



MANUALE OPERATIVO PER L'ESERCIZIO FISICO E LO SPORT IN EMERGENZA COVID-19

APPLICATO PRESSO:

1 ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Codice d'affiliazione	01BI2195
Settore/i	Karate
Ragione Sociale	ARTESPORT ASD APS
Indirizzo	Sede legale via Fecia 71/E, 13836 Cossato (BI) sede sociale via Marconi 18/B, 13836 Cossato (BI)
Codice Fiscale	92013910028

2 LEGALE RAPPRESENTANTE

Nome e cognome	Simona Martini
Codice Fiscale	MRTSMN70M46A859P
Luogo e data di nascita	Biella 06/08/1970
Domicilio / residenza	Via Q.Sella 97, 13855 Valdengo (BI)
Recapiti telefonici	
E-mail	info@artesport.net



INDICE

1 ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	1
2 LEGALE RAPPRESENTANTE	1
3 INTRODUZIONE	3
4 COMITATO PER L'APPLICAZIONE E LA VERIFICA	4
4.1 Compiti del Comitato per l'applicazione e la verifica	4
5 INFORMAZIONE E FORMAZIONE	5
5.1 Premessa	5
5.2 Attività di formazione	5
5.3 Attività di informazione	5
6 MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA	6
6.1 Regole di accesso per atleti e collaboratori incaricati delle attività sportive	6
7 MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI	7
7.1 Accesso dei soggetti esterni	7
7.2 Norme di comportamento per genitori, accompagnatori, visitatori	8
8 PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI INDOOR	8
8.1 Attività di pulizia con cadenza giornaliera	9
8.2 Attività di sanificazione ordinaria	9
8.3 Attività di sanitizzazione straordinaria	9
8.4 Gestione dei rifiuti	9
9 PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI	10
10 VALUTAZIONE DEL RISCHIO	10
10.1 Criteri della valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione ⁴	10
10.2 Valutazione del rischio e relative misure di prevenzione e protezione	11
10.3 Esempio di scheda descrittiva per il Karate "Specialità Kumite"	14
10.4 Esempio di scheda descrittiva per il Karate "Specialità Kata"	15
11 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE	16
12 GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI	16
12.1 Principi generali	16
12.2 Area ingresso - reception	17
12.3 Front office	17
12.4 Spogliatoi	17
12.5 Servizi igienici e docce	17
13 GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA	18
14 IDONEITÀ SANITARIA	18
14.1 Principi generali	18
14.2 Persone a rischio per particolari condizioni di salute (fragile)	18
Allegato 1: CHECK LIST DEI CONTROLLI OPERATIVI	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 2: COMPORTAMENTI DA SEGUIRE	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 3: DECALOGO	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 4: LAVAGGIO DELLE MANI	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 5: COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 6: PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 7: CARTELLONISTICA DI RIFERIMENTO	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 8: AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 9: REGISTRO FORMATIVO	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 10: REGISTRO PULIZIE / SANITIZZAZIONI	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 11: SOLUZIONI SANITIZZANTI: COME PREPARARLE / USARLE	Errore. Il segnalibro non è definito.
Allegato 12: CHECK LIST PALESTRA – DCPM 17.05.2020	Errore. Il segnalibro non è definito.



3 INTRODUZIONE

Con la tenuta e l'aggiornamento del presente "**Manuale Operativo**", si intende fornire evidenza dell'attività di valutazione dei rischi da infezione SARS-CoV-2 e delle misure di natura organizzativa, operativa e gestionale, applicate nell'ambito delle attività sportive svolte nella nostra organizzazione sportiva riportata in calce (§1).

Tutte le attività vanno svolte assicurando il rispetto delle normative e delle linee guida emanate e in vigore per contrastare la trasmissione dell'infezione da virus SARS-CoV-2 (Covid-19).

Poiché le informazioni attualmente disponibili identificano due potenziali vie di trasmissione del Covid-19 tra soggetti:

1. attraverso aerosol / goccioline respiratorie (*droplets*);
2. per contatto di superfici contaminate (in special modo le mani) con le mucose (occhi, naso, bocca) e quindi per contaminazione delle vie respiratorie,

chiunque sia a stretto contatto (secondo le stime più prudenziali a meno di **2 metri**) con un soggetto che presenta sintomi respiratori (ad es. starnuti, tosse, ecc.) è pertanto a rischio di esposizione a *droplets* potenzialmente infette.

Tale rischio non è escludibile anche nel caso di soggetti "asintomatici", che possano emanare *droplets* a rischio di infezione.

Per tale ragione, il livello del rischio cui un praticante di sport può essere esposto in ambiente sportivo indoor, dipende dal tipo di attività sportiva svolta, dalla possibilità di contatto con soggetti noti (o sospetti) di essere affetti da Covid-19 e dalle misure di prevenzione e protezione adottate.

L'attività sportiva che caratterizza gli sport da combattimento (FIJLKAM) è considerabile, in generale, ad alto rischio, come anche richiamato nel "*Rapporto LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 26042020*".

Pertanto, va subito chiarito, che l'applicazione del seguente manuale operativo incide esclusivamente sulle probabilità (P) di contagio e non sulla fonte del pericolo che permane in quanto implicita nelle caratteristiche del virus stesso, e anche, in relazione allo stato di pandemia dichiarato dalla OMS.

Si raccomanda, pertanto, che le misure tecnico-organizzative ed operative siano tali da determinare condizioni di minore rischio possibile, in particolare, di assoluta assenza di contatti ravvicinati con altri atleti o persone esterne.

Il seguente manuale è stato redatto quale proposta di linea guida operativa da applicare nei contesti sportivi delle Società Sportive appartenenti alla FIJLKAM.

Infine, i criteri di valutazione dei rischi sono riferiti a:

- Rapporto *LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 26 aprile 2020*
- Linee-Guida per l'Esercizio Fisico e lo Sport, elaborate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri con il supporto di Sport e Salute S.p.A., d'intesa con il CONI e il CIP, sentite le FSN, le DSA e gli EPS.

Per ulteriori informazioni, si rimanda alla consultazione dei siti ufficiali:

- Governo e Ministero della Salute
- Istituto Superiore di Sanità
- Ufficio dello Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri
- Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)



4 COMITATO PER L'APPLICAZIONE E LA VERIFICA

Per la corretta ed efficace attuazione dei contenuti del manuale operativo, il legale rappresentante dell'organizzazione sportiva ha stabilito e formalizzato il seguente:

Comitato per l'applicazione e la verifica:

Nome e cognome	Ruolo	Codice Fiscale	Data e Firma
Simona Martini	<i>Presidente</i>	MRTSMN70M46A859P	1/06/2020
Elena Zegna	<i>Vice Presidente</i>	ZGNLNE76L47A859V	1/06/2020
Andrea Crucitti	<i>Rappresentante IT</i>	CRCNDR74H10A859T	1/06/2020

La compilazione della sopra indicata tabella, costituisce evidenza della costituzione del Comitato per l'applicazione e la verifica.

4.1 Compiti del Comitato per l'applicazione e la verifica

Data la rilevanza dell'adozione delle misure operative stabilite nel presente manuale operativo, le stesse vanno assicurate secondo procedure stabilite e sistematicamente registrate negli "allegati definiti".

A tale scopo, si consiglia la compilazione dell'Allegato 1: check list dei controlli operativi.

Tale check list, opportunamente compilata e tenuta aggiornata, assicura l'evidenza della valutazione dei rischi e dell'applicazione di tutti i controlli operativi necessari.



5 INFORMAZIONE E FORMAZIONE

5.1 Premessa

Preliminarmente alla ripresa dell'attività sportiva e comunque prima di iniziare ogni attività che coinvolga: atleti, tecnici, collaboratori o qualunque altra parte interessata ad es. addetti alle pulizie, servizi di accompagnamento, ecc. ; va assicurata una efficace attività informativa e formativa.

In particolare le informazioni trasmesse in via preliminare devono riguardare almeno:

- 1) indicazioni generali da applicare per prevenire il rischio da Covid-19;
- 2) indicazioni generali di comportamento per prevenire il rischio da Covid-19 all'interno degli spazi sportivi;
- 3) comportamenti specifici da tenere nelle aree di attività;
- 4) comunicazione dei nominativi dei referenti incaricati per la gestione del rischio da Covid-19;
- 5) modalità per il lavaggio delle mani e/o dei piedi sia con acqua e sapone sia con liquidi igienizzanti;
- 6) modalità di pulizia e igiene individuale;
- 7) procedure operative standard per la pulizia delle varie aree / attrezzature sportive;
- 8) misure da rispettare nelle aree comuni e durante le attività erogate;
- 9) modalità di utilizzo dei DPI specifici messi a disposizione;
- 10) corretta gestione di possibili sintomi di Covid-19 e attività di prevenzione;
- 11) doveri delle parti interessate (insegnanti tecnici, dirigenti sportivi, collaboratori, atleti, genitori, visitatori, accompagnatori, ecc.), con particolare riferimento all'obbligo:
 - a) di rimanere al proprio domicilio qualora vi sia stato contatto con soggetti risultati positivi al Covid-19 negli ultimi 14 giorni o in presenza di febbre (oltre 37.5°) e altri sintomi influenzali; in quest'ultimo caso è fatto obbligo di contattare il proprio medico di famiglia e/o il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) di proprio riferimento;
 - b) di informare tempestivamente il legale rappresentante dell'Organizzazione Sportiva o i referenti incaricati per la gestione del rischio da Covid-19, della presenza di qualsiasi sintomo influenzale, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti.
- 12) Altre misure di prevenzione e protezione suggerite dal Comitato per l'applicazione e la verifica o da parte di Autorità Competenti.

5.2 Attività di formazione

La formazione va assicurata a tutti gli operatori sportivi quali ad esempio: insegnanti tecnici, front-office, gestione ingressi, aree comuni, spogliatoi e servizi, addetti alle attività di pulizia e sanitizzazione, accompagnatori, ecc.

La formazione va sistematicamente registrata sull'Allegato 9: registro formativo, avendo cura di trattare tutti gli argomenti in "Oggetto / Argomento trattato", e compilando tutti i campi del registro e raccogliendo le firme dei partecipanti coinvolti nella formazione.

5.3 Attività di informazione

Analogamente, il legale rappresentante dell'organizzazione sportiva o persona da lui incaricata, assicura una efficace informazione a tutti gli atleti e in generale a chiunque entri nei locali sportivi circa le disposizioni delle Autorità e le ulteriori misure precauzionali adottate per il contenimento dell'emergenza Covid-19.



6 MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA

6.1 Regole di accesso per atleti e collaboratori incaricati delle attività sportive

Nella nostra organizzazione sportiva, è importante che, ogni atleta e, in generale, tutti gli operatori sportivi, siano responsabili di:

- Attuare per le attività sportive in presenza, la riduzione del numero totale delle persone presenti nel sito sportivo, anche tramite turni, riorganizzazione dell'attività, limitazione del numero di accompagnatori, ecc.;
- nel sito sportivo evitare assembramenti;
- attuare, ove possibile, una nuova e diversa turnazione degli operatori sportivi e anche degli eventuali accompagnatori anche al fine di creare gruppi distinti e riconoscibili;
- rimodulare gli accessi al sito sportivo per evitare assembramenti e la massima diluizione dei soggetti coinvolti;
- rispettare i lay-out predisposti e la segnaletica esposta;
- organizzare specifici lay-out per compartimentare e dedicare le aree alle specifiche attività sportive, predisponendo segnaletica orizzontale (ad esempio tracciando sul pavimento una scacchiera da **4x2m (8 mq)**, che sia utilizzata esclusivamente da un solo atleta);

Nota: A tale riguardo va ricordato che un recente lavoro svolto dalle Università di Eindhoven e Leuven², basato su simulazioni fluidodinamiche, suggerisce che in caso di camminata a 4 km/h, un soggetto in scia dovrebbe mantenere la distanza di sicurezza di 5 metri per avere un'esposizione equivalente a quella di due soggetti fermi a 1.5 m di distanza; in caso di corsa a 14.4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia è di circa 10 metri. La misura di distanziamento appare di difficile applicazione in molti casi: dove non fosse tecnicamente possibile implementare questa misura di mitigazione, questo deve essere tenuto in opportuna considerazione nella scelta di misure di mitigazione alternative, per esempio considerando la sostituzione della specifica attività con altre attività compatibili. Ne consegue che in un ambiente indoor è improponibile una corsa in cerchio!

- assicurare che tutte le persone (interne ed esterne) che accedono ai locali e alle pertinenze dell'organizzazione sportiva indossino "mascherine" (norma UNI EN 14683 e/o Omologazione ISS). A tale scopo è utile averle a disposizione per chi ne fosse sprovvisto;
- richiedere alle persone che frequentano i locali sportivi di controllare quotidianamente la temperatura corporea prima di lasciare il proprio domicilio e recarsi in palestra e, in caso di febbre oltre 37,5° o altri sintomi influenzali, di rimanere al proprio domicilio e chiamare il proprio medico di famiglia o l'Autorità Sanitaria;
- ricordare che ciascuno è invitato a recarsi presso gli ambienti sportivi con mezzi di trasporto propri. Trasporti plurimi sono consentiti solo se sono garantite adeguate misure di sicurezza (es. uso collettivo delle mascherine da parte di tutti i passeggeri e distanze minime di sicurezza);
- ricordare che l'organizzazione sportiva, quale ulteriore misura precauzionale, può prevedere il controllo della temperatura corporea, prima o in corrispondenza dell'accesso pedonale nel rispetto della sicurezza delle persone e delle norme vigenti in materia di Privacy. La misurazione è da effettuarsi, preferibilmente, con dispositivi di rilevazione a distanza quali telecamere termiche (fisse o mobili) o termometri manuali senza contatto.

Nota: Il collaboratore e/o tecnico che effettua la rilevazione, specificamente formato, deve utilizzare i seguenti DPI specifici, da individuare caso per caso sulla base della tipologia di rilevamento della temperatura (manuale o a distanza):

- occhiali di protezione;
- mascherina di protezione;
- guanti monouso.

Per le corrette modalità, si rimanda [all'Allegato 5: come indossare mascherine e DPI](#)

² Blocken B, Marchal T. Towards aerodynamically equivalent Covid-19 1.5 m social distancing for walking and running. Questions and Answers. Website Bert Blocken, Eindhoven University of Technology (The Netherlands) and KU Leuven (Belgium).



7 MODALITÀ DI ACCESSO DI SOGGETTI ESTERNI

Per soggetti esterni, a titolo esemplificativo e non esaustivo, si intendono: genitori, accompagnatori, fornitori e visitatori. L'accesso agli esterni va limitato al massimo.

L'accesso va limitato alle situazioni non rimandabili al termine dell'emergenza e necessarie per lo svolgimento dell'attività sportiva in corso e di servizi/installazioni ad essa correlati.

Ai soggetti esterni si applicano tutte le disposizioni previste internamente, con l'aggiunta di quanto di seguito riportato.

7.1 Accesso dei soggetti esterni

Valutata la necessità del loro accesso, i soggetti esterni (fornitori, addetti imprese di pulizie, addetti manutenzione, parenti, accompagnatori, potenziali clienti, ecc.):

- vanno adeguatamente informati circa le disposizioni in essere presso l'organizzazione sportiva, comprese le indicazioni per l'accesso agli spazi indoor. L'informativa può essere trasmessa sia prima (tramite e-mail o altra modalità a distanza efficace, es. per manutentori e fornitori) sia in occasione dell'ingresso in palestra (es. per visitatori, genitori, e accompagnatori), in tal caso l'attività va registrata sull'Allegato 9: registro formativo.

Tali indicazioni prevedono, almeno:

- l'identificazione del referente interno: Sig. Andrea Crucitti
- le procedure di ingresso, transito ed uscita, inclusa l'individuazione e l'utilizzo degli ingressi, dei percorsi e delle aree di sosta o carico/scarico dedicate e chiaramente identificate, i tempi massimi di permanenza al fine di ridurre le occasioni di contatto tra le persone presenti;
- l'eventuale verifica, prima dell'accesso, della temperatura corporea secondo le modalità previste;
- il mantenere indossati i DPI in dotazione per tutta la durata della loro permanenza all'interno delle competenze dell'Organizzazione Sportiva;
- l'impossibilità di accedere senza l'adozione di tutte le misure previste nel presente protocollo, inclusa la dotazione di DPI e senza la sottoscrizione della dichiarazione e dell'informativa privacy (vedi Allegato 8 autodichiarazione stato salute e informativa) che attesta l'assenza di condizioni che ne precludano l'accesso (contatto con soggetti risultati positivi al Covid-19 negli ultimi 14 giorni, presenza di sintomi simil-influenzali quali febbre, tosse, lacrimazione, difficoltà respiratorie, raffreddore, alterazione della percezione dei sapori);
- il rispetto della distanza sociale di sicurezza di almeno 1 metro;
- il permanere nelle aree di attesa allo scopo predisposte.

Come indicato al punto precedente, tutte le persone esterne che accedono ai locali e alle pertinenze dell'organizzazione sportiva devono indossare "mascherine" (UNI EN 14683 e/o Omologate ISS) prima dell'ingresso.

In prossimità degli accessi dedicati, sono tenute a disposizione dotazioni di DPI (mascherina, guanti monouso) supplementari, in caso di accesso non differibile di fornitori/trasportatori che ne sono sprovvisti. L'accesso dei soggetti esterni va contingentato e, se possibile, preventivamente programmato, per evitare la presenza contemporanea di più soggetti.



7.2 Norme di comportamento per genitori, accompagnatori, visitatori

Ai genitori, accompagnatori, visitatori è fatto divieto:

- di ingresso delle aree della sede sociale.

E' fatto divieto agli esterni di fruire dei servizi igienici.

8 PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI INDOOR

Prima della ripresa delle attività sportive, l'organizzazione sportiva deve assicurare ad opera di ditte specializzate o collaboratori adeguatamente formati, alla pulizia e alla sanificazione degli ambienti indoor.

Nel piano di pulizia occorre includere almeno:

- gli ambienti dedicati alla pratica sportiva;
- le aree comuni;
- i servizi igienici e gli spogliatoi;
- le docce;
- gli attrezzi sportivi;
- le postazioni di allenamento ad uso promiscuo;
- le superfici toccate più di frequente;
- le parti esposte dell'impianto di ventilazione

L'elaborazione di istruzioni specifiche in merito alla pulizia di dette componenti va strutturata sulla tipologia di impianto per garantire una corretta pulizia.

La pulizia potrà essere operata con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con soluzione idroalcolica al 70%, oppure con soluzione di ipoclorito di sodio 0,1% con successiva asciugatura.



8.1 Attività di pulizia con cadenza giornaliera

In linea generale, le attività di pulizia dovranno essere effettuate con cadenza almeno giornaliera:

- per le superfici toccate più di frequente e utilizzando panni diversi per ciascun tipo di oggetto/superficie. Ad esempio per porte, maniglie, finestre, vetri, tavoli, interruttori della luce, servizi igienici, rubinetti, lavandini, scrivanie, sedie, tasti, tastiere, telecomandi, stampanti, strumenti individuali di preparazione / attività sportiva.

La pulizia giornaliera a fine turno può essere effettuata dall'operatore sportivo / utilizzatore stesso, al quale deve essere messo a disposizione idoneo detergente e fornita adeguata informazione ad ogni cambio turno per ogni atleta.

8.2 Attività di sanificazione ordinaria

Ha come finalità la sanificazione di superfici, oggetti, ecc. attraverso l'impiego di prodotti specifici (ipoclorito di sodio 0,1% o soluzioni idroalcoliche con concentrazione di alcool di almeno il 70%), che garantiscono l'eliminazione dei microrganismi patogeni. L'efficacia della sanitizzazione ordinaria è massima a fine di ogni attività o ad ogni cambio turno e di seguito alla attività di pulizia dettagliata al § 8.1.

È prevista l'attività di sanificazione ordinaria al termine di ogni cambio turno o intervento di pulizia, nebulizzando in tutto l'ambiente e sulle superfici toccate più frequentemente come: porte, maniglie, finestre, vetri, tavoli, interruttori della luce, servizi igienici, rubinetti, lavandini, scrivanie, sedie, tasti, tastiere, telecomandi, stampanti, strumenti individuali di preparazione / attività sportiva, con apposito nebulizzatore (vedi es. immagini a lato).



Qualora la sanitizzazione ordinaria sia affidata a soggetti esterni, le procedure e i prodotti da utilizzare devono rispettare quanto previsto dalla circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute.

8.3 Attività di sanitizzazione straordinaria

In caso di presenza di una persona affetta da Covid-19 all'interno dei locali, si procede alla pulizia e **sanificazione straordinaria**, nonché alla adeguata ventilazione dei locali, secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 Febbraio 2020 del Ministero della Salute.

Tutte le attività di pulizia e sanitizzazione, ordinarie o straordinarie, vanno registrate da parte degli incaricati sull'Allegato 10: registro pulizie / sanitizzazioni.

8.4 Gestione dei rifiuti

È vietato abbandonare rifiuti³.

Nelle nostre aree di competenza sono presenti opportuni contenitori identificati per la raccolta es. di:

- fazzoletti di carta usa e getta;
- salviettine igienizzanti;
- mascherine e guanti;
- bottiglie di plastica;
- ecc.

Verifica operativa della gestione dei rifiuti:

- I rifiuti sono riposti in sacchetti possibilmente resistenti all'interno del contenitore identificato per la raccolta.
- I sacchetti sono chiusi bene e smaltiti come previsto dai regolamenti previsti.

³ *Attenzione, in caso di "sanitizzazione straordinaria" come previsto dalla circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute, i rifiuti vanno trattati ed eliminati come materiale infetto col codice CER 18.01.03* HP 9 e categoria ADR UN 3291.*



9 PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI

Gli atleti e tutti gli operatori sportivi devono adottare le misure igieniche stabilite dal manuale operativo, in particolare per l'igiene delle mani o di altre parti del corpo, che devono essere lavate ad ogni cambio attività, prima e dopo ogni pausa (vedi [Allegato 4: lavaggio delle mani](#)).

I servizi igienici sono forniti di sapone con caratteristiche igienizzanti e di apposita cartellonistica informativa (vedi [Allegato 7: cartellonistica di riferimento](#)) sulle corrette modalità di lavaggio delle mani o di altre parti del corpo, secondo quanto previsto o necessario.

I servizi igienici sono inoltre forniti di contenitori per lo smaltimento di rifiuti igienici intimi.

Gel igienizzanti sono inoltre disponibili nei punti in cui l'accesso all'acqua e ai detersivi non è immediato.

In caso di irreperibilità sul mercato, il liquido detergente può essere preparato secondo le indicazioni dell'OMS ([https://www.who.int/gpsc/5may/Guide to Local Production.pdf](https://www.who.int/gpsc/5may/Guide%20to%20Local%20Production.pdf)).

È responsabilità sia dell'atleta che dell'operatore sportivo, presentarsi sempre con abbigliamento personale e tecnico perfettamente pulito e igienizzato, evitare di abbandonare abiti o abbigliamento / accessori sudati o utilizzati. Per ulteriori dettagli si rimanda [Allegato 2: comportamenti da seguire](#).

10 VALUTAZIONE DEL RISCHIO

10.1 Criteri della valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione⁴

Di seguito, sulla base di quanto previsto dal D.Lgs 81/2008 e s.m.i., dal "Rapporto *LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 2604202*" edito dal **Politecnico di Torino**, e dalle "Linee-Guida per l'esercizio fisico e lo sport elaborate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, con il supporto di Sport e Salute S.p.A. d'intesa con il CONI e il CIP e sentite le FSN, le DSA e gli EPS; risulta l'analisi del rischio da possibile infezione Covid-19, e le conseguenti misure di prevenzione e protezione da applicare.

Per ogni disciplina sportiva, la classificazione della specifica attività svolta (da classe da 1 a 8) va reiterata per ciascuna delle casistiche che possono presentarsi nella pratica e le azioni di mitigazione da porre in atto saranno specifiche per l'attività.

CLASSE	TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
1	Singoli all'aperto	Il singolo atleta svolge attività individuale all'aperto
2	Singoli al chiuso	Il singolo atleta svolge attività individuale al chiuso
3	A turni di accesso alla sede sportiva, all'aperto	Un singolo atleta o un gruppo di atleti si alternano sull'area o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi all'aperto
4	A turni di accesso alla sede sportiva, al chiuso	Un atleta singolo o gruppo di atleti si alternano sull'area o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi al chiuso
5	Di squadra o singoli, con aree separate	Due o più gruppi di atleti si affrontano senza toccarsi
6	A coppie, all'aperto o al chiuso	Due atleti interagiscono fisicamente sull'area, con ripetuti contatti
7	Di squadra, con area condivisa	Due gruppi di atleti si affrontano con contatto frequente
8	Assembramento e/o contatto continuo	Molti atleti si assemano nello stesso spazio in una fase della prestazione sportiva e/o nella pratica hanno un contatto continuo e molto ravvicinato con l'avversario

⁴ La seguente trattazione è rispondente ai criteri stabiliti dal "Rapporto *LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 2604202* edito dal **Politecnico di Torino**" e ai riferimenti richiamati al § 3.



10.2 Valutazione del rischio e relative misure di prevenzione e protezione

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
Misure organizzative, procedurali, tecniche, compresi i trasporti	Revisione organizzazione delle attività sportive / turni	Effettuare attività sportiva in modalità "remoto" Ridurre il numero delle persone in presenza Attuare diversa turnazione Formare gruppi ristretti di allenamento	Eliminare / Ridurre fonti di contagio Migliorare attività di controllo e monitoraggio	Tutti, sempre in coerenza con l'organizzazione delle attività sportive
	Distanziamento nei siti sportivi	Garantire distanza di 1 m tra persone e tra postazioni in caso di attività metabolica a riposo, aumentare in caso di alta attività metabolica se consentito dal tipo di attività Evitare squadre con diverse formazioni Ridurre contatti con terzi	Eliminare / Ridurre fonti di contagio	Tutti, sempre in coerenza con l'organizzazione delle attività sportive
	Attività in presenza Allenamento e gara	Ridurre al minimo partecipanti Distribuire dispositivi di protezione da usare in ogni momento sia possibile Usare locali sanitizzati e ventilati Formare gruppi ristretti di allenamento	Eliminare / Ridurre fonti di contagio Eliminare / Ridurre probabilità di trasmissione	Tutti, sempre
Gestione entrata/uscita operatori sportivi e accompagnatori di atleti minori	Orari di ingresso / uscita differenziati per turni Formare gruppi ristretti di allenamento	Eliminare / Ridurre fonti di contagio	Tutti, in coerenza con modalità organizzative del sito sportivo	
	Revisione lay-out e percorsi	Nuova e diversa circolazione interna Differenziare punti di ingresso e punti di uscita / Uso delle scale Barriere "anti-respiro" per gli accompagnatori Simulare percorsi e flussi di spostamento delle persone	Eliminare / Ridurre fonti di contagio Migliorare attività di controllo e monitoraggio	Tutti, in coerenza con modalità organizzative del sito sportivo
	Gestione dei casi sintomatici	Luogo dedicato Procedure di sanificazione e intervento sui contatti	Eliminare / Ridurre probabilità di trasmissione Garantire rapidità intervento sanitario	Tutti
	Buone pratiche di igiene	Dispositivi e gel igienizzante Aerazione locali Vietare uso dispositivi altrui Procedure informative Raccolta rifiuti e sanitizzazione	Migliorare consapevolezza delle attività di prevenzione Migliorare contenimento del contagio Migliorare comportamento "sociale" nel sito sportivo	Tutti, sempre



**Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport
in emergenza COVID-19**

Pagina 12 di 18

Rev.0 del
15/05/2020

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
Gestione entrata/uscita operatori sportivi e accompagnatori di atleti minori	Prioritarizzazione del rientro degli operatori sportivi nel sito sportivo	Operatori sportivi non affetti da condizioni di salute preesistenti al rischio	Migliorare efficacia della prevenzione con individuazione di "soggetto fragile"	Tutti, come indicato dal medico competente
	Miglioramento sistema dei trasporti	Mezzi singoli alternativi	Migliorare prevenzione nei sistemi di trasporto	Tutti, sempre
Utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (DPI)	Mascherine	Corretto utilizzo	Migliorare protezione personale	Tutti, sempre; non usare unicamente in caso sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico
	Visiere	Corretto utilizzo	Migliorare protezione personale	Tutti, come possibile alternativa alle mascherine, in caso sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico
	Guanti monouso	Corretto utilizzo	Migliorare protezione personale	Operatori sportivi con difficile accesso a lavaggio mani o gel igienizzante, atleti in gara
Pulizia e sanificazione luoghi e attrezzature sportivi di preparazione/attività sportiva	Attività di pulizia	Periodicità definita Specificata per le attrezzature di allenamento e gara	Migliorare la protezione Migliorare la programmazione dell'attività di contenimento	Tutti, sempre
	Attività di sanificazione	Intervento straordinario	Eliminare / Ridurre fonti di contagio Eliminare / Ridurre la probabilità di trasmissione	Tutti, come indicato dal medico competente
Supporto psicologico	Attività informativa Professionisti abilitati	Comunicazione trasparente Colloqui personalizzati anche a "distanza"	Migliorare il senso di appartenenza Migliorare stati di sofferenza psicologica Ridurre la conflittualità Favorire il rientro all'attività lavorativa	Tutti, su richiesta del lavoratore, del collaboratore o dello sportivo
Informazione Addostramento	Modalità di erogazione contenuti organizzative Indicazioni	Erogazione della formazione Erogazione dell'addestramento	Migliorare il senso di consapevolezza Fornire adeguati strumenti di conoscenza per massimizzare l'efficacia delle misure di contenimento Responsabilizzare all'uso dei dispositivi	Tutti sempre



**Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport
in emergenza COVID-19**

Pagina 13 di 18

Rev.0 del
15/05/2020

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
Sorveglianza sanitaria e monitoraggio dei casi positivi	Sorveglianza sanitaria	Protocollo di sorveglianza Visita medica su richiesta Visita medica periodica "anticipata" Visita a rientro da periodo di malattia	Migliorare efficacia della prevenzione con individuazione di "soggetto fragile" Prevenzione del contagio nel sito sportivo	Tutti, su richiesta del lavoratore o del collaboratore
	Gestione dei casi sintomatici e monitoraggio	Procedure di gestione Procedure di monitoraggio nel sito sportivo in raccordo con le strutture sanitarie territoriali	Migliorare efficacia della sorveglianza sanitaria	Tutti, sempre
Sorveglianza sanitaria e monitoraggio dello stato di contagiosità	Identificazione dello stato di esposizione al virus e dello stato di contagiosità	Integrazione tra test sierologici e tamponi come organizzati dal medico competente	Concedere accesso alle attività sportive anche con grande interazione sociale	Sport predefiniti per alto livello di rischio (es. sport di contatto)

È compito del legale rappresentante e degli operatori sportivi, vigilare in merito al rispetto delle misure di prevenzione e protezione. stabilite.



10.3 Esempio di scheda descrittiva per il Karate “Specialità Kumite”

Di seguito un esempio di “*scheda descrittiva*” di attività sportiva, nello specifico per il Karate “Specialità Kumite”.

Attività	Descrizione	Classe di Rischio ⁷	Azione di mitigazione	Note
Attivazione dinamica	Esercizi di coordinazione, esercizi di mobilità articolare, core, propriocettività e equilibrio rigorosamente sul posto	Classe 2	Esercitazioni individuali. Rispetto della distanza interpersonale di almeno 2 metri. Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza. Evitare disposizione in linea degli atleti (uno di fronte all'altro) per evitare <i>droplets</i>	Attività individuale senza alcun contatto diretto e mantenendo la rigorosa distanza di almeno 2 m. Attività facilitabile, contrassegnando preventivamente il Tappeto es. con del nastro carta adesivo
Attività di potenziamento muscolare	Attività sul posto alle macchine o con pesi liberi o a carico naturale (lavori a stazione)	Classe 3	Massimo 1 atleti per stazione, max 3 stazioni, mantenendo le distanze interpersonali Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento	Attività individuale mantenendo le distanze interpersonali.
Attività di allenamento cardiovascolare	Allenamenti in pista o all'aperto su distanze di corsa o di protocolli allenanti sulla breve, media e lunga distanza	Classe 2	Mantenere la distanza di sicurezza tra gli atleti in scia o se eseguito sul posto di 2m	Attività individuale o in piccoli gruppi mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento tecnico	Attività di studio e miglioramento della tecnica specifica.	Classe 3	Allenamento tecnico che non prevede un contatto fisico. L'esecuzione dei gesti tecnici può essere effettuata o a vuoto (kion adattati al Kumite) oppure al sacco/palloncino sospeso.	Attività in piccoli gruppi, nei quali ogni atleta lavora mantenendo le distanze interpersonali 2m, per svolgere lavori con i fondamentali della preparazione alla tecnica (finte/spostamenti) e i fondamentali tecnici (calci/pugni/proiezioni)
Attività di allenamento alla gara	Simulazione della competizione a coppie	Classe 5	Nella prova gli atleti si trovano in un'area di sicurezza interpersonale, che varia nelle fasi di attacco o di preparazione all'attacco per eseguire poi la tecnica al bersaglio.	L'allenamento con simulazione della gara prevede le tre distanze di combattimento (lunga-media e corta) dove solo al momento dell'impatto si ha contatto fisico.
Gara	Competizione	Classe 7	Tampone 48 ore prima dell'evento Sanificazione della palestra e degli spogliatoi	

⁷ Esempio proposto dal Gruppo di Studio di Settore FIJLKAM.

Per ulteriori dettagli o approfondimenti applicativi, si rimanda alle “*Raccomandazioni Karate*”.



10.4 Esempio di scheda descrittiva per il Karate “Specialità Kata”

Di seguito un esempio di “*scheda descrittiva*” di attività sportiva, nello specifico per il Karate “Specialità Kata”.

Attività	Descrizione	Classe di Rischio ⁸	Azione di mitigazione	Note
Attivazione dinamica	Esercizi di coordinazione, esercizi di mobilità articolare, core e propriocettività rigorosamente sul posto	Classe 2	Esercitazioni individuali. Rispetto della distanza interpersonale di almeno 2 metri. Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza. Evitare disposizione in linea degli atleti (uno di fronte all'altro) per evitare <i>droplets</i>	Attività individuale senza alcun contatto diretto e mantenendo la rigorosa distanza di almeno 2 m. Attività facilitabile, contrassegnando preventivamente il Tappeto es. con del nastro carta adesivo
Attività di potenziamento muscolare	Attività sul posto alle macchine o con pesi liberi o a carico naturale (lavori a stazione)	Classe 3	Massimo 1 atleta per stazione, max 3 stazioni, mantenendo le distanze interpersonali Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento	Attività individuale mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento cardiovascolare	Allenamenti in pista o all'aperto su media e lunga distanza	Classe 2	Mantenere la distanza di sicurezza tra gli atleti in scia	Attività individuale o in piccoli gruppi mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento tecnico	Attività di studio e miglioramento della tecnica specifica	Classe 3	Allenamento tecnico non prevede un contatto fisico, ma l'esecuzione a vuoto di gesti tecnici	Attività in piccoli gruppi, nei quali ogni atleta lavora mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento alla gara	Simulazione della competizione individuale	Classe 3	Nella prova l'atleta si trova in un'area di sicurezza interpersonale per eseguire esercizi a vuoto senza opponente	L'allenamento con simulazione della gara non prevede un contatto fisico. Zona di sicurezza mantenuta
Gara	Competizione	Classe 5	Tampone 48 ore prima dell'evento Sanificazione della palestra e degli spogliatoi	

⁸ Esempio proposto dal Gruppo di Studio di Settore FIJKAM.

Per ulteriori dettagli o approfondimenti applicativi, si rimanda alle “*Raccomandazioni Karate*”.



11 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Il legale rappresentante dell'organizzazione sportiva o persona da lui delegata deve fornire ad ogni insegnante tecnico, collaboratore, ecc. un numero adeguato di mascherine protettive, che dovranno essere utilizzate in conformità a quanto previsto dalle Autorità e come specificato in [Allegato 5: come indossare mascherine e DPI](#).

Sarà sempre indicato che gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento, siano alla distanza di almeno 1 metro, preferibilmente 2, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori ed indossino la mascherina.

Si ricorda inoltre che è essenziale assicurare una efficace igiene personale delle mani e di altre parti del corpo es. i piedi, esposte a contatti con superfici potenzialmente contaminate.

L'impiego dei guanti è in particolare raccomandato alle persone addette al ricevimento (es. front office, segreteria) coinvolte nella manipolazione di eventuale documentazione cartacea, in alternativa la disponibilità di gel sanizzante e un uso frequente dello stesso.

È fatto divieto di abbandonare o lasciare incustoditi guanti o mascherine, in quanto materiale potenzialmente contaminato e che espone al rischio di infezione gli addetti alla nettezza urbana e tutti gli altri soggetti che accidentalmente potrebbero venire a contatto con le mascherine o i guanti abbandonati.

Per la raccolta e lo smaltimento di guanti e mascherine sono previsti appositi contenitori per rifiuti e procedure specifiche.

12 GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

12.1 Principi generali

Fermo restando eventuali limiti regionali, va precisato che, al fine di evitare assembramenti o fattori di rischio non gestibili, per l'organizzazione sportiva, non sussiste l'obbligo di aprire al pubblico anche servizi di supporto quali a titolo esemplificativo ma non esaustivo: aree di attesa, docce, spogliatoi, ecc.

Di seguito sono elencate alcune misure organizzative da applicare a seconda della tipologia di ambiente e in relazione alle caratteristiche del proprio impianto sportivo.

È da limitare l'accesso a tutte le aree comuni, inclusi gli spogliatoi, la cui fruizione è regolata in modo da evitare assembramenti e garantire la distanza di sicurezza di **2 metri**.

In particolare per genitori e accompagnatori è fatto divieto:

- di presenza negli spogliatoi o nei servizi igienici per più di una persona, di posteggio di cicli, passeggini, monocicli, monopattini o quanto altro possa essere di intralcio al lay-out stabilito;
- di consumo di alimenti e bevande;
- di transito nelle aree non autorizzate.

A tal fine sono adottate misure organizzative che, in base all'attività svolta, possono comprendere:

- scaglionamento delle presenze, con limitazione del numero di partecipanti alle sessioni di preparazione;
- ampliamento degli orari di apertura laddove possibile, con tempi ridotti di attività.



12.2 Area ingresso - reception

Si consiglia di valutare le seguenti misure organizzative:

- installazione di distributori di disinfettante, che dovrebbero essere automatici;
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del coronavirus (vedi es. [Allegato 7: cartellonistica di riferimento](#) o sitografia es. ISS e/o Ministero della Salute);
- posizionamento segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale e/o organizzare un lay-out per il flusso delle persone.

12.3 Front office

Si consiglia di valutare le seguenti misure organizzative:

- incentivare i pagamenti in formato elettronico;
- digitalizzazione delle pratiche amministrative (evitare il più possibile l'uso di schede di iscrizione cartacee, ricevute manuali, ecc.);
- pulizia e sanificazione della postazione con la maggiore frequenza possibile, almeno ogni ora;
- tenere sempre a disposizione di tutti prodotto disinfettante e salviette igienizzanti per le mani;
- pulizia e sanificazione di tutta l'area di preparazione/allenamento per almeno una volta al giorno;
- posizionamento di segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale;

12.4 Spogliatoi

Si consiglia di valutare le seguenti misure organizzative:

- assicurare il controllo e la rilevazione dell'accesso degli utenti in modo opportunamente distanziato per mantenere le distanze di sicurezza;
- prevedere la presenza costante di incaricati per la pulizia;
- verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del contagio da coronavirus;
- posizionamento di segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale.

12.5 Servizi igienici e docce

Si consiglia di valutare le seguenti misure organizzative:

- installazione distributori, preferibilmente automatici, di sapone e di disinfettante;
- verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;
- le docce saranno chiuse non potendo garantire la distanza tra gli utilizzatori;

Nota: In tutti i locali va garantita la ventilazione continua, naturale laddove possibile. Nei locali in cui la ventilazione naturale non è garantita e sono dotati di specifici impianti di ventilazione meccanica che movimentano aria attraverso un motore/ventilatore, questi impianti devono mantenere attivi l'ingresso e l'estrazione dell'aria 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 (possibilmente con un decremento dei tassi di ventilazione nelle ore notturne di non utilizzo dell'edificio), secondo quanto stabilito dal **Rapporto ISS Covid-19 n. 5/2020**. Al fine di aumentare il livello di protezione deve essere eliminata totalmente la funzione di ricircolo dell'aria per evitare l'eventuale trasporto di agenti patogeni nell'aria.

Per ulteriori dettagli o materiale informativo / divulgativo utile: <http://www.iss.it/infografiche>



13 GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA

Tutti i tecnici e i collaboratori sono informati (vedi § precedenti) sulla necessità di segnalare immediatamente l'insorgenza di malessere, in particolare febbre e sintomi di infezione quali tosse o difficoltà respiratorie.

L'organizzazione sportiva ha individuato un locale dotato di aerazione naturale da adibire all'isolamento di soggetti sintomatici.

A tal scopo, l'organizzazione sportiva procede immediatamente ad avvertire le autorità sanitarie competenti ai numeri per il Covid-19 forniti dalle Regioni e/o Province di appartenenza e procede secondo le istruzioni ricevute.

Nel caso il soggetto sia successivamente riscontrato positivo al tampone Covid-19, l'organizzazione sportiva si mette a disposizione delle Autorità Sanitarie per la definizione degli eventuali "contatti stretti" e per attuare le eventuali prescrizioni.

14 IDONEITÀ SANITARIA

14.1 Principi generali

L'attività sportiva, può essere svolta o riprendere solo in presenza della certificazione medica.

Il medico sportivo, qualora presente, collabora attivamente ed è coinvolto nella definizione dei contenuti del protocollo, per l'informazione, la formazione e la gestione dell'emergenza.

Il medico, inoltre integra e propone tutte le misure di regolamentazione legate al Covid-19, in collaborazione con l'organizzazione sportiva.

Il medico, sulla base di eventuali situazioni di particolare fragilità e/o patologie attuali o pregresse provvede alla tutela dell'atleta nel rispetto della privacy e in base a quanto stabilito dalle indicazioni delle Autorità Sanitarie.

L'idoneità sanitaria è subordinata al rispetto delle linee guida emanate dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI).

14.2 Persone a rischio per particolari condizioni di salute (fragile)

Per i soggetti a maggior rischio Covid-19, perché portatori di patologie, età avanzata o fragilità specifiche, sarà valutato preventivamente dal medico di medicina di base in concerto con il medico sportivo dell'organizzazione sportiva, o da medico specialista, lo stato e la certificazione medica sportiva, che porrà in atto, le adeguate soluzioni per il caso specifico nella piena salvaguardia della salute dell'atleta e nel rispetto delle linee guida della Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI).