleti, dirigenti, i giudici di gara ed operatori sportivi in genere, vi accedono uno alla volta, curandosi di igienizzare le mani, prima di entrare nell'ambiente e all'uscita dello stesso.
- Occorre procedere a frequente pulizia degli spogliatoi, delle docce, dei servizi igienici, delle aree comuni, di tutte le attrezzature e macchinari utilizzati, anche più volte al giorno e comunque dopo ogni sessione di allenamento/gara. Si raccomanda l'adeguata aerazione dei locali.

## **7. ACCOGLIENZA**

- Per ogni sessione di allenamento/gara, è ammesso un numero limitato di tesserati inclusi gli operatori sportivi necessari e i giudici di gara. Tale numero è ridotto sulla base delle normative vigenti, sia di carattere nazionale, sia di carattere locale.
- Gli operatori sportivi e i giudici di gara arrivano presso il sito di gioco con congruo anticipo rispetto all'inizio della sessione di allenamento/gara, al fine di sistemare e verificare il migliore allestimento e la migliore organizzazione per l'attività.
- Eventuali accompagnatori degli atleti sono autorizzati ad entrare nel sito sportivo, solo per comprovati motivi. In tal caso devono presentare l'autocertificazione all'Operatore di accoglienza.
- L'accesso al sito di gioco avviene solo dopo la consegna dell'autocertificazione all'Operatore di accoglienza. Prima dell'ingresso il dirigente accompagnatore e/o gli atleti e i giudici di gara consegnano all'operatore di accoglienza un'autocertificazione (cfr. Allegato 5). La stessa deve essere conservata per almeno 14 giorni.
- La misurazione della temperatura è effettuata sulla base delle normative vigenti. Nel caso in cui la temperatura sia superiore a 37.5°C o in presenza di specifici sintomi (vedi Autocertificazione), non è consentito l'accesso al sito di gioco.
- 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



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



l'espletamento delle procedure di soccorso e di sanità pubblica;

- richiedere assistenza immediata di un medico;
- pianificare una pulizia profonda e la sanificazione dell'area d'isolamento dopo il suo utilizzo (cfr. Allegato n.3).

▪ L'Operatore di accoglienza (o Operatore sportivo/Allenatore/Assistente) vigila sul mantenimento della distanza di sicurezza e coordina l'ingresso di ciascun atleta, guidandolo, se necessario, nel rispetto delle indicazioni direzionali, fino al campo di gioco.

▪ All'ingresso della zona spogliatoi è obbligatoria la presenza di un dispenser di gel igienizzante indicato in maniera ben visibile.

▪ Al termine della sessione di training o di gara, l'allenatore, o figura deputata, indica il turno di uscita di ciascun atleta dal sito di gioco, a debita distanza l'uno dall'altro.

## **8. L'ALLENATORE**

- Organizza lo spazio di gioco anche in collaborazione con l'assistente.
- Ha l'obbligo di indossare la mascherina e deve stazionare sempre ad almeno 1 metro di distanza dagli atleti, in qualunque momento dell'attività.
- Qualora debba mostrare un esercizio che richiede un significativo impegno fisico, e consentita la rimozione della mascherina per il necessario periodo di attività.
- Anche coadiuvato, osserva lo stato di salute degli atleti, intervenendo immediatamente all'insorgere dei seguenti sintomi:
  - difficoltà respiratorie/senso di mancanza d'aria, fame d'aria;
  - colpi di tosse;
  - mal di gola.

## **9. L'ATLETA**

- L'atleta si presenta al sito di gioco all'orario indicato dall'allenatore o altro operatore sportivo deputato dall'associazione sportiva, attendendo il proprio momento di ingresso presso uno dei punti di attesa. L'Operatore di accoglienza, in assenza di altri atleti, consentirà l'immediato ingresso dell'atleta.
- Solo gli atleti e le atlete che prendano parte attiva al gioco, sono esentati dall'indossare la mascherina. Gli atleti in panchina, nel momento dell'ingresso in campo, toglieranno la mascherina che si consiglia di lasciare presso la panchina in apposita busta personale.
- L'atleta deve attenersi alle istruzioni dell'allenatore e degli operatori sportivi di riferimento, anche in merito all'eventuale utilizzo di dispositivi di protezione, alla frequenza di lavaggio delle mani e a tutte le indicazioni relative la prevenzione del contagio.
- Atleti/e con capelli molto lunghi potranno partecipare alle sessioni di training e di gara solo con i capelli raccolti.



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



- Al termine della sessione di training e di gara, l'atleta abbandona, secondo l'ordine definito dall'allenatore o altra figura deputata, il campo di gioco, seguendo il percorso codificato.
- Durante la sessione l'atleta deve informare immediatamente e senza indugi l'allenatore in merito a qualsiasi forma di malessere fisico ed in particolare:
  - sintomi febbrili (affaticamento, senso di malessere generale, lacrimazione, produzione di muco e catarro, sensazione di fronte che scotta, mal di testa);
  - mal di gola;
  - colpi di tosse ripetuti;
  - difficoltà respiratorie.
- In caso di riscontro di tali sintomi l'atleta deve interrompere l'attività fisica, reidratarsi e riposarsi. La sessione di allenamento/gara dell'atleta in condizioni di malessere si deve pertanto ritenere conclusa.
- Nel sito sportivo è proibito lo scambio di oggetti personali (borracce, telefoni, bicchieri con bevande, indumenti di gioco, bottiglie di acqua ecc.); è obbligatorio che l'atleta porti da casa l'acqua, ricorrendo a contenitori riutilizzabili o monouso.

## **10. IL GIUDICE DI GARA**

- È prevista la presenza di almeno un giudice di gara, il quale ha il compito di vigilanza sul rispetto dei regolamenti tecnici di gioco inerenti alle attività previste.
- Il giudice di gara non ha l'obbligo di indossare la mascherina durante lo svolgimento dell'attività.
- Prima del riconoscimento ufficiale, la documentazione delle squadre (distinte, tessere, ecc.) dovrà essere possibilmente posizionata su un tavolino.
- Le eventuali procedure di riconoscimento degli atleti e dirigenti avverranno sul campo di gioco. All'atto del riconoscimento, solo in fase di appello, gli interpellati abbasseranno momentaneamente la mascherina.

## **11. LA SESSIONE DI ALLENAMENTO E DI GARA**

- Ciascuna sessione deve essere limitata al tempo effettivamente necessario. Prima e dopo ciascuna sessione indoor si provvederà a:
  - adeguata aerazione dei locali;
  - verifica delle dotazioni di DPI utili allo svolgimento delle attività;
  - pulizia delle attrezzature e dei materiali sportivi;
  - pulizia delle superfici di gioco;
  - ripristino del migliore allestimento del sito di gioco.
- I saluti tra atleti (e con/tra gli arbitri) avvengano nel rispetto della distanza interpersonale senza strette di mano (anche se trattasi di componenti della medesima squadra).
- Si raccomanda la distribuzione alternata dei componenti presenti in panchina lasciando un posto libero tra un occupato e l'altro.



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



- In caso di infortunio/malessere dei soggetti presenti all'interno dell'impianto sono autorizzate ad intervenire in soccorso soltanto le persone che indossano mascherina e guanti. Tutti gli altri presenti dovranno rispettare il previsto distanziamento.
- Per l'eventuale presenza di pubblico sulle tribune si rimanda allo scrupoloso rispetto di quanto previsto dalle norme statuali al momento in vigore (art. 1, comma 6, lettera e del DPCM 7 agosto 2020), nonché alle conseguenti determinazioni delle Autorità regionali (Regolamentazione che autorizzi e disciplini l'accesso del pubblico in casi particolari). In ogni caso, le tribune potranno essere usate dagli atleti, tecnici e dirigenti in attesa della loro partecipazione alla competizione o agli allenamenti, mantenendo la prevista distanza di sicurezza.

## **12. FORMAZIONE E INFORMAZIONE**

E previsto un programma formativo destinato agli operatori sportivi (caldaamente suggerito per quelli di accoglienza e/o Safe sport), preventivo all'avvio delle attività.

Per tutti, disponibili materiali formativi e informativi inerenti:

- regole di igiene;
- indicazioni di gestione degli spazi e organizzazione dell'allenamento e delle competizioni;
- regole di comportamento per tutti i soggetti fruitori del sito sportivo.

L'erogazione dei moduli formativi avviene per il tramite del Comitato territoriale di appartenenza, anche attraverso la piattaforma di e-learning CSI Academy e sistemi di videoconferenza per gli eventuali live streaming. I formatori sono indicati:

- dalla Sezione di Igiene, Dipartimento Scienze della Vita e Sanità Pubblica della Facoltà di Medicina dell'Università cattolica del Sacro Cuore per i moduli sanitari e di prevenzione;
- dalla Scuola nazionale tecnici del Centro Sportivo Italiano per i moduli tecnici e metodologici;
- dall'Area welfare del Centro Sportivo Italiano per i moduli sociologici, pedagogici e psicologici.

## **14. GESTIONE DEL SOGGETTO SINTOMATICO**

- Nel caso in cui un individuo all'interno dell'impianto sportivo presenti uno o più dei sintomi compatibili con COVID-19 (febbre, mal di gola, tosse, anosmia, ageusia, ecc.) è prevista una procedura dedicata per minimizzare i rischi di contagio.
- In primo luogo, è bene specificare che, in presenza di personale medico della struttura, sarà esso a prestare assistenza al malato e ad attuare le misure necessarie.
- Se invece non è presente alcun medico nel Centro, verrà individuato una persona preposta allo scopo.
- Si può prestare assistenza solo dopo essersi dotati di DPI idonei (maschera FFP2 o in assenza chirurgica, guanti e visiera/occhiali) e al malato, se sprovvisto, va fornita una mascherina DM.
- Il soggetto sintomatico va quindi indirizzato in un luogo, individuato in precedenza, deputato all'isolamento temporaneo.
- A questo punto va attuata la procedura di segnalazione specifica di ogni Regione.



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



## **15. TUTELA SANITARIA E CERTIFICAZIONE MEDICA**

- Per tutte le attività si richiede la certificazione medica per l' idoneità alla pratica sportiva, conformemente alle delibere del Consiglio nazionale CSI e le attività praticate.
- In caso di contagio il soggetto interessato, oltre che seguire le disposizioni di tutela e prevenzione vigenti in materia, dovrà darne opportuna comunicazione al legale rappresentante della Società sportiva, per la quale lo stesso risulta tesserato che sarà tenuto alla gestione delle informazioni ricevute nel rispetto della normativa sulla privacy.
- A seguito di soggetto riconosciuto Covid positivo o posto in stato di quarantena, lo stesso dovrà essere trattato secondo i protocolli sanitari di legge e non potrà proseguire nel prendere parte all'attività sportiva.
- Nel caso in cui l'atleta sia stato colpito da Covid-19, prima della ripresa dell'Attività Sportiva, si dovrà inoltre fare riferimento all'Allegato 4 punto B) delle Linee Guida del 18 maggio 2020 "Modalità di svolgimento degli allenamenti degli sport di squadra" emanate ai sensi del decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 17 maggio 2020 Art. 1 lettera e). In assenza certificazione di idoneità sportiva non è consentito riprendere gli allenamenti collettivi e l'attività organizzata.

## **16. TUTELE E COPERTURE ASSICURATIVE**

Per il tramite di Marsh Spa e Unipolari, il Centro Sportivo Italiano mette a disposizione di tutti i fruitori idonee coperture assicurative, a tutela di atleti/e, operatori sportivi, gestori degli impianti, per il tramite dell'affiliazione e del tesseramento all'associazione, incluse garanzie integrative Covid. Con l'affiliazione, inoltre, in automatico e gratuitamente, è attivata una copertura di tutela legale. Tutte le informazioni sono reperibili sul portale [www.csi-net.it](http://www.csi-net.it).



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



## **ALLEGATO 3**

### **NOTA INFORMATIVA PER TUTTI I DIRIGENTI, GLI OPERATORI, GLI ATLETI E LE ATLETE**

#### **PREMESSA**

Lo Sport è certamente un mezzo di aggregazione, un modo per promuovere la salute e uno strumento per la prevenzione primaria e secondaria delle malattie. Nell'attuale situazione di emergenza legata al Covid-19 e post lockdown, questa parte fondamentale della nostra società è venuta meno. È compito di tutti pensare ad una ripartenza, volta ad una ripresa progressiva di tutte le attività, nel pieno rispetto delle norme di distanziamento ed igieniche, con l'obiettivo di tornare a fare sport, riducendo al minimo il rischio di contagio. Il Centro Sportivo Italiano è da sempre in prima linea per la promozione dello sport. Accoglie tutti indistintamente, accompagnando i ragazzi e le ragazze alla ricerca del proprio sport e del proprio modo di sperimentarlo.

#### **INTRODUZIONE**

Una pandemia è per definizione una malattia con alta capacità di diffusione, potenzialmente foriera di gravi conseguenze per la salute globale. Quella sostenuta dal virus Sars-CoV-2, al momento in atto, ha su tutte una caratteristica particolare: è la prima pandemia nella storia del genere umano ad essere controllabile. Oggi, infatti, raccomandazioni da parte di fonti scientifiche affidabili possono essere diffuse tramite molteplici canali comunicativi (televisione, internet, documenti informativi), fornendo informazioni sui comportamenti virtuosi che ciascuno di noi può adottare per evitare che il virus infetti altri individui. L'aderenza a queste misure è a maggior ragione indispensabile durante la fase di convivenza con il virus stesso, in cui la ripresa delle attività sportive e motorie avviene in un contesto di diffusione della malattia su tutto il territorio nazionale.

Allo stesso tempo, tuttavia, è riconosciuto il ruolo dell'attività motoria quale prezioso strumento di tutela della salute psicofisica.

Il presente documento pertanto, quale strumento di approfondimento, ha come finalità, sulla base delle normative e delle raccomandazioni di qualità disponibili (DPCM dello Stato italiano, OMS, CONI, riviste scientifiche internazionali), quella di fornire indicazioni generali su come evitare la diffusione di Sars-CoV-2 all'interno della comunità, in particolare nel contesto sportivo.

#### **COVID-19**

##### **Definizioni e nomenclatura**

Con il termine di coronavirus si intende una numerosa famiglia di agenti infettivi il cui nome deriva dalla tipica conformazione simile ad una corona. Ne esistono quindi di svariati tipi, capaci di infettare diverse specie animali e responsabili di numerose malattie. Il virus spesso colloquialmente definito coronavirus nella pandemia in atto è in realtà conosciuto in campo microbiologico come Sars-CoV-2, in quanto molto simile al virus denominato Sars-CoV e responsabile dell'epidemia di SARS (sindrome respiratoria acuta grave) avvenuta nel 2002.

Con COVID-19 (COronaVirus-Disease-2019) si intende invece la malattia causata da Sars-CoV-2.



# ASD POLISPORTIVA SAN MARCO

Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966



## Quadro clinico

Definire COVID-19 in maniera chiara e univoca non è semplice, a causa dell'estrema variabilità del quadro clinico. Se difatti alcuni soggetti (secondo alcune stime anche il 50%) rimangono asintomatici e pertanto ignari di essere stati infettati, alcuni presentano un quadro clinico di gravità lieve-moderata ed altri ancora (circa il 10%) vanno incontro a complicanze gravi che richiedono l'ospedalizzazione ed il ricovero in reparti di Terapia Intensiva. Quest'ultima evenienza è particolarmente frequente in soggetti anziani, fragili e con altre co-patologie come diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari. L'alta percentuale di ospedalizzazione e la letalità (stimata nel 2-5%) rendono conto del potenziale collasso cui andrebbe incontro il Sistema Sanitario in caso di diffusione incontrollata del virus, considerazioni che sottolineano ancor di più la necessità di una puntuale aderenza alle misure di prevenzione della trasmissione del virus.

I quadri clinici possibili sono:

- Soggetto asintomatico: non presenta alcun segno evidente di malattia. Mentre da una parte il paziente non rischia la vita, dall'altra non si rende conto di essere stato infettato e di essere una potenziale fonte di contagio per soggetti sensibili. È per questa ragione che le raccomandazioni in ambito di prevenzione valgono per chiunque.
- COVID-19 lieve-moderata: Sars-CoV-2 colpisce quasi sempre come primo distretto l'apparato respiratorio ed in particolare le alte vie aeree (naso e gola), ma talvolta anche occhi e tratto gastrointestinale. Il quadro clinico è pertanto molto variabile e può comprendere febbre, mal di gola, tosse, anosmia (ovvero incapacità di percepire odori), ageusia (ovvero incapacità di percepire sapori), affaticamento, congiuntivite, mal di testa, diarrea, nausea, vomito. Nessuno di questi sintomi o segni è specifico della malattia, il che rende impossibile porre diagnosi certa di COVID-19 considerando unicamente il dato clinico. Di questi soggetti va osservata l'evoluzione nel tempo dato che una piccola percentuale di essi può aggravarsi (tipicamente dopo 5-7 giorni dall'esordio dei sintomi). Elementi importanti in tal senso sono l'estrema affaticabilità e la difficoltà respiratoria anche per sforzi lievi, più evidente se confrontata con il quadro di partenza.
- COVID-19 grave: potenzialmente letale, è caratterizzata da un importante coinvolgimento respiratorio che può portare il soggetto a dover essere ventilato artificialmente. Con l'aggravarsi della situazione il virus può provocare danni anche ad altri organi, tra cui il cuore sembra essere implicato in diversi casi di decorso infausto.

## Modalità di trasmissione

Sars-CoV-2 è estremamente contagioso, circa 50 volte più del virus H1N1 che è stato responsabile nel 2009 della pandemia da influenza suina.

La trasmissione del virus avviene principalmente tramite droplets, vale a dire goccioline che vengono emesse da ciascuno di noi ogni volta che respiriamo. È per questa ragione che, considerato il raggio di espulsione di tali goccioline, vige la regola del distanziamento tra soggetti di oltre 1,5 metri. Per tali motivi in determinate condizioni ambientali (ad esempio vento) o di aumentata ventilazione come avviene durante attività sportiva, si può assistere ad un'espansione del raggio di espulsione: da qui le raccomandazioni riguardo al maggior distanziamento sociale in queste situazioni.

La via di trasmissione più frequente è quindi l'inalazione diretta dei droplets, ma non l'unica: essi possono infatti terminare la loro corsa sulla mano o su un fazzoletto del soggetto stesso o altrui, arrivando successivamente agli occhi o alla bocca tramite le dita (da qui il consiglio, in caso di starnuto, di utilizzare la parte interna del gomito). Questo è il rationale su cui si basano le raccomandazioni sull'igiene delle mani (sia la loro disinfezione che il consiglio di non portarsele al volto) che, secondo i dati al momento disponibili, rappresentano la seconda via





# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



di trasmissione per frequenza.

Una terza possibilità è la trasmissione tramite superficie contaminata, motivo che giustifica le direttive riguardo all'igiene degli ambienti chiusi. La sequenza ipotizzata è la seguente: il soggetto tocca con una mano, per esempio, una sedia, un tavolo o analogo oggetto inanimato presentante droplets di Sars-CoV-2 e successivamente la porta al volto. Sembra che la durata di sopravvivenza del virus su una superficie dipenda dal materiale di cui è fatta e possa arrivare oltre a 72 ore in condizioni ambientali standard. La carica virale appare praticamente azzerata nel giro di 1 minuto igienizzando con una soluzione a base di etanolo almeno al 70%, acqua ossigenata 0,5% o ipoclorito di sodio 0,1%.

## **Tempo di incubazione**

Il periodo di incubazione è il lasso di tempo che intercorre tra il contatto con il virus e la prima comparsa dei sintomi. Si calcola che nel caso di Sars-CoV-2 esso sia variabile tra 2- 12 giorni, più frequentemente 5 giorni; sulla base di questi dati è stato fissato in 14 giorni il periodo di quarantena in caso di contatto con caso positivo. Non è chiaro se durante questo periodo il soggetto sia infettivo o meno, ma precauzionalmente lo si considera potenziale fonte di contagio.

## **Diagnosi**

Il metodo più affidabile in nostro possesso per porre diagnosi di COVID-19 è abbinare il quadro clinico ad un campione di secrezioni delle vie aeree superiori positivo per la presenza di Sars-CoV-2. Nel soggetto non ospedalizzato questo campione viene raccolto tramite il tampone nasofaringeo, che è una sorta di cotton-fioc sterile da inserire nel naso o nella gola del potenziale infetto per valutare la presenza in loco del virus. Si tratta di un metodo definito più specifico che sensibile: se positivo ci sono alte probabilità che il soggetto sia davvero malato, se negativo non si può essere certi della guarigione.

Ad ogni modo un individuo che presenti dei sintomi compatibili con COVID-19 e abbia in anamnesi un contatto con un soggetto con diagnosi certa, dopo un periodo di tempo compatibile con incubazione, è da considerarsi malato a prescindere dal test.

## **Guarigione**

Si definiscono "cl clinicamente guariti" da COVID-19 coloro che non presentano più i sintomi riconducibili all'infezione. I dati attualmente disponibili non consentono di escludere che questi soggetti siano ancora potenzialmente infettivi, né quanto tempo debba passare per definire totalmente scomparso il virus dalle loro secrezioni. Ecco perché, contrariamente al periodo di quarantena, non sono descritte durate specifiche per questo lasso di tempo.

I soggetti "guariti" da COVID-19 sono invece coloro che non presentano più i sintomi riconducibili all'infezione e possono documentare due tamponi nasofaringei negativi effettuati ad almeno 24 ore di distanza l'uno dall'altro. La scelta di utilizzare due volte il test per valutare la guarigione da COVID è basata sul fatto precedentemente esposto che si tratta di una metodica con modesta capacità di escludere l'infezione.

## **Test sierologici**

I test sierologici sono degli esami di laboratorio effettuati sul sangue di un soggetto volti alla ricerca di anticorpi. Il nostro organismo produce di regola anticorpi in caso di infezione, producendo dapprima le cosiddette IgM e in seguito le IgG: le prime scompaiono di solito entro un lasso di tempo variabile e segnalano quindi infezione recente, le seconde permangono nel tempo e indicano una possibile immunità. Purtroppo, non si sa ancora definire con certezza il significato di questi esami nel caso di Sars-CoV-2, e anche le probabilità che l'infezione conferisca immunità permanente sono tuttora sconosciute. I test sierologici non sono quindi considerati



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



al momento uno strumento diagnostico affidabile quanto il tampone nasofaringeo, che rimane la metodica di riferimento.

## **CORONAVIRUS 2019 E SPORT**

### **Razionale**

Da quanto esposto in precedenza è chiaro che la via di trasmissione principale nel veicolare l'infezione da Sars-CoV-2 sono delle goccioline emesse con il respiro, i cosiddetti droplets. Tutte le misure e raccomandazioni suggerite hanno quindi come finalità quella di evitare la trasmissione diretta (per inalazione) o indiretta (tramite contatto interpersonale o con oggetti inanimati contaminati) tra i droplets di un individuo e occhi/naso/bocca di un altro soggetto. Essere a conoscenza di questa regola fondamentale aiuta ad orientarsi nelle scelte e nei comportamenti che ciascuno attua nella vita di tutti i giorni, secondo il concetto del "ognuno protegga tutti".

### **Il ruolo della formazione specifica**

I rischi derivanti dall'infezione da Sars-CoV-2, le misure preventive per la trasmissione del contagio ed il loro corretto utilizzo sono elementi indispensabili nel bagaglio culturale di ogni cittadino consapevole; la conoscenza delle modalità di declinazione di questi concetti all'interno della singola struttura sportiva sono allo stesso modo fondamentali per tutto il personale, gli operatori sportivi e i soggetti terzi accedenti al sito sportivo.

La formazione teorica va attuata prima del rientro in attività, trattandosi di conoscenze indispensabili per evitare la diffusione della malattia: il ruolo di assembramenti e, più in generale, di singoli eventi aggreganti in un contesto privo di misure di prevenzione è riconosciuto come il fattore di rischio fondamentale per un'espansione esponenziale del contagio. Gli operatori sportivi inoltre svolgono un ruolo a loro volta educativo sugli atleti e, in concerto alle persone della struttura associativa e societaria, di supervisione sulla buona osservanza delle norme che devono pertanto conoscere alla perfezione. Oltre ai concetti teorici è indispensabile un addestramento pratico nelle attività più manuali, come ad esempio l'applicazione e la rimozione dei dispositivi di protezione individuale.

### **Linee guida comportamentali**

Durante la pandemia globale da Sars-CoV-2 è stato necessario, e lo è tuttora, definire delle limitazioni in merito alla pratica sportiva in quanto con variabile potenziale rischio di contagio.

Va da sé che non possano essere ignorate le linee guida comportamentali diramate dal Ministero della salute per quanto concerne le attività di tutti i giorni. Tra queste:

- Lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone o frizionandole con soluzione alcolica (diversi poster con le modalità sono disponibili online sul sito EpiCentro);
- Mantenere la distanza interpersonale minima di 1 metro, preferibilmente 2, in caso di attività metabolica a riposo;
- 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.

Il fazzoletto, così come altri materiali ad uso personale come cerotti o tape, andrà buttato subito in appositi contenitori individuati dal centro sportivo.

- Rimanere a casa se non ci si sente bene;
- In caso di sintomatologia compatibile con COVID-19 attivare le procedure previste nella propria Regione di domicilio.

Un accorgimento utile in ambito sportivo è ad esempio evitare di lasciare in luoghi condivisi



# **ASD POLISPORTIVA SAN MARCO**

**Via Don P. Giudici, 19  
20093 Cologno Monzese – MI  
CF: 02303770966**



con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, al rientro a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti. Altra indicazione è quella di bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.

Le mascherine vanno utilizzate seguendo specifiche istruzioni di seguito riportate:

- Prima di indossare la mascherina, lavarsi le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica;
- Maneggiare la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti;
- Assicurarci 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;
- Coprire bocca e naso con la mascherina assicurandosi che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento;
- Modellare l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso;
- Evitare di toccare la mascherina mentre la si indossa. Se la si tocca, lavarsi le mani;
- Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituirla con una nuova;
- Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla;
- Togliere la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina;
- Gettarla 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.

## **Gestione del soggetto sintomatico**

Nel malaugurato caso in cui un individuo all'interno dell'impianto sportivo presenti uno o più dei sintomi compatibili con COVID-19 elencati in precedenza (febbre, mal di gola, tosse, anosmia, ageusia, ecc.) è prevista una procedura dedicata per minimizzare i rischi di contagio. In primo luogo, è bene specificare che, in presenza di personale medico della struttura, sarà esso a prestare assistenza al malato e ad attuare le misure necessarie. Se invece non è presente alcun medico nel Centro, verrà individuato dal Gestore una persona preposta allo scopo. Si può prestare assistenza solo dopo essersi dotati di DPI idonei (maschera FFP2 o in assenza chirurgica, guanti e visiera/occhiali) e al malato, se sprovvisto, va fornita una mascherina DM. Il soggetto sintomatico va quindi indirizzato in un luogo, individuato in precedenza dal Gestore, deputato all'isolamento temporaneo. A questo punto va attuata la procedura di segnalazione specifica di ogni Regione, informando anche il Servizio di Igiene Pubblica dell'ASL ed il Gestore del sito per le opportune valutazioni in merito a chiusura e sanificazione