



Comitato Provinciale di Como

PROTOCOLLO APPLICATIVO DELLE LINEE-GUIDA PER L'ESERCIZIO FISICO E LO SPORT LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA: “OGNUNO PROTEGGE TUTTI”

PALESTRE

INTEGRAZIONE PROTOCOLLO COVID-19 APPLICATO IN ACCADEMIA ESSE BRESCIA

AGGIORNAMENTO AL 05-06-2021

A seguito

- Ordinanza del Ministero della salute del 28 maggio
- Aggiornamento linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria del 7 maggio per l'applicazione delle regole in zona gialla ai sensi del primo decreto sulle riaperture (dl 22 aprile 2021 n. 52)

Si dispone l'uso delle docce rispettando il distanziamento interpersonale mediante l'uso di postazioni alternate separate da apposite barriere provvedendo alla pulizia e disinfezione che viene garantita regolarmente nel corso della giornata

L'uso delle docce risultava già consentito nelle zone bianche in base al nuovo protocollo 5 marzo 2021 attuativo delle linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere emanate ai sensi dell'art. 7 del dpcm del 2 marzo 2021 per le aperture delle cosiddette “zone bianche” che non contenendo alcun esplicito divieto ne comportavano quindi la possibilità di utilizzo. Le nuove condizioni confermano dunque che a partire dal 1 giugno sia in zona gialla che in zona bianca l'uso delle docce è consentito alle condizioni indicate e fatte salve specifiche disposizioni normative più restrittive che allo stato attuale (5 giugno 2021) non si registrano. Rimangono confermate tutte le altre regole di igiene e sicurezza per spogliatoi, docce e servizi igienici che prescrivono :

1. Di organizzare ingressi contingentati
2. Di evitare l'uso di applicativi comuni – come asciugacapelli ecc – che al momento dovranno essere portati da casa
3. Di organizzare spazi e attività nelle aree spogliatoi in modo da assicurare il distanziamento di 1 metro

Tali spazi dovranno essere sottoposti a procedure di pulizia e igienizzazione costante in relazione al numero di persone e ai turni di accesso.

Laddove possibile è opportuno arrivare nel sito già vestiti in maniera idonea all'attività che si andrà a svolgere.



di Cultura, Sport e Tempo Libero



Associazione

Premessa

Il presente protocollo segue le linee guide indicate da ACSI ente di promozione sportiva al quale aderiamo.

Obiettivo del protocollo

Obiettivo del presente protocollo è fornire uno strumento utile per rendere la nostra sede un luogo sicuro in cui i collaboratori, i soci e chiunque a qualsiasi titolo frequenti la struttura, possano svolgere attività sportiva. A tal riguardo, vengono forniti tutti gli accorgimenti necessari che devono essere adottati per contrastare la diffusione del COVID-19.

Motivazione delle modifiche ed integrazioni effettuate rispetto al protocollo attuato alla riapertura del Centro

Dopo un'attenta e approfondita analisi dei protocolli di sicurezza e prevenzione applicati già adeguati ai livelli standard di sicurezza previsti dal DPCM 17.05.2020, in linea con quanto stabilito dalla ordinanza della Regione Lombardia 579 del 10/07/2020 - 596 del 13/08/2020 – e successive modifiche, dopo l'analisi delle linee guida redatte ai sensi del **Decreto Legge 22 aprile 2021 – n. 52** il comitato di Prevenzione Covid costituito dall'amministratore Unico dr. Cristina Biella insieme con i collaboratori che operano nella struttura ha disposto le seguenti ulteriori misure di sicurezza :

SETTORE COMUNICAZIONE – PRENOTAZIONE - ABBONAMENTI

1. Potenziamento delle comunicazioni ON line con implementazione delle informazioni sul sito internet e social per una informazione consapevole dei soci/associati
2. Acquisto di software specifici per le comunicazioni a distanza e servizio prenotazioni on line
3. Formazione di tutti i collaboratori attraverso WEBINAR specifici organizzati dal proprio ente di promozione sportiva nonché da FRAREG nostro partner in sicurezza

SETTORE PULIZIE E SANIFICAZIONE

- E' stato implementato il personale addetto alla sanificazione mediante turnazione e potenziamento degli interventi (azienda CN CLEANING /vedi contratto di intervento)
- Sensibilizzazione dei soci /allievi mediante comunicazione mirata (investimento in cartellonistica e comunicazione verbale in sede e attraverso i social)
- Implementazione attività di sanificazione degli associati mediante l'acquisto massivo di strumentazione e prodotti idonei

PREVENZIONE E INFORMAZIONE

- Implementata la comunicazione mediante cartellonistica personalizzata e campagna di sensibilizzazione



STRATEGIA ADOTTATA ALLA RIAPERTURA del 01 GIUGNO 2021

SANIFICAZIONE STRAORDINARIA DELLA STRUTTURA (si è scelto di NON riaprire anticipatamente al 24 maggio per rispettare tutte le scadenze di pulizia e organizzazione già preventivate)

Avviso attraverso social / sito/ comunicazione mirata

La chiusura è stata chiusa per 7gg

Alla riapertura : è stata riproposta la documentazione già adottata alla riapertura di settembre 2020 con firma in DIGITALE per sensibilizzare l'attenzione sull'ambiente e evitare inutili sprechi di carta

- Consegna digitale della documentazione di REGOLAMENTO E PREVENZIONE COVID (vedi allegato)
- Richiesta AUTOCERTIFICAZIONE da riconsegnare qualora fossero modificate le circostanze dichiarate
- Elaborazione del patto di CORRESPONSABILITA' (allievo-struttura)

STRUMENTAZIONE – STRATEGIA ADOTTATA CON DECORRENZA 01/06/2021

- MISURAZIONE **OBBLIGATORIA** DELLA TEMPERATURA PRIMA DELL'INGRESSO NELLA STRUTTURA
 - **POTENZIAMENTO** DELLA COMUNICAZIONE IN TUTTE LE ZONE
 - SEGNALETICA SPECIFICA **PERSONALIZZATA** PER DISTANZIAMENTO E UTILIZZO PRESIDII
 - **AUMENTO DELLO SPAZIO ASSEGNATO** (E DELINEATO) PER LE SALE PRATICA (CIRCA 2,50 M RISPETTO AI 2M RICHIESTI DAL DECRETO)
 - **PRESENZA COSTANTE** DI UN INSEGNANTE NELLA SALA PESI PER VERIFICA DISTANZIAMENTO/SANIFICAZIONE E CONSEGNA GRATUITA DEL TELO DA POSIZIONE SOPRA LE ATTREZZATURE
 - **IMPLEMENTAZIONE** ACQUISTI / MAGAZZINO PER VENDITA TAPPETINI E MASCHERINE DI PROTEZIONE E SENSIBILIZZAZIONE UTENZA SULLE PROCEDURE PERSONALI DA ADOTTARE
- COMUNICAZIONE ATTRAVERSO L'APP – MESSAGGISTICA W-APP- CARTELLONISTICA NELLA STRUTTURA che mira a creare**
- La consapevolezza e l'accettazione del fatto di non poter fare ingresso in palestra laddove sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, temperatura corporea alta, provenienza da zone a rischio o contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti, etc). I provvedimenti dell'Autorità impongono che nei casi in cui sussistano le condizioni di pericolo si ha l'obbligo di informare il medico di famiglia e l'Autorità sanitaria e di rimanere al proprio domicilio;
 - L'impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e del Presidente Società Sportiva nel fare accesso in palestra.



di Cultura, Sport e Tempo Libero

ORGANIZZAZIONE DELLA ATTIVITA'

L'attività viene organizzata secondo i seguenti criteri:

Prenotazione

- E' stato predisposto un **programma delle attività il più possibile pianificato (PRENOTAZIONE TRAMITE APP MY APPY ZUCCHETTI)**
- Gli accessi vengono regolamentati in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni : **NUMERO PREDETERMINATO :**
DETTAGLIO PRESENZE MASSIME NELLA SALA
DETTAGLIO PRESENZE ACCETTATE TRAMITE APP
- **L'elenco delle presenze viene SEMPRE registrato (ingresso con la sola tessera)**

Modalità di ingresso alla palestra

L'accesso nella scuola può avvenire **ESCLUSIVAMENTE** nel rispetto delle seguenti indicazioni:

- L'ingresso è consentito solo ed esclusivamente con l'utilizzo di dispositivi di prevenzione del contagio (mascherine)
- Prima dell'accesso **VIENE** essere rilevata la temperatura corporea. Se tale temperatura dovesse risultare superiore ai 37,5°, non sarà consentito l'accesso. Le persone in tale condizione saranno momentaneamente isolate, non dovranno recarsi al Pronto Soccorso e/o nelle infermerie di sede, ma dovranno contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni o, comunque, l'autorità sanitaria.
- La scuola viene dotata di dispenser con **soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani** in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita;
- Gli **spazi negli spogliatoi sono stati organizzati in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro** regolamentando l'accesso agli stessi (vedi cartellonistica già menzionata)
- Sono stati regolamentati i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, **delimitando le zone**, al fine di garantire la distanza di sicurezza: **almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica, almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa);**
- Non è consentito l'uso promiscuo di armadietti

Precauzioni igieniche personali

Ogni collaboratore, socio o frequentatore a qualsiasi titolo, deve rispettare le seguenti indicazioni:



di Cultura, Sport e Tempo Libero

- Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.
- Utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo o copriscarpe monouso.
- Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti.
- Munirsi di sacchetti per riporre i propri effetti personali.
- Munirsi di buste sigillabili per la raccolta dei propri rifiuti potenzialmente infetti.

Pulizia e sanificazione della palestra

Per la riapertura della palestra abbiamo provveduto alla sanificazione di tutti gli ambienti, di attrezzi, di macchine, degli spogliatoi e dei servizi igienici tramite azienda cn cleaning con sanificazione sia per i condizionatori che per tutti gli spazi

Inoltre vengono rispettate le seguenti indicazioni, verificate dagli addetti (insegnanti) preposti ad assistenza e controllo :

- Dopo l'utilizzo da parte di ogni singolo soggetto, gli addetti dovranno verificare che il predetto utilizzi i presidi, messi a disposizione (panni monouso e soluzione igienizzante), per la **disinfezione della macchina o degli attrezzi usati**;
- È nostra premura e interesse garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno come tra un turno di accesso e l'altro), e comunque la disinfezione di spogliatoi e dei servizi igienici a fine giornata;
- Per quanto riguarda il microclima, **sono state verificate le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione** e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor.

Per un idoneo microclima è necessario:

- a) garantire periodicamente l'aerazione naturale nell'arco della giornata in tutti gli ambienti dotati di aperture verso l'esterno, dove sono presenti postazioni di lavoro, personale interno o utenti esterni evitando correnti d'aria o freddo/caldo eccessivo durante il ricambio
- b) aumentare la frequenza della manutenzione / sostituzione dei pacchi filtranti dell'aria in ingresso (eventualmente anche adottando pacchi filtranti più efficienti), che viene verificata mensilmente;
- c) in relazione al punto esterno di espulsione dell'aria, il presidente ha verificato che permangano condizioni impiantistiche tali da non determinare l'insorgere di inconvenienti igienico sanitari nella distanza fra i punti di espulsione ed i punti di aspirazione;



di Cultura, Sport e Tempo Libero

d) viene attivato l'ingresso e l'estrazione dell'aria almeno un'ora prima e fino ad una dopo l'accesso da parte del pubblico;

f) per quanto riguarda gli ambienti di collegamento fra i vari locali dell'edificio (ad esempio corridoi, zone di transito o attesa), normalmente dotati di minore ventilazione o privi di ventilazione dedicata, viene posta particolare attenzione al fine di evitare lo stazionamento e l'assembramento di persone, adottando misure organizzative affinché gli stessi ambienti siano impegnati solo per il transito o pause di breve durata;

g) negli edifici dotati di specifici impianti di ventilazione con apporto di aria esterna, tramite ventilazione meccanica controllata, eliminare totalmente la funzione di ricircolo dell'aria;

h) Relativamente agli impianti di riscaldamento/raffrescamento che fanno uso di pompe di calore, fancoil, o termoconvettori, qualora non sia possibile garantire la corretta climatizzazione degli ambienti tenendo fermi gli impianti, pulire in base alle indicazioni fornite dal produttore, ad impianto fermo, i filtri dell'aria di ricircolo per mantenere i livelli di filtrazione/rimozione adeguati. i) le prese e le griglie di ventilazione devono essere pulite con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con alcool etilico al 75%;

l) evitare di utilizzare e spruzzare prodotti per la pulizia detergenti/disinfettanti spray direttamente sui filtri per non inalare sostanze inquinanti, durante il funzionamento.

Gestione di una persona sintomatica in palestra

È stato chiaramente comunicato a tutti gli associati (presidente/istruttori/associati) che nel caso in cui una persona presente in palestra sviluppi febbre con temperatura superiore ai 37,5° e sintomi di infezione respiratoria quali la tosse, lo stesso deve informare immediatamente gli addetti, che dovranno procedere al suo isolamento e procedere immediatamente ad avvertire le Autorità sanitarie competenti e i numeri di emergenza per il COVID-19 forniti dalla Regione o dal Ministero della Salute.

Il presidente della struttura deve collaborare con le Autorità sanitarie per l'individuazione degli eventuali "contatti stretti" di una persona presente in palestra che sia stata riscontrata positiva al tampone COVID-19. Ciò al fine di permettere alle autorità di applicare le necessarie e opportune misure di quarantena. Nel periodo dell'indagine, il presidente della Società sportiva potrà chiedere agli eventuali possibili contatti stretti di lasciare cautelativamente la palestra secondo le indicazioni dell'Autorità sanitaria.

Note finali ed aggiornamenti

Per tutto quanto non specificato si fa riferimento alla normativa nazionale ed alla Linee-guida già citate

Le informazioni, le misure di sicurezza e le disposizioni contenute nel presente documento dovranno essere recepite come aggiuntive a quanto contenuto nel DVR – Documento di Valutazione Rischi.



di Cultura, Sport e Tempo Libero

Il presente protocollo ha carattere temporaneo e strettamente legato all'emergenza. Potrà inoltre essere oggetto di revisione od aggiornamento a seguito di nuove disposizioni di legge od ordinanze regionali.

Si allega una scheda di autodichiarazione che potrà essere utilizzata dalle Associazioni o Società sportive a loro discrezione per documentare l'avvenuta informazione degli utenti

MODELLO GIA' APPROVATO ED UTILIZZATO IN SEDE DI RIAPERTURA : COME SOTTOLINEATO NEL REGOLAMENTO EVIDENZIATO SUL SITO E NELLE COMUNICAZIONE AI SOCI IL DOCUMENTO DEVE ESSERE RICONSEGNAO SOLTANTO AL MUTARE DELLE CONDIZIONI ESPRESSE NELLA DICHIARAZIONE

Scheda di "autodichiarazione" Coronavirus COVID-19

Il sottoscritto : Nome _____ Cognome _____
codice fiscale tessera acsi n. _____

del Sodalizio SCUOLA DI ARTI MARZIALI KRIYA YOGA MAHARISHI SATHYANANDA

Dichiaro:

- di impegnarmi ad adottare tutte le misure di prevenzione, anche in conformità alle raccomandazioni e alle istruzioni dell'OMS e dell'autorità sanitaria nazionale, atte a prevenire la diffusione del Coronavirus COVID-19 ed in particolare quelle previste nel protocollo REGOLAMENTO ESSE ACCADEMIA PREVENZIONE COVID
- di essere consapevole e di accettare di non poter fare ingresso in palestra/ spazi attrezzati laddove sussistano le condizioni di pericolo.

Altresì dichiaro che:

- non sono in stato di quarantena;
- non ho sintomi influenzali;
- non ho temperatura corporea superiore ai 37,5°;
- non sono a conoscenza di essere stato a contatto stretto con persone positive al virus COVID-19 negli ultimi 14 giorni;
- non ho ricevuto comunicazione da parte delle autorità competenti in merito ad un mio un contatto stretto con una persona contagiata da nuovo Coronavirus COVID-19.

Firma _____



MESSAGGIO INVIATO VIA W-APP A TUTTI GLI ALLIEVI PRIMA DELL'INIZIO DELLE LEZIONI

COMUNICAZIONE VIA MESSAGGIO AGLI ALLIEVI

Cari allievi buon giorno, vi inoltriamo il protocollo che abbiamo adottato a scuola chiedendovi la massima collaborazione per riprendere in sicurezza.

In allegato troverete anche L' autocertificazione che troverete in sede e che vi chiederemo di firmare per la tracciabilità degli ingressi. Come già detto è indispensabile essere in regola con certificato medico, tessera e abbonamento. Per qualsiasi dubbio non esitate a contattarci Vi aspettiamo

PROTOCOLLO SEGUITO DALLA SEGRETERIA PER LA GESTIONE DELLE LEZIONI

Registrazione allievi suddivisa per giornata e orario della lezione TRAMITE PROGRAMMA ZUCCHETTI MY APPY

- ingresso con mascherina e sanificazione delle mani abbiamo scelto di NON utilizzare i guanti per evitare sudore e/o scivolamento (rischio cadute)
- verifica TESSERA – CERTIFICATO MEDICO E ABBONAMENTO PRIMA DELL' INGRESSO, predisponendo già l'autocertificazione che ogni allievo dovrà compilare
- verifica della temperatura che non deve essere superiore a 37,5°
- ingresso : gli allievi avranno cura di togliere le scarpe riponendo le stesse con borsa/effetti personali in apposito sacchetto in plastica fornito dalla struttura che DEVE essere riposto nella zona spogliatoi
- gli addetti controllano che NON vengano lasciati effetti personali fuori dagli armadietti e – nel caso – ripongono gli stessi in borse di plastica sigillate e messe a disposizioni degli stessi in segreteria

NELLE SALE YOGA

- l'allievo prende posizione con il proprio tappetino e/o telo come indicato dall'insegnante cioè a 2,5 metri uno dall'altro **VEDI SEGNALE A PAVIMENTO** e solo a questo punto potrà togliere la mascherina che verrà conservata sul proprio tappetino o al polso

SOLO DURANTE LA LEZIONE CHE E' CONSIDERATA AD ALTA INTENSITA' SARA' POSSIBILE NON USARE LA MASCHERINA SIA PER ALLIEVI CHE INSEGNANTI

- qualsiasi effetto personale (fazzolettino/acqua ecc) è da conservare nella propria postazione di attività e deve essere buttata al termine della lezione **negli appositi contenitori contrassegnati**
- i pesi SONO stati sanificati e ogni allievo deve provvedere all'uso del sanificante prima di riporli in sede al termine della lezione

AL TERMINE DI OGNI LEZIONE L'INSEGNANTE PROVVEDE ALLA SANIFICAZIONE DEI LOCALI SPOGLIATOI – BAGNI – INGRESSO E ZONA DI PRATICA CON I PRODOTTI INDICATI NEL PROTOCOLLO

Vi ringraziamo anticipatamente della collaborazione.

Aggiornamento al 01-06-2021