



## **A.C. Asola A.S.D.**

Protocollo di sicurezza  
anti COVID – 19 per la  
ripresa delle attività di  
allenamento del calcio  
dilettantistico e  
giovanile.



## INDICE

Premessa	Pag. 3
Finalità del Protocollo e destinatari	Pag. 6
Adempimenti precedenti l'inizio delle attività	Pag. 7
Persone	Pag.9
Svolgimento delle attività	Pag.12
Requisiti igienici di carattere generale	Pag.15
Allegato 1 protocollo Federazione Italiana Gioco Calcio	Pag. 17
Allegato 2 protocollo Federazione Italiana Gioco Calcio	Pag. 18
Allegato 3 protocollo Federazione Italiana Gioco Calcio	Pag. 21



## PREMESSE

Le Linee Guida “Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra” (pubblicate a cura dell’Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio il 20 maggio, in attuazione del DPCM 17 Maggio 2020), hanno rappresentato il presupposto per la ripresa dell’attività degli sport di squadra. Per la loro attuazione e in conformità ad esse, le Federazioni Sportive Nazionali (FSN), e di conseguenza la FIGC, erano state chiamate ad adottare, per gli ambiti di rispettiva competenza e in osservanza della normativa in materia di previdenza e sicurezza sociale, appositi protocolli attuativi, con norme di dettaglio per tutelare la salute di atleti, gestori degli impianti e tutti coloro che, a qualunque titolo, frequentano abitualmente i siti ove si svolgono tali attività.

Il miglioramento della situazione epidemiologica e l’accresciuta capacità del nostro SSN di individuare e circoscrivere eventuali focolai hanno quindi portato a prevedere una graduale ripresa degli allenamenti collettivi e delle attività sportive di contatto, di base ed agonistiche, organizzate in ambito dilettantistico e giovanile (nelle sue diverse discipline) e, in una prospettiva temporale più ampia, anche la ripresa delle rispettive competizioni sportive (Tornei e Campionati). In considerazione di ciò, la FIGC propone oggi un nuovo Protocollo attuativo, elaborato:

- sulla base dell’attuale quadro normativo nazionale e dei provvedimenti integrativi emanati dalle Autorità Regionali, rimanendo queste cogenti e susseguenti ai provvedimenti governativi e alle leggi dello Stato, fonti primarie di riferimento;
- nel rispetto delle norme e dei regolamenti della FIGC e delle normative sportive nazionali e internazionali per quanto di competenza.

In virtù delle indicazioni già precedentemente in vigore, alla data odierna la quasi totalità delle Regioni ha autorizzato lo svolgimento degli sport di squadra di contatto e tali attività a carattere “ludico-volontario” (non organizzate da FSN o Enti di Promozione) sono realmente svolte su quasi tutto il territorio italiano. I partecipanti ad esse non sottostanno a ulteriori provvedimenti specifici volti a ridurre il rischio di contagio da SARS-CoV-2, diversi da quelli indicati dai Decreti governativi: autocertificazione (per l’accesso agli impianti), distanziamento sociale e norme igienico-sanitarie (lavaggio mani, DPI, etc.).

Con la recente pubblicazione del DPCM 7 agosto 2020, anche la ripresa delle competizioni sportive organizzate in ambito federale a livello territoriale (Tornei e Campionati) è stata autorizzata a far data dal 1° settembre 2020.

Nello specifico, ricordiamo che il DPCM 7 agosto 2020 (Art 1, comma 6) prevede:

- (lettera 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”;
- (lettera 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”;

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

Alla luce di quanto precede, vista l'importanza della ripresa sportiva, sul piano sociale e su quello della salute psico-fisica di tantissimi individui, a cominciare dai più giovani, appare ragionevole proporre un apposito Protocollo per la tutela sanitaria e la prevenzione del contagio da SARS-CoV-2 tramite:

- 1) **Autocertificazione** (come per la popolazione generale);
- 2) **Certificato d'idoneità medico-sportiva agonistica/non agonistica** (obbligatorio e specifico dei tesserati);
- 3) **Rispetto rigoroso delle norme igienico-sanitarie di prevenzione** da parte delle Società Sportive, adeguatamente informate/formate e sottoposte a controlli da parte della FIGC/LND/SGS;
- 4) **Attività di informazione/formazione** nell'ambito delle Società Sportive ad opera di educatori sportivi, dirigenti, tecnici, medici e genitori nei confronti degli atleti, al fine di migliorarne costantemente i livelli di coscienza dei rischi connessi alla trasmissione delle malattie infettive e in particolare della SARS-CoV-2. Grande attenzione sarà data alla corretta attuazione delle norme di prevenzione primaria/secondaria anche fuori dal “campo di gioco”, a difesa, salvaguardia e valorizzazione del bene primario, rappresentato dalla loro attività sportiva.

A ciò si aggiungeranno procedure integrative (test sierologici/molecolari prima della ripresa) per i calciatori che svolgono attività dilettantistica/giovanile a carattere nazionale o nell'ambito delle rappresentative e selezioni territoriali nelle fasi a carattere nazionale e/o su base volontaria in relazione anche alle necessità ed evidenze rappresentate dalla evoluzione della situazione epidemiologica nelle singole regioni. Tali procedure aggiuntive appaiono possibili in relazione al numero nettamente inferiore (nell'ordine delle migliaia) rispetto al totale dei tesserati FIGC dei soggetti potenzialmente interessati.

**Il presente Protocollo** descrive le procedure tecnico-organizzative, mediche e igieniche che devono essere adottate per riprendere le sessioni di allenamento collettivo e le attività sportive di contatto, di base ed



agonistiche, giovanili, dilettantistiche, dei calciatori all'interno delle rispettive associazioni/società sportive o nei centri di allenamento federale e sedi di raduno di squadre nazionali, selezioni e rappresentative, nel rispetto delle esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da SARS-CoV-2.

Dopo un'attenta analisi logistica dell'impianto, alla luce delle disposizioni in materia di contenimento della diffusione del COVID-19 e delle indicazioni della federazione italiana gioco calcio è stato deciso, al fine di un miglior controllo, di impedire l'utilizzo dalle vie di accesso poste su Via Marino Parenti ed è stata individuata come via di accesso e uscita unica il cancellone posto sul piazzale del Centro Sportivo.

È stato anche tenuto conto nelle parti riguardanti l'uso degli spogliatoi che i medesimi non sono dotati di docce separate e distanziate e, pertanto, l'uso sarà contingentato a due persone per volta fino a quando non verranno installate le separazioni divisorie tra le varie docce e gli aspiratori per eliminare il vapore acqueo.



## FINALITÀ DEL PROTOCOLLO E DESTINATARI

Il Protocollo intende fornire indicazioni tecnico-organizzative e sanitarie per la ripresa delle sessioni di allenamento collettivo dell'Associazione. Esso vuole essere anche fonte di informazione e formazione al fine di ridurre, per quanto possibile, il rischio di contagio/trasmissione del virus SARS-CoV-2, tanto per la salute individuale che per quella pubblica, compatibilmente con lo svolgimento delle attività specifiche del calcio.

Si precisa che, ai fini del presente documento, sono definiti allenamenti collettivi e competizioni ufficiali le attività pratiche destinate esclusivamente agli atleti regolarmente tesserati per la società che organizza l'attività sotto la propria diretta responsabilità. Le Società possono altresì organizzare eventi e competizioni relativamente all'attività di base ed agonistica nel pieno rispetto delle norme e dei regolamenti federali. Al riguardo, si ricorda che il soggetto formalmente responsabile per tutti gli adempimenti normativi **è il legale rappresentante della società sportiva.**

Il Protocollo si rivolge a:

- gli Operatori Sportivi (atleti, allenatori, istruttori, arbitri, dirigenti, medici e altri collaboratori) dell'A.C. Asola A.S.D.;
- il Gestore degli impianti sportivi;
- i genitori o tutori legali degli atleti minori e gli accompagnatori di eventuali atleti disabili.

Il presente documento dovrà essere diffuso presso tutte le componenti dell'associazione ed è pubblicato sul sito istituzionale sui canali social dell'associazione e del Centro Sportivo Schiantarelli.



## ADEMPIMENTI PRECEDENTI L'INIZIO DELLE ATTIVITÀ

### **La struttura (impianto sportivo), gli ambienti, gli spazi**

Al fine di prevenire e ridurre il rischio di contagio l'accesso e l'uscita dai campi da calcio avverrà attraverso il cancello posto sul piazzale del Centro Sportivo. Ogni gruppo di allenamento all'esterno del cancello sarà accolto da un responsabile delegato dal DAP dell'associazione (delegato attuazione del protocollo) che provvederà alla misurazione della temperatura di tutti gli atleti coinvolti, al ritiro dei moduli sottoscritti delle autocertificazioni e all'igienizzazione delle mani di atleti e staff tecnico.

Una volta espletate queste attività il gruppo potrà accedere all'impianto in modo ordinato, mantenendo la distanza sociale di un metro tra gli atleti ed indossando la mascherina. La segreteria del Centro Sportivo provvederà all'apertura del cancello.

L'accesso degli addetti alle manutenzioni dei campi o altri soggetti operanti nell'impianto entreranno, come di consueto, dalla reception del Centro Sportivo dopo aver espletato le operazioni di autocertificazione, identificazione e misurazione della febbre. Il tracciamento di tali soggetti è un'attività svolta dal Gestore.

Premesso che l'uso degli spogliatoi è contingentato e che l'uso delle docce è vietato, ogni atleta dovrà occupare un posto sulla panca solo negli spazi contrassegnati nel numero massimo di 12 persone per spogliatoio contemporaneamente.

Ogni atleta dopo essersi cambiato dovrà riporre i propri indumenti in appositi sacchetti di plastica che andranno chiusi e messi dentro al borsone. È vietato lasciare gli indumenti sugli appendi abiti, sulle panche o su qualsiasi altro arredo. È vietato portare cibo e consumarlo negli spogliatoi. Al termine delle operazioni di svestizione / vestizione è obbligatorio sanificarsi le mani con gli appositi gel messi a disposizione dall'associazione. Si consiglia agli atleti di arrivare da casa già indossando gli indumenti sportivi per l'allenamento.

Al cambio turno di allenamento gli ambienti degli spogliatoi verranno arieggiati e sanificati.



## **Materiali e dotazioni**

Tutti gli Operatori Sportivi saranno informati delle nuove modalità di utilizzo degli ambienti e dei locali con affissione di cartellonistica dedicata (comprensibile anche per gli atleti e tesserati di altra nazionalità).

Presso gli spogliatoi sono stati installati “dispenser” di gel igienizzanti in numero tale da agevolare la frequente igienizzazione delle mani per tutti gli Operatori Sportivi. In prossimità degli spogliatoi sono stati collocati degli appositi contenitori per i rifiuti COVID (mascherine, fazzoletti da carta utilizzati, cerotti, ecc.).

In caso di necessità la temperatura corporea sarà verificata attraverso l’utilizzo di un apposito termometro ad infrarossi. Tutti gli ambienti saranno igienizzati attraverso appositi prodotti per la pulizia e la sanificazione degli ambienti e degli strumenti utilizzati.





## **PERSONE**

### **Il Tecnico sportivo responsabile**

La direzione delle attività sportive (siano esse allenamenti o eventi o attività sportive di base o agonistiche) è affidata ad un Tecnico responsabile in possesso, qualora richieste dai Regolamenti Federali, delle necessarie abilitazioni previste dal Settore Tecnico con iscrizione al relativo albo. Al fine di consentire il corretto svolgimento delle attività di allenamento/gara potrà essere impiegato il numero di tecnici ritenuto necessario, garantendo tuttavia la distanza interpersonale dagli atleti con opportuno uso della mascherina.

### **Il Medico e/o il Delegato per l'attuazione del Protocollo**

Il Medico competente dell'associazione collabora con il Gestore nell'attuazione delle misure di prevenzione e protezione previste dalle Linee Guida e dai Protocolli applicativi di riferimento. L'A.C. Asola A.S.D. ha incaricato una persona di riferimento, il Signor Balzani Dario, per il rispetto e il controllo delle misure attuative (Delegato per l'attuazione del Protocollo) il quale dovrà comunque operare in collaborazione con un proprio Medico di riferimento.

Il Medico competente o il Medico Sociale o il DAP, in collaborazione con il Medico di riferimento, effettuerà le seguenti attività:

- acquisire e verificare le autocertificazioni necessarie (vedasi modello allegato al presente protocollo) che tutti gli Operatori Sportivi (tecnici, collaboratori, atleti, arbitri) che accedono alla struttura avranno l'obbligo di compilare e consegnare prima della ripresa delle attività o comunque prima dell'accesso all'impianto;
- visionare, analizzare, verificare ed eventualmente acquisire tutti i certificati per l'attività sportiva (agonistica e non) degli Operatori Sportivi;
- mantenere il registro delle presenze (calciatori, staff tecnico, dirigenti, medici, fisioterapisti, etc.) e consegnarlo giornalmente al Gestore;
- collaborare anche con il Gestore ed eventualmente con il servizio di prevenzione e protezione alla valutazione del rischio, alla predisposizione delle misure di tutela della salute degli operatori sportivi, alla formazione e all'informazione degli stessi.

Pur non essendo obbligatoria la costante presenza del Medico durante lo svolgimento delle attività sportive, un Medico di riferimento sarà sempre raggiungibile in caso di necessità e sarà costantemente aggiornato per quanto di competenza e si farà carico degli adempimenti necessari.

### **Controllo degli Operatori Sportivi al fine del loro impiego/partecipazione**

A tutti gli Operatori Sportivi (tecnici, giocatori, arbitri, dirigenti, etc.) sarà fornita un'apposita nota informativa con le indicazioni essenziali. In particolare, l'informativa riguarderà:

- l'obbligo di rimanere presso il proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37,5°) o altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratoria, etc.) mettendone al corrente il proprio Medico di medicina generale e ove nominato il Medico competente o il Medico Sociale della Società che organizza l'attività;
- l'obbligo di comunicare eventuali contatti con persone positive al virus avuti nei 14 giorni precedenti, rimanendo presso il proprio domicilio secondo le disposizioni dell'autorità sanitaria;



- la consapevolezza che l'accesso all'impianto non potrà essere consentito ai soggetti in quarantena;
- l'obbligo di avvisare tempestivamente e responsabilmente il DAP dell'A.C. Asola A.S.D ed il Gestore del Centro Sportivo Schiantarelli dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale, successivamente all'ingresso durante l'espletamento della prestazione, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;
- l'adozione delle misure cautelative per accedere all'impianto e, in particolare, durante l'espletamento della prestazione: a) mantenere la distanza di sicurezza; b) rispettare il divieto di assembramento; c) osservare le regole di igiene delle mani; d) utilizzare adeguati Dispositivi di Protezione Individuale (DPI) laddove indicati.

Verrà inoltre verificato che tutti i calciatori/allenatori che prendono parte alle attività **siano in possesso di certificato Medico per l'attività sportiva**, agonistica o non agonistica a seconda dei casi, in corso di validità in riferimento ai protocolli di legge e alle raccomandazioni della Federazione Medico Sportiva Italiana per le attività giovanili e dilettantistiche. Ove tali certificati risultino scaduti o mancanti, il Presidente della Società Sportiva, anche per il tramite del Medico competente o del Medico Sociale o del DAP, dovrà acquisire preventivamente i nuovi certificati.

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

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

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

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

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

### **Formazione preliminare**

Prima della ripresa delle attività verranno fornite le opportune informazioni a tutti gli Operatori Sportivi attraverso incontri di formazione da programmare. Gli incontri formativi avranno come destinatari tutti i soggetti impegnati a qualsiasi titolo nella ripresa delle attività ivi inclusi gli atleti e le loro famiglie.



Durante tali incontri verranno fornite tutte le indicazioni necessarie al corretto svolgimento delle attività e al corretto utilizzo dei DPI e di altri materiali messi a disposizione, nonché quello di illustrare i comportamenti individuali da tenere per limitare il rischio di contagio.

### **Ingresso fornitori**

Le modalità di accesso per i fornitori sono uguali a quelle adottate per tutti gli altri operatori le quali prevedono l'identificazione, il tracciamento e la misurazione della temperatura corporea.

Per fornitori trasportatori e/o altro personale esterno è fatto divieto, se possibili, di scendere dai mezzi. Le eventuali operazioni di carico e scarico dovranno essere effettuate rispettando il distanziamento di almeno 1m.



## SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ

### Disposizioni generali

L'accesso all'impianto sportivo è limitato al minimo ed è consentito ai soli Operatori Sportivi impegnati nell'allenamento (atleti, tecnici, arbitri, dirigenti, collaboratori). Eventuali accompagnatori non possono accedere all'impianto.

Il Medico competente o il Medico Sociale o, in loro mancanza, il DAP (o uno dei suoi collaboratori adeguatamente formato) prima che sia consentito l'accesso di qualsiasi Operatore Sportivo accerterà le seguenti attività di controllo:

- che sia stata acquisita l'autocertificazione (vedasi modello allegato al presente protocollo) debitamente compilata e sottoscritta, e consegnata all'ingresso nell'impianto sportivo;
- che si sia presa nota delle presenze (in entrata e successivamente in uscita).

Tali informazioni saranno costantemente aggiornate e trasmesse al Medico competente o al Medico Sociale ove incaricato, per opportuna conoscenza e, in caso di acquisizione da parte di persona diversa, al DAP.

L'ingresso presso l'impianto sportivo non sarà consentito in caso di rilevamento di temperatura corporea superiore a 37,5° o di presenza di sintomi influenzali.

Nel caso un soggetto all'interno dell'impianto sportivo dovesse manifestare sintomi evidenti di contagio da SARSCoV-2, si provvederà:

- al suo isolamento in un locale dedicato in attesa dell'intervento dei sanitari per l'espletamento delle procedure di soccorso e di sanità pubblica;
- a richiedere assistenza immediata di un Medico;
- ad eseguire un'indagine epidemiologica per l'identificazione delle persone con cui il soggetto è entrato in contatto;
- a pianificare una pulizia profonda e sanificazione dell'area d'isolamento dopo il suo utilizzo.

Tutta la documentazione e le informazioni raccolte dovranno essere trattate nel rispetto della vigente normativa in tema di Privacy e trattamento dati personali. La documentazione dovrà essere conservata secondo le tempistiche previste dalle linee guida ministeriali.

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

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

- appositi DPI (guanti monouso e mascherina da utilizzare sempre qualora non sia possibile mantenere un adeguato distanziamento sociale);
- gel igienizzante;



- bottiglia d'acqua/borraccia personale che dovrà essere utilizzata dal singolo soggetto, chiusa e riposta in apposito zaino/sacca;
- scarpe da utilizzare soltanto nel corso della seduta di allenamento e da indossare prima dell'inizio e cambiare al termine della stessa. Tutti gli oggetti personali adoperati nel corso della seduta, al termine dell'utilizzo, dovranno essere sempre riposti in un apposito zaino/sacca personale e successivamente igienizzati.

### **Mezzi di trasporto**

Per quanto riguarda i mezzi di trasporto utilizzati per raggiungere l'impianto sportivo si fa riferimento alla normativa vigente in caso di utilizzo di auto privata. In caso di impiego di mezzi quali bus, minivan, ecc. da parte della A.C. Calcio Asola A.S.D. verranno rispettati tutti gli adempimenti (distanziamento, mascherine, igienizzazione delle mani) relativi all'utilizzo e all'igienizzazione dei mezzi eventualmente utilizzati.

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

I genitori o familiari o tutor di minorenni devono compilare il modello di autocertificazione e sottoscriverlo. Possono accedere all'impianto sportivo esclusivamente i minorenni con autocertificazione, mentre i genitori o familiari o tutor dei minorenni devono attendere al di fuori dell'impianto sportivo rispettando le distanze di sicurezza.

### **Gestione infortuni**

Qualora dovesse verificarsi un evento traumatico nel corso della seduta di allenamento o della gara, o uno qualsiasi dei soggetti presenti all'interno dell'impianto dovesse necessitare di assistenza, saranno osservate le seguenti disposizioni:

- le persone addette al primo soccorso sportivo (o aziendale, impianto) si avvicineranno attuando le procedure previste, alla persona da soccorrere;
- il soggetto che interviene dovrà indossare mascherina e guanti e fornire gli stessi DPI al soggetto che necessita assistenza qualora questo ne sia privo nel momento in cui si verifica l'evento traumatico;
- tale soggetto (se si tratta di calciatore verificare preventivamente la possibilità di ripresa dell'allenamento) se le condizioni lo permettono, dovrà essere accompagnato dal soccorritore nel locale adibito a pronto soccorso per una più completa valutazione e l'eventuale trasporto presso il Pronto Soccorso;
- tutti gli altri presenti nell'impianto dovranno rispettare l'opportuno distanziamento.

In caso di trasporto presso il Pronto Soccorso, il Medico Competente qualora individuato, il Medico Sociale o il Medico di riferimento, se non presente presso la struttura, dovrà essere tempestivamente informato per permettere l'assistenza e il corretto monitoraggio.

### **Indicazioni tecniche generali e specifiche**

Le sedute di allenamento e le attività sportive di base ed agonistiche saranno organizzate tenendo conto delle indicazioni seguenti:

- preferire quando possibile l'esecuzione delle stesse in luoghi aperti. In luoghi chiusi, è permesso l'accesso solo a un numero di persone limitato, tale da garantire le distanze interpersonali, previa classificazione dei luoghi, in base alla loro grandezza e alla ventilazione che è possibile garantire;
- Tutti gli attrezzi dovranno essere igienizzati al termine delle attività;



- Medici e Fisioterapisti, nell'attuazione della loro specifica attività, adotteranno le precauzioni universali della professione sotto la loro diretta responsabilità.

Le modalità relative allo svolgimento degli allenamenti saranno improntate alla gradualità e progressione, nel rispetto delle corrette metodologie di allenamento e terranno conto del lungo periodo di inattività degli atleti e dei risvolti fisiologici e psico-neuro-endocrini della ripresa con attenta rimodulazione dei carichi di lavoro. Particolare attenzione sarà rivolta alle problematiche dei calciatori in età evolutiva e dei calciatori di età matura.

**Non è consentito l'accesso agli spazi di gioco a soggetti diversi dai calciatori e dai tecnici** che conducono la seduta di allenamento. Ogni giocatore dovrà munirsi di una **borraccia personale ad uso esclusivo** e la stessa va chiusa dopo ogni utilizzo e riposta in apposito zaino/sacca che andrà posizionato ad almeno 2 metri dagli altri. Il Tecnico Responsabile dovrà organizzare le attività sportive in modo da evitare per quanto possibile assembramenti non necessari. Tutti gli Operatori Sportivi devono avere sempre attenzione alle norme comportamentali e di igiene della persona, che ricordiamo:

- lavare frequentemente le mani utilizzando in alternativa gel igienizzanti. Prima, durante e alla fine della sessione di allenamento/gara l'igiene delle mani rappresenta una misura primaria ed efficace di prevenzione;
- indossare gli appositi DPI come da indicazioni. In linea generale, è sempre necessario indossare la mascherina qualora non sia possibile il rispetto delle distanze previste;
- mantenere la distanza interpersonale di almeno 1 metro o superiore a seconda dell'attività che si sta svolgendo. Il distanziamento interpersonale dovrà, comunque, essere osservato fra gli Operatori Sportivi, così come sarà sempre indicato indossare la mascherina (eccetto ovviamente per gli atleti impegnati negli allenamenti);
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani (con attenzione particolare nel corso della seduta di allenamento);
- starnutire o tossire utilizzando fazzoletti monouso da smaltire subito dopo secondo le disposizioni, se non si ha a disposizione un fazzoletto starnutire nella piega interna del gomito;
- per soffiarsi il naso utilizzare un fazzoletto di carta, gettare il fazzoletto in apposito contenitore, e disinfettare le mani prima di rientrare in campo;
- smaltire mascherine e guanti in modo corretto, sigillandoli e gettandoli negli appositi contenitori;
- prestare molta attenzione all'utilizzo di servizi igienici curando sempre l'igiene;
- non lasciare negli spazi comuni oggetti personali o indumenti ma ricordarsi di riporli sempre in appositi zaini/sacche igienizzando o lavando quanto adoperato;
- non effettuare lo scambio di oggetti personali all'interno dell'impianto sportivo, quali, a mero titolo esemplificativo, bicchieri, maglie da allenamento/gioco, borracce, telefoni, etc.



## REQUISITI IGIENICI DI CARATTERE GENERALE

1. A tutte le persone verranno forniti chiarimenti in merito alle misure igieniche di base da adottarsi sulla base delle linee guida degli esperti medici (disinfettante per le mani, igiene per tosse e starnuti, distanza di sicurezza, ecc.).
2. Verrà ridotta al minimo la durata della permanenza negli spogliatoi e nei luoghi di lavoro all'interno dell'Impianto Sportivo prima e dopo l'allenamento.
3. Al Gruppo Squadra e al Personale extra Gruppo Squadra verranno date informazioni sulla definizione dei "sintomi del contagio".
4. La gestione dell'ingresso all'Impianto Sportivo di calciatori e altro personale indispensabile verrà affidata a personale di sicurezza.
5. Il personale di sicurezza all'ingresso chiederà alle persone ammesse all'Impianto Sportivo di dichiarare il loro stato di salute e misurare la temperatura corporea (tramite termo scanner).
6. Il disinfettante per le mani è posizionato all'ingresso o all'interno di ogni spogliatoio.
7. Prima dell'ingresso dei gruppi di allenamento sarà effettuata la disinfezione delle aree interessate e delle superfici.
8. Le porte, quando e ove possibile, rimarranno aperte per evitare il contatto con le maniglie.
9. Sono ammesse soltanto bottiglie da bere personalizzate (non condivise).
10. gli spogliatoi saranno utilizzati solo in piccoli gruppi e con garanzia di distanza minima di 1 m., indossando la mascherina e occupando solo gli spazi segnalati.
11. non è consentito l'uso di docce (in quanto non separate e opportunamente distanziate).
12. L'utilizzo dei macchinari e attrezzi per la preparazione atletica va consentito solo con guanti monouso, maschera per il viso e uso di prodotti per la disinfezione prima e dopo l'utilizzo.
13. Lo staff medico della Società lavorerà con mascherine facciali, disinfettanti per le mani e guanti monouso ed è responsabile dell'igiene nei locali medici.
14. I lettini per i massaggi e i trattamenti a fini terapeutici dei calciatori saranno adeguatamente distanziati.
15. Sarà fatto un uso contenuto di attrezzature mediche come ultrasuoni, terapia ad onde d'urto, ecc. che, in ogni caso, saranno utilizzate solo disinfettandole prima e dopo l'uso.
16. Le persone a contatto con più calciatori osserveranno in maniera particolarmente scrupolosa le misure igieniche e di protezione.
17. Nel complesso, occorre fare in modo che nel gruppo squadra siano presenti solo le persone dello staff strettamente indispensabili per l'allenamento. Le persone che non sono essenziali per la gestione diretta dell'allenamento possono essere contattate tramite telefono e videoconferenze.



18. Saranno evitate conversazioni in privato, in quanto stimolano la riduzione della distanza in contrasto con i requisiti di distanza minima.
19. Le conversazioni assolutamente indispensabili saranno tenute in piccoli gruppi, brevi e con la massima distanza di conversazione, quando possibile.
20. Si invita a non toccare le ringhiere o le maniglie delle porte con le mani (in alternativa servirsi, per quanto possibile, dei gomiti).
21. La protezione della bocca e del naso è in generale obbligatoria dopo l'ingresso all'Impianto Sportivo e in tutte le aree. Sarà prestata attenzione alle corrette modalità di applicazione e rimozione dei dispositivi, nonché all'utilizzo degli stessi (bocca e naso completamente coperti).
22. La disinfezione delle mani andrà effettuata, in generale, prima e dopo ogni utilizzo delle attrezzature ordinarie. Il disinfettante per le mani deve essere applicato sulle mani asciutte e non deve essere lavato via con acqua.
23. Lo svolgimento di riunioni tra i soggetti coinvolti nelle attività organizzative è soggetto alle attuali norme igieniche, specialmente alle norme sulla distanza minima. Le comunicazioni dovrebbero avvenire il più possibile via e-mail o con metodi di comunicazione a distanza.
24. Lo svolgimento di pause deve prevenire assembramenti e deve avvenire in solitaria se possibile. Ciò si applica anche ai pasti.
25. Le norme sulla distanza minima devono essere seguite tassativamente nelle aree interne ed esterne dell'impianto, evitando di intrattenere conversazioni non necessarie.





## ALLEGATO 1 PROTOCOLLO FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

### MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL VIRUS SARS-CoV-2 E SINTOMI

Il Virus SARS-CoV-2, nella circolazione dello stesso tra la popolazione generale o in gruppi ristretti, ha grandi probabilità di essere trasmesso da persona a persona tramite le goccioline respiratorie (droplets) espulse da naso e bocca dalle persone infette (aria espirata), tossendo, starnutando o anche solo parlando vicino ad un'altra persona. Questa modalità di trasmissione è la più frequente e rende la malattia molto contagiosa. Il contagio può avvenire anche attraverso:

- le mani, toccandosi con le mani contaminate bocca, naso e occhi;
- il contatto ravvicinato con persona infetta contagiosa (baciandosi, abbracciandosi o stringendosi le mani);
- il contatto con oggetti o superfici contaminate da goccioline respiratorie tramite un colpo di tosse o lo starnuto di una persona infetta.

Il virus non si trasmette attraverso la pelle (se le mani vengono a contatto col virus dopo uno starnuto di un'altra persona, la trasmissione può avvenire solo toccandosi la propria bocca, il naso o gli occhi). Quindi è necessaria la continua e corretta igiene personale e soprattutto delle mani.

I più comuni sintomi (vedi figura) sono: febbre, tosse, difficoltà respiratorie, mal di gola, stanchezza, respiro corto, disturbi gastrointestinali, perdita dell'olfatto e del gusto. Pertanto, in presenza anche di uno solo dei suddetti sintomi o di una sensazione di malessere generale o della febbre, per evitare di contagiare i compagni di squadra e altre

persone, non ci si dovrà in alcun modo recare al campo di allenamento e si dovrà restare in casa, contattando telefonicamente il Medico di famiglia, il Medico Sociale attenendosi alle indicazioni ricevute riguardo agli obblighi delle autorità medico sanitarie.



## ALLEGATO 2 PROTOCOLLO FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

### ANALISI DEI RISCHI SPECIFICI RIFERITI ALL'ALLENAMENTO E ALLE GARE DEL GIOCO DEL CALCIO (MASCILE E FEMMINILE) E ALLE ESERCITAZIONI MOTORIE TECNICO/DIDATTICHE DEL CALCIO GIOVANILE E DELL'ATTIVITÀ DI BASE

L'attività di allenamento e le gare del gioco del Calcio si svolgono su un terreno di gioco della superficie media di circa 7000 m<sup>2</sup>. Il terreno è di regola un manto erboso o in materiale sintetico. In alcune realtà dilettantistiche, vi sono ancora terreni in sterrato. Il terreno di gioco può essere facilmente diviso in aree di dimensioni adeguate al tipo di esercitazioni da eseguire e che consentano il mantenimento delle distanze interpersonali specifiche per ogni diverso programma di allenamento. Per lo svolgimento di esercitazioni motorie riferite all'attività di base il terreno di gioco potrà essere suddiviso in aree di adeguate dimensioni che consentano la corretta attività tecnico/didattica in relazione al mantenimento delle suddette distanze interpersonali tra i calciatori e tra gli stessi e gli istruttori. Nelle sedute di allenamento del calcio partecipa mediamente un numero di almeno undici giocatori/giocatrici con una media massima di circa 22 elementi.

L'allenamento e le gare di Futsal (calcio a 5) si svolgono su un terreno della superficie di circa 800 m<sup>2</sup>. Il terreno di gioco è di varia natura (sintetico, legno, e altri materiali). L'attività si svolge "indoor" o all'aria aperta. La gara si svolge con cinque calciatori in campo e 9 riserve. Un giocatore di movimento può entrare e uscire dalla panchina per il portiere. In media, tutti i calciatori sono contemporaneamente presenti alle sedute di allenamento.

L'allenamento e le gare di Beach Soccer si svolgono su un terreno di gioco della superficie di circa 1000 m<sup>2</sup> in sabbia. L'attività si svolge esclusivamente all'aria aperta. La gara si svolge con cinque calciatori in campo e 7 riserve. In media, tutti i calciatori sono contemporaneamente presenti alle sedute di allenamento.

Nelle varie specialità sul terreno di gioco sono situate le due porte (in metallo, in legno o materiale sintetico) e le quattro bandierine delimitanti il rettangolo di gioco ai quattro angoli. Le probabilità di contatto del calciatore con le porte sono molto basse e non significative. Altre porte "mobili" di diverse dimensioni e adeguatamente ancorate al terreno, possono essere poste sul terreno di gioco per lo svolgimento di attività di allenamento o di base. I portieri hanno spesso l'abitudine di toccare la parte interna del palo nel prendere le distanze per un calcio di punizione.

Alcuni difensori tendono, per motivi di ordine tattico, ad appoggiarsi, in partenza, sul secondo palo più distante dal punto di battuta del calcio di punizione o del calcio d'angolo.

Il gioco del calcio comporta la necessità di toccare la palla con i piedi, con la testa e con le mani (in occasione delle rimesse in gioco e dei calci di punizione, corner e calci di rigore).

Il portiere può toccare la palla con qualsiasi parte del corpo. Non esistono evidenze scientifiche circa la possibile trasmissione di malattie infettive per via respiratoria veicolata da un pallone da calcio inteso come "veicolo inanimato" sia nelle attività ludico/motorie che in quelle sportive. Normalmente il portiere indossa



guanti specifici per migliorare la presa e per attutire l'impatto del pallone. Alcuni portieri hanno conservato l'abitudine (frequente in passato con guanti di pelle, di sputare sui guanti per aumentare l'aderenza. Tale pratica non ha alcuna giustificazione tecnica e deve essere interdetta.

Il breve contatto con il corpo è tollerato entro i limiti del regolamento mentre afferrare la maglia o il pantaloncino viene sanzionato come azione fallosa questa azione è per questo non molto frequente. Tale eventualità è virtualmente assente nelle fasi di allenamento e nelle esercitazioni tecnico/didattiche delle attività di base.

Oltre alla maglia e ai pantaloncini il calciatore è obbligato a indossare, durante il gioco e gli allenamenti le scarpe da calcio, i calzettoni e i parastinchi, salvo l'attività del beach-soccer che viene svolta a piedi nudi.

L'allenamento e le gare di calcio giovanile e l'attività di base si svolge in impianti conformi alle norme indicate per le varie specialità e necessita, in aggiunta, di specifici requisiti quali il possesso di idonee attrezzature (ad es. palloni a rimbalzo controllato in cuoio e/o in gomma ecc.) oltre alla costante presenza di Istruttori/tecnici qualificati in numero adeguato.

Il calciatore/calciatrice, a seconda del ruolo e della specialità (Calcio, Futsal, Beach Soccer, attività di Settore Giovanile e di base), ha una probabilità diversa di contatto stretto ravvicinato con compagni di squadra o con avversari durante la gara o durante le esercitazioni di allenamento. A titolo esemplificativo, ci si riferisce ad uno studio dell'università di Aarhus, Danimarca che ha preso in esame 14 partite della Super League, e ha misurato i tempi di contatto interpersonali di tipo stretto. I centravanti sono i giocatori risultati più a rischio a causa di una maggiore quantità di momenti di contatto con altri calciatori. In media ogni giocatore resta a distanza ravvicinata con un altro per circa 90 secondi per partita. Gli attaccanti superano di molto questa media in quanto risultano esposti ad un contatto stretto per due minuti e mezzo totali, mentre i portieri hanno livelli di esposizione vicini allo zero.

Lavori svolti dalle Università di Eindhoven e Leuven suggeriscono 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". Tuttavia, al contrario delle gare di corsa o di ciclismo i tempi medi di esposizione, nel calcio nel corso degli allenamenti e, ancor più, nel corso delle gare, a questo tipo di rischio è limitato.

Dai dati presenti in letteratura scientifica mediamente un calciatore di buon livello, percorre, nel corso di un'intera partita di circa 90 minuti mediamente 10/12 km totali. Mediamente, circa il 30% del tempo è rappresentato da momenti di pausa o, comunque ad attività a bassissima intensità. Soltanto il 10% della distanza totale è percorsa alla massima velocità tra i 14 e i 16 km/h (nei ruoli che comportano un maggior dispendio energetico e un maggiore impegno metabolico).

Nel Calcio Femminile inoltre i tempi medi di esposizione sono proporzionalmente ridotti al massimo di pochi secondi mediamente per scatti in velocità su distanze massime di 30/50 metri e quindi per un massimo di 8/10 secondi. La corsa, tanto in allenamento che in gara non è "in scia" ma normalmente affiancata all'avversario (il fallo da dietro è regolarmente punito) Il corretto allenamento tende di regola a proporre esercitazioni individuali, a coppia o tra più giocatori che tendono a riprodurre le modalità di gara.

Le esercitazioni tipiche dell'allenamento non prevedono corsa ravvicinata "in scia" e nelle fasi di riposo la distanza interpersonale è normalmente sempre superiore a un metro (salvo momenti camerateschi dei calciatori e delle calciatrici soprattutto nelle pause per il recupero (bere e eseguire semplici esercizi defaticanti sul posto).



Le suddette condizioni di rischio relative alla corsa con elevato dispendio metabolico non si verificano nello svolgimento di esercitazioni tecnico/tattiche, sono di livello diverso nelle attività di calcio giovanile (a seconda delle fasce d'età di riferimento), e vanno rapportate agli spazi ristretti del terreno di gioco del Futsal e del Beach soccer oltre che alla possibilità di gioco indoor.

L'allenatore, l'istruttore di calcio giovanile e per le attività di base, e il preparatore atletico raramente sono costretti ad avvicinarsi ai calciatori ad una distanza inferiore a un metro in condizioni di riposo e anche nel corso delle esercitazioni in allenamento tale situazione è da considerarsi non frequente.

Gli addetti ai materiali lavorano rispettando normalmente le misure di distanziamento sociale utilizzando DPI (mascherine FFP2 o chirurgiche, guanti e tute da lavoro) in locali e percorsi separati per materiale sporco e pulito.

I Fisioterapisti e i medici lavorano a stretto contatto con i calciatori.

Ogni singola società sportiva, oltre ad adottare un proprio protocollo sulla base dei principi e prescrizioni indicati, è tenuto costantemente ad informarsi ed adeguarsi alle prescrizioni provenienti dalle disposizioni degli enti preposti ed adeguare tempestivamente le proprie attività in funzione delle norme.



## ALLEGATO 3 PROTOCOLLO FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

### VADEMECUM RIASSUNTIVO DELLE “COSE DA FARE”

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

#### **A. Prima delle attività sportive**

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

#### **B. Durante le attività sportive**

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

#### **C. Dopo le attività sportive**

- Lavare e/o disinfettare spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Monitorare la propria salute e segnalare eventuali sintomi dopo ogni attività.
- Praticare il distanziamento se richiesto (luoghi chiusi).
- Coprire la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Lavare/disinfettare l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività.





# MODELLO AUTOCERTIFICAZIONE



Il/la sottoscritto/a

nato a

il / /

e residente in

In caso di atleti minori: genitore di

nato a

il / /

e residente in

## DICHIARO QUANTO SEGUE

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

### Sintomi riscontrati negli ultimi 14 giorni

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

### Eventuale esposizione al contagio

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

### Ulteriori dichiarazioni

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

Autorizzo inoltre

(Indicare la denominazione

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

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

Firma

TORNIAMO AD ALLENARCI IN SICUREZZA! VOCEMEDUM PER CALCIATORI ALLENATORI E DIRIGENTI SPORTIVI

## COMPORAMENTI INDIVIDUALI E IGIENE DELLA PERSONA



Lavare frequentemente  
le mani.



Indossare gli appositi  
DPI (mascherine, guanti).



Mantenere la distanza  
sicurezza di almeno 1 m.



Non lasciare oggetti  
personali negli spazi comuni.



Non toccare  
occhi, naso e bocca  
con le mani.



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



Smaltire fazzoletti,  
mascherine, guanti negli  
appositi contenitori.



TORNIAMO AD ALLENARCI IN SICUREZZA: VIDEOESEMPIO PER CALCIATORI, ALLENATORI E DIRIGENTI SPORTIVI

## COME LAVARSI LE MANI con acqua e sapone occorrono 60 secondi



1



Bagna bene le mani con l'acqua.

2



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

3



Friziona bene le mani palmo contro palmo.

4



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

5



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

6



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

7



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

8



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

9



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

10



Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua.

11



Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso.

12



Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto.

TORNIAMO AD ALLENARCI IN SICUREZZA! VADEMEDUM PER CALCIATORI ALLENATORI E DIRIGENTI SPORTIVI

## COME INDOSSARE LA MASCHERINA



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



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



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



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



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



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