

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

PROTOCOLLO DI REGOLAMENTAZIONE DELLE MISURE PER IL CONTRASTO ED IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL COVID-19 NELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE PER LA PRATICA DEL CANOTTAGGIO

Aggiornato al 26 gennaio 2022

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

PREMESSA

Il presente Protocollo, che dovrà essere adottato dai soggetti affiliati personalizzandolo in funzione delle specifiche caratteristiche del proprio impianto sportivo, definisce le misure per il contrasto ed il contenimento della diffusione del COVID-19 negli ambienti sportivi e nei locali sociali, all'interno dell'impianto per la pratica della disciplina del canottaggio.

Il Protocollo è una linea guida indicativa per le società affiliate ed aggregate e tiene conto delle discipline e regolamentazioni nazionali vigenti non potendo entrare nello specifico delle normative locali che sarà la società stessa eventualmente ad integrare.

Lo sport del Canottaggio è caratterizzato dallo svolgimento di gran parte dell'attività all'aperto con uscite in acqua, su mare e acque interne (laghi, fiumi o bacini artificiali), su natanti in singolo o multipli. Nel caso di natanti singoli il distanziamento interpersonale è garantito dalla stessa imbarcazione sulla quale il praticante (canottiere) pratica l'attività.

Nel caso di natanti multipli gli atleti non sono mai posti l'uno frontalmente all'altro ad eccezione dei timonieri di alcune imbarcazioni multiple per il canottaggio; in questo caso la distanza interpersonale è superiore a 1 mt sempre e il timoniere (nel solo caso in cui sia frontale all'equipaggio) dovrà indossare i dispositivi di protezione personale (visiera protettiva). Gli allenamenti, per la natura stessa degli sport praticati, non prevedono in alcun modo il contatto fisico tra i praticanti.

Nell'allenamento alla pratica del canottaggio si prevede anche l'utilizzo di macchine simulatrici, (remoergometro) da svolgersi in palestra o all'aperto.

L'attività al remoergometro è, inoltre, essa stessa attività sportiva, finalizzata alla partecipazione a competizioni.

Gli impianti per la pratica del canottaggio sono caratterizzati dalla prossimità all'acqua e possono comprendere le seguenti aree: rimessaggi all'aperto o chiusi, spogliatoi con docce, bagni, palestre, parti comuni quali sale formazione e riunione, segreteria. In taluni impianti è prevista la pratica di altri sport per i quali sono individuati specifici Protocolli che peraltro non dovranno interferire tra loro non prevedendo contatto durante la pratica (es. Canoa, Tennis, Vela e Nuoto). Per gli impianti ove non è possibile un adeguato distanziamento nei locali spogliatoi è prevista la chiusura di questi ultimi; in questo caso i praticanti dovranno avere con se una sacca per il ricovero degli abiti non sportivi da posizionare nei rimessaggi o in prossimità delle postazioni di imbarco per l'uscita.

Le palestre, nelle loro varie declinazioni e dimensioni, sia all'interno delle Società di canottaggio che all'interno delle società aggregate, sono gli ambienti in cui si svolge l'attività di Indoor Rowing con Remoergometro.

Tutto il personale, gli atleti, i tecnici, i soci e i fornitori sono tenuti ad uniformarsi con consapevole, costante e collaborativa puntualità alle disposizioni del presente Protocollo. Gli impianti non saranno accessibili al pubblico fino a nuove disposizioni governative.

1. INFORMAZIONE

L'informazione è il primo elemento di prevenzione del contagio, informazione sul virus e sulle modalità di contagio, informazione sui corretti atteggiamenti e sui dispositivi di protezione individuale, informazione riferita all'impianto.

L'impianto sportivo deve essere un luogo sicuro. A tal fine, un'informazione adeguata e puntuale è la prima iniziativa di precauzione e per questo motivo si assume l'impegno di portare a conoscenza di tutti

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

i frequentatori le indicazioni necessarie alla tutela della loro salute e sicurezza. L'informazione sarà articolata nel seguente modo:

A. Informazione preventiva

A tutti gli utenti e ai collaboratori/lavoratori sarà fornita un'apposita nota informativa contenente le indicazioni essenziali del presente Protocollo.

In particolare, l'informativa riguarderà:

- a) L'obbligo di esibire la certificazione verde COVID-19 di vaccinazione o di guarigione di cui all'articolo 9, comma 2, lettere a), b) e c-bis) del decreto-legge n. 52 del 2021 (c. certificazione verde "rafforzata") (*). Sono escluse dall'obbligo di certificazione verde rafforzata le persone di età inferiore ai dodici anni ed i soggetti esenti dalla campagna vaccinale sulla base di idonea certificazione medica rilasciata secondo i criteri definiti con circolare del Ministero della salute. Inoltre, per l'uso di spogliatoi e docce esclusione dell'obbligo di certificazione per gli accompagnatori delle persone non autosufficienti in ragione dell'età o di disabilità. Salvo nel caso di attività fisica, dovrà essere sempre indossata la mascherina;
- b) l'obbligo per ciascuno di non fare ingresso nella sede Associativa e di rimanere al proprio domicilio, in caso di positività al virus o di sottoposizione alle misure della quarantena o dell'isolamento fiduciario (ad esempio, per contatto stretto con persone positive o nell'ipotesi di ingresso in Italia da Paese estero) nonché in presenza di febbre oltre 37.5° o di altri sintomi influenzali (prendendo contatto, in questo caso, con il medico curante e/o altra Autorità sanitaria indicata dalla normativa in vigore);
- c) il divieto di permanenza presso l'impianto sportivo al manifestarsi dei sintomi febbrili/influenzali di cui al punto precedente avendo cura di rimanere a adeguata distanza dalle persone presenti;
- d) l'impegno a rispettare tutte le disposizioni emanate dall'Associazione (in particolare, quelle concernenti il distanziamento sociale, le regole di igiene delle mani e gli altri comportamenti corretti sul piano dell'igiene).

Nota Bene

() La normativa alla data del presente aggiornamento in considerazione della variegata situazione di zone classificate in colorazioni diverse prevede in linea generale:*

Il canottaggio può essere praticato solo da possessori della cd Certificazione verde rafforzata (tranne che per attività in singolo e su remoergometro all'aperto).

All'ingresso in Società, trattandosi di struttura complessa che prevede più aree (palestra, spogliatoio, docce, bar, ristorante ecc.) sottoposte ad obbligatorietà di presentazione della certificazione verde rafforzata, richiedere la citata certificazione.

Faq 17 Dipartimento. Sport

Ai titolari o gestori dei servizi e delle attività spetta la definizione delle misure organizzative per il controllo del possesso delle certificazioni verdi previste dalla norma. Essi potranno pertanto, anche con riferimento ai centri e circoli sportivi ove siano disponibili attività sia al chiuso che all'aperto, individuare le misure idonee ad assicurare la tutela delle persone presenti e a facilitare le operazioni di controllo.

Gli Atleti oltre ad essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (DM 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), in corso di validità **dovranno sottoscrivere l'allegata autodichiarazione (Allegato 1/a).**

Gli atleti che sono stati colpiti dal Covid, per poter riprendere l'attività agonistica dovranno effettuare lo screening previsto dalla circolare del Ministero della Salute del 18 gennaio 2022 di cui all'allegato schema di "Ritorno in Gara" (ALLEGATO 5).

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

B. Informazione preventiva ai terzi

Le indicazioni di cui alla precedente lettera A saranno portate a conoscenza, con analogo nota informativa messa a disposizione, a tutti i soggetti esterni che faranno ingresso nell'impianto sportivo. L'ingresso nei locali delle persone terze sarà permesso a seguito di manifesta adesione ai contenuti della nota (Allegato 1/b), con il conseguente impegno a conformarsi alle disposizioni ivi previste.

C. Informazione all'interno dell'impianto sportivo

Prevista apposizione di cartellonistica (Allegato 2) relativa alle prescrizioni e istruzioni di igiene suggerite dal Ministero della Salute, nei seguenti punti: in corrispondenza dell'ingresso, ingresso spogliatoi, area ristori, servizi igienici, bacheca generale.

- Informazione generale rispetto a:
 - a) l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°C) o altri sintomi influenzali e di chiamare il proprio medico;
 - b) indossare la mascherina possibilmente FFP2;
 - c) La consapevolezza di non poter fare ingresso o di poter permanere nell'impianto sportivo e di doverlo dichiarare tempestivamente laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, temperatura);
 - d) l'impegno a rispettare tutte le disposizioni e in particolare, mantenere la distanza di sicurezza, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene
 - e) lavarsi spesso le mani;
 - f) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
 - g) porre particolare attenzione all'igiene delle superfici;
 - h) mantenere una distanza interpersonale di almeno 1 metro;
 - i) evitare contatti stretti quali abbracci o strette di mano.

- Ulteriore cartellonistica
 - Apposizione nei servizi igienici delle istruzioni per il corretto lavaggio delle mani
 - Apposizione cartelli rispetto distanza 1mt

Apposizione cartelli sul numero di persone previste al massimo nei locali chiusi.

La società sportiva può individuare all'interno della propria struttura organizzativa uno o più referenti sul tema di misure di prevenzione da contagio da Covid-19 nel sito sportivo, al quale/ai quali gli operatori sportivi possano rivolgersi per qualsiasi bisogno (richiesta di informazioni o necessità di comunicazioni).

2. MODALITÀ DI INGRESSO

A. Controllo Certificazione verde rafforzata

(Per le associazioni che hanno dipendenti/collaboratori fare riferimento alla normativa vigente in materia)

B. Controllo della temperatura

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

Il responsabile societario potrà subordinare la frequentazione dell'impianto sportivo alla misurazione della temperatura corporea, che comunque non dovrà essere superiore a 37,5°C , tramite termometro ad infrarossi o dispositivi simili.

C. Richiesta di informazioni

Tramite il modulo di autodichiarazione l'Associazione acquisirà l'attestazione dell'assenza delle condizioni che, a norma di legge, comportano l'obbligo tassativo di rimanere al proprio domicilio (in particolare, la sottoposizione alle misure della quarantena o dell'isolamento fiduciario).

D. Orari apertura

Gli orari di apertura dell'impianto sportivo sono organizzati in modo da:

- consentire lo svolgimento delle pulizie giornaliere;
- ridurre il numero di utenti contemporaneamente presenti differenziando gli orari per le varie attività e corsi;
- presenza di istruttori e allenatori nel corso dello svolgimento delle attività con verifica rispetto delle misure individuate ed in particolare del distanziamento, per quanto possibile utilizzare per certi tipi di didattica la Formazione a Distanza.

Registro Presenze

Per il rilevamento della presenza di atleti, praticanti e altro personale nei luoghi ove si svolgono le attività sportive o nei locali, può essere istituito un registro costituito da moduli giornalieri, con la suddivisione dei turni e degli orari - compilato periodicamente - ovvero altra soluzione anche tecnologica che consenta la possibilità di prenotare l'accesso alle strutture tracciando ingressi e uscite.

3. PULIZIA E SANIFICAZIONE

La pulizia e la sanificazione dei locali sono le azioni fondamentali che, insieme al distanziamento interpersonale e la mascherina indossata, possono evitare la diffusione del virus.

Con riferimento alla PULIZIA, con utilizzo di detergenti con funzione disinfettante provvisti di autorizzazione/registrazione rilasciata dal Ministero della Salute, si dispone quanto segue:

- a) Locali (v. *elenco di cui al punto 6*) effettuata con frequenza giornaliera
- b) Attrezzature sportive condivise (remoergometri, remi, manubri, cyclette, panche ecc.) effettuata ad ogni utilizzo dall'atleta al completamento della seduta di allenamento.
- c) Imbarcazioni di canottaggio effettuata alla fine di ogni sessione di allenamento per le parti più a contatto con le mani quali zona intorno al carrello e manicotti/impugnature dei remi.
- d) Locali comuni, porte, servizi igienici, L'Associazione dedicherà particolare attenzione alla pulizia dei locali comuni (spogliatoi, palestre, ecc.) e delle installazioni (porte, mancorrenti, finestre, ecc.) dove maggiore è la frequenza ovvero la possibilità di contatto. Tutti i frequentatori saranno sensibilizzati sull'importanza di attenersi alle norme di comportamento igienico-sanitario per concorrere a mantenere la massima pulizia e salubrità di tali ambienti.
- e) Mezzi di trasporto L'Associazione provvederà ad una frequente pulizia dei propri mezzi di trasporto, furgoni, dotandone ognuno di un erogatore di gel igienizzante.

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

Per quanto concerne la SANIFICAZIONE, l'Associazione procederà alle relative operazioni con il supporto di azienda specializzata:

- ✦ nel rispetto di quanto previsto dalla circolare del Ministero della Salute n. 5443 del 27 febbraio 2020, espressamente richiamata nel Protocollo condiviso del 14 marzo 2020, qualora un caso conclamato di COVID19 abbia soggiornato nei locali dell'impianto sportivo.

4. PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI

L'igiene personale eseguita correttamente è decisiva per la riduzione della diffusione del virus. (allegato 3)

In tutti i locali igienici sarà esposto un *depliant* contenente le indicazioni da seguire per una corretta pulizia ed igienizzazione delle mani, nel presupposto che un utilizzo frequente di acqua e sapone, laddove possibile, esclude di per sé la necessità di ricorrere a gel igienizzanti

Nei luoghi distanti dai servizi igienici e in generale laddove non sia possibile lavarsi le mani con acqua e sapone, saranno comunque collocati e mantenuti costantemente riforniti e puliti distributori di gel.

E' raccomandato il lavaggio delle mani.

E' obbligatorio che le persone presenti adottino tutte le precauzioni igieniche, in particolare per le mani

5. DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

A. Mascherine (allegato 4)

Fermo restando il rispetto della distanza interpersonale minima di un metro è comunque obbligatorio l'uso di mascherine protettive all'interno dei locali societari e nelle situazioni di compresenza a bordo di uno stesso mezzo di trasporto. A seconda della colorazione della Regione potrà essere richiesto di indossare la mascherine anche all'aperto (tranne che in occasione di svolgimento dell'attività sportiva).

L'utilizzo di mascherine è previsto per il personale che effettua attività di pulizia; per tali soggetti saranno messe a disposizione **mascherine in linea con le vigenti normative**.

In tutti i casi le mascherine dovranno essere utilizzate ed indossate in modo corretto, nel rispetto delle indicazioni date a corredo della fornitura.

6. GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

Sono definite le seguenti procedure di ingresso, permanenza ed uscita, in tutti i casi vi è l'obbligo dell'uso della mascherina. Le modalità di utilizzo dovranno essere parametrate agli spazi disponibili nel caso di spazi estremamente ridotti valutarne la chiusura.

- Corridoi: la frequentazione deve avvenire alternando i flussi quando i corridoi hanno larghezza inferiore a 2 mt,

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

- Palestre: è preferibile l'utilizzo delle attrezzature specifiche di allenamento all'aperto mantenendo il distanziamento interpersonale di 2 mt. In caso di attività al chiuso, dovrà essere indicato il numero massimo di frequentatori in contemporanea ed organizzare un sistema di prenotazione/registrazione.
- Spogliatoi: L'Associazione chiede ai frequentatori di limitare per quanto possibile l'utilizzo; la frequentazione deve essere ridotta al minimo definendo, in funzione delle caratteristiche dei locali, la capienza massima per ciascuno. Vietato lasciare indumenti negli spogliatoi; gli abiti personali andranno riposti in borse sportive di proprietà dell'utente. Gli spogliatoi per dirigenti e allenatori sono possibilmente separati rispetto a quelli per atleti e utenti.
- Servizi igienici: nei servizi igienici saranno presenti mezzi detergenti.
- Docce: se di difficile gestione rimangono chiuse fino a fine emergenza.;
- Aree ristoro con distributori automatici: evitare assembramenti e procedere periodicamente nella giornata alla pulizia.
- Locali ristorazione annessi all'impianto sportivo: applicate le regolamentazioni del settore
- Segreteria e uffici: consentito accesso ad un utente per volta con mantenimento della distanza interpersonale con il personale addetto.
- Rimessaggi imbarcazioni: la frequentazione per la movimentazione delle imbarcazioni deve avvenire nel rispetto delle distanze interpersonali.
- Sale riunioni: le riunioni degli Organi collegiali o di altro tipo saranno tenute preferibilmente in videoconferenza. In caso di riunione in presenza rispettare capienza massima, distanziamento e predisporre un sistema di registrazione/prenotazione.

Eventuali riunioni tecniche allenatori/atleti dovranno svolgersi prioritariamente in videoconferenza o, a fine allenamento, all'aperto con mantenimento del distanziamento interpersonale e utilizzo della mascherina.

7. GESTIONE DEGLI SPAZI ESTERNI – allenamento

In questo particolare periodo di pandemia gli allenamenti al remoergometro vengono svolti preferibilmente all'aperto sempre nel rispetto della distanza interpersonale (che in questo caso aumenta a mt.2). Se svolta al chiuso l'attività potrà essere effettuata indicando nel locale il numero massimo di frequentatori ed organizzando un sistema di prenotazione/registrazione.

L'attività può essere effettuata o come allenamento per le attività in barca o di allenamento per le manifestazioni Indoor Rowing.

L'attività in barca, fino a nuove disposizioni può essere effettuata anche in barca multipla con certificazione verde rafforzata.

L'allenatore che segue l'atleta in allenamento in acqua non dovrà essere in scia della barca in allenamento e a distanza non inferiore a 10 mt.

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

8. PARAROWING

Le norme del presente documento valgono altresì per le sedute di allenamento degli atleti/e con disabilità con le seguenti specifiche integrazioni.

- L'assistente dell'atleta ai fini del presente documento è assimilato alla figura dell'allenatore.
- L'assistente dell'atleta che, per le mansioni da svolgere, non possa rispettare il distanziamento interpersonale di almeno 1 metro è tenuto all'uso di guanti monouso e della mascherina.
- Nelle operazioni di preparazione dell'imbarcazione sia singola che in equipaggio così come nelle operazioni alaggio dell'imbarcazione, o di preparazione all'attività sul Remoergometro, ove necessari il supporto dell'allenatore e/o dell'assistente dell'atleta che non consenta rispettare il distanziamento interpersonale di almeno 1 metro, si è tenuti all'uso di mascherina.
- Eventuali protesi, ortesi, carrozzine e ausili dell'atleta durante la seduta di allenamento non devono essere lasciati nei locali adibiti a spogliatoio in quanto non consentirebbero una corretta e periodica pulizia e sanificazioni dei locali stessi.
- L'attrezzatura specifica in uso a più atleti per lo svolgimento dell'attività sportiva (imbraghi, sedute, etc .) deve essere oggetto di sanificazione e/o pulizia prima e dopo l'uso.

7. AREAZIONE E VENTILAZIONE

I locali al chiuso (servizi igienici, spogliatoi) devono essere adeguatamente aerati e ventilati. Qualora presenti impianti di trattamento aria questi devono essere impostati con uso senza ricircolo dell'aria.

8. RIUNIONI, EVENTI E FORMAZIONE

A. Riunioni

E' previsto il massimo ricorso alle riunioni a distanza, secondo le modalità telefoniche e di web conference.

9. AGGIORNAMENTO DEL PROTOCOLLO

L'aggiornamento del Protocollo è in capo al Consiglio Direttivo dell'Associazione.

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

Allegato 1/a

DICHIARAZIONE (atleti)

Il sottoscritto _____

nato a _____ il __/__/____

e residente in

indirizzo mail di reperibilità _____
utenza telefonica _____

ATTESTA

- a) di non aver avuto diagnosi accertata di infezione da Covid-19.
- b) di non aver avuto sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali, temperatura corporea > 37,5°C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia nelle ultime settimane.
- c) di non aver avuto contatti a rischio con persone che sono state affette da coronavirus (familiari, luogo di lavoro, eccetera).

Dichiara inoltre che, nel rispetto delle misure atte a contenere il contagio da Covid 19, informerà tempestivamente codesta rispettabile Società /Associazione nel caso in cui la situazione dichiarata nella presente attestazione, nei punti a), b) e c), dovesse cambiare.

Autorizzo la misura della temperatura corporea, In caso di controllo, della temperatura corporea ed il trattamento dei dati personali di cui alla nota 2) in calce.

In fede,

(firma leggibile)

[luogo e data

Note

1. In caso di minori, la dichiarazione deve essere compilata e sottoscritta da entrambi i genitori.
2. Le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento UE n.2016/679 (regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità e le modalità di cui all'informativa resa ai sensi dell'art.13 del predetto Regolamento

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

Allegato 1/b

MODELLO DICHIARAZIONE (generale)

DICHIARAZIONE

Il sottoscritto _____ nato a _____ il _____

Indirizzo e-mail di reperibilità _____

DICHIARA

- di provvedere quotidianamente a misurarsi la temperatura corporea riscontrando che questa è inferiore a 37.5°C;
- di non avere avuto contatti diretti con soggetti risultati positivi al COVID-19
- di non aver ricevuto comunicazione da parte delle Autorità Sanitarie in merito ad un suo contatto diretto con una persona contagiata dal Coronavirus;
- di essere a conoscenza dell'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°C) o altri sintomi influenzali e di chiamare il proprio medico;

- di essere consapevole di non poter fare ingresso o di poter permanere presso l'impianto sportivo e di doverlo dichiarare tempestivamente laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, temperatura);
- di impegnarsi a rispettare tutte le disposizioni, a mantenere la distanza di sicurezza, a osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene).

(firma leggibile)

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

Informazioni di tipo generale

Allegato 2



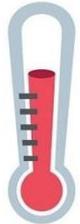
[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)



PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

Cartellonistica

Allegato 2

MISURE di RIDUZIONE della diffusione del Coronavirus			
	<p>È fatto divieto di accesso all'azienda da parte di coloro che non sono stati preventivamente autorizzati dalla stessa, secondo le procedure applicabili</p> <p>È fatto divieto di accesso a persone con sintomi quali febbre (maggiore di 37,5°C), tosse, raffreddore o soggetti a provvedimenti di quarantena o risultati positivi al virus.</p>		
Qualora una persona dovesse rientrare in uno di questi casi:			
	<p>Sintomi quali febbre (37,5°C), tosse, difficoltà respiratorie</p>		<p>Aver avuto contatti faccia a faccia in locale chiuso con persone risultate infette o a grave sospetto di infezione</p>
NEGLI ALTRI CASI PRE-AVVISARE, SPIEGANDO IL MOTIVO DELLA VISITA			
1) Posta o pacchi: consegna alla porta			
2) Manutenzione impianti: richiedere autorizzazione			
3) Rifornimento macchine erogatrici cibo e bevande: attendere personale FIC			

Cartellonistica da posizionare nei bagni e nei corridoi			
	<p>Lavare frequentemente le mani;</p> <p>Lavare le mani con acqua e sapone per almeno 60 secondi;</p> <p>Pulire le superfici con soluzioni detergenti / sanificanti.</p>		<p>Evitare di toccare con le mani la bocca e gli occhi prima di averle lavate;</p> <p>Evitare strette di mano, baci e abbracci.</p> <p>Non toccarsi gli occhi e la bocca con le mani .</p>
	<p>Utilizzare fazzoletti monouso per soffiarsi il naso e gettarli, una volta utilizzati in appositi cestini.</p> <p>Evitare l'uso promiscuo di bottiglie o bicchieri</p> <p>Coprirsi la bocca se si tossisce o starnutisce</p>		<p>Evitare contatti ravvicinati con persone che presentino sintomi influenzali quali tosse e raffreddore.</p> <p>Mantenere la distanza > 1 metro dalle persone</p>

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

			Scegliere di effettuare meeting a distanza
--	--	--	--

Durante le attività, rispettare le seguenti indicazioni:

- Rimanere a distanza > 1 metro.
- Indossare sempre idonee misure anti contagio e di prevenzione (mascherine);
- Non scambiarsi baci, abbracci o strette di mano;
- Lavarsi frequentemente le mani rispettando la procedura di lavaggio affissa all'interno dei servizi igienici;
- Detergere/disinfettare la propria postazione di lavoro/allenamento;
- Non toccarsi occhi, bocca e naso con le mani. Se necessario, usare fazzoletti monouso da gettare in appositi contenitori dopo ogni utilizzo

Cartello da esporre presso i distributori automatici

FRUIZIONE DEI DISTRIBUTORI AUTOMATICI	
Visto il momento di particolare gravità, anche il momento della pausa può rappresentare un rischio di contagio	
	Contaminazione: il contatto su superfici contaminate e il successivo portarsi le dita alla bocca, al naso o agli occhi, rappresenta una potenziale via di contagio, così come il formarsi di assembramenti nei pressi della macchinetta
Al fine di evitare quanto sopra riportato, sono obbligatori i successivi comportamenti	
	Prima di accedere al distributore, recarsi in bagno per lavarsi le mani avendo cura di rispettare le istruzioni di lavaggio esposte all'interno dei bagni stessi. Solo dopo, recarsi presso la il distributore automatico
	Divieto di avvicinarsi a meno di un metro dagli altri frequentatori, atleti ecc. che stanno usufruendo del distributore o stanno consumando quanto prelevato. Qualora gli spazi non permettessero di rispettare tali distanze rimanere all'esterno dell'area di ristoro avendo cura di mantenere la distanza di almeno un metro dagli altri in coda
	Dopo aver prelevato la bevanda o il cibo non sostare nei pressi del distributore ma posizionarsi ad una distanza di almeno un metro dalla macchinetta e dagli altri lavoratori che stanno consumando cibi e/o bevande. Una volta terminato, abbandonare l'area break per permettere la fruizione in sicurezza da parte di altri lavoratori.

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:

PRIMA DI

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

DOPO

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi, ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.

Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica. Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute. In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.



Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali
Ufficio 2

stampa
Centro Stampa Ministero della Salute

Finito di stampare nel mese di gennaio 2020

www.salute.gov.it



Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani

PIRELLA GÖTTSCHE LOWE



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

- 1 Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 2 Friziona le mani palmo contro palmo
- 3 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 4 Friziona bene palmo contro palmo
- 5 Friziona bene i dorsi delle mani con le dita
- 6 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 7 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 9 Una volta asciutte le tue mani sono pulite

con la soluzione alcolica

occorrono 30 secondi



PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

Istruzioni indossamento mascherina:

1. prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica (igienizzanti per le mani concentrazione di alcool di almeno il 60%)
2. copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto
3. evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani
4. quando diventa umida, sostituiscila con una nuova e non riutilizzarla; infatti sono maschere monouso
5. toglila la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina; gettala immediatamente in un sacchetto chiuso e lavati le mani.

Procedura

1. Aprire la maschera
2. Sagomarla sulle fattezze del naso
3. Infilare la sezione inferiore della cinghia sulla testa attorno al collo
4. Infilare successivamente quella superiore sopra le orecchie

Dopo avere sagomato la clip attorno al naso e avere garantito una buona adesione sul viso, è necessario eseguire due test di controllo:

1. Portare la mani come mostrato nella fig.5 ed espirare in modo vigoroso, 6. Portare la mani come nella fig.6 ed inspirare vigorosamente.



PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

ALLEGATO 4 (Linee guida per PALESTRE)

e presenti indicazioni si applicano a gestori di palestre, comprese le attività fisiche con modalità a corsi (senza contatto fisico interpersonale).

- Predisporre una adeguata informazione su tutte le misure di prevenzione da adottare.
- Redigere un programma delle attività il più possibile pianificato (es. con prenotazione) e regolamentare gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni; mantenere l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni.
- Richiedere Green pass ad ogni accesso in palestra;
- Potrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5 °C.
- Organizzare gli spazi negli spogliatoi e docce in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro (ad esempio prevedere postazioni d'uso alternate o separate da apposite barriere), anche regolamentando l'accesso agli stessi.
- Regolamentare i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza:
 - o almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica,
 - o almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).
- Dotare l'impianto/struttura di dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani dei frequentatori/clienti/ospiti in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita.
- Dopo l'utilizzo da parte di ogni singolo soggetto, il responsabile della struttura assicura la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati.
- Gli attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati.
- Garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno ad esempio tra un turno di accesso e l'altro), e comunque la disinfezione di spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.
- 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.
- Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.
- Per quanto riguarda il microclima, è fondamentale verificare 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:
 - 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 (comprese le aule di udienza ed i locali openspace), evitando correnti d'aria o freddo/caldo eccessivo durante il ricambio naturale dell'aria; ☑ aumentare la frequenza della manutenzione / sostituzione dei pacchi filtranti dell'aria in ingresso (eventualmente anche adottando pacchi filtranti più efficienti); ☑ in relazione al punto esterno di espulsione dell'aria, assicurarsi 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; ☑ attivare l'ingresso e l'estrazione dell'aria almeno un'ora prima e fino ad una dopo l'accesso da parte del pubblico; ☑ nel caso di locali di servizio

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

privi di finestre quali archivi, spogliatoi, servizi igienici, ecc., ma dotati di ventilatori/estrattori meccanici, questi devono essere mantenuti in funzione almeno per l'intero orario di lavoro;

- 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, andrà 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; ☒ 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; ☒ 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. ☒ 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%;
- evitare di utilizzare e spruzzare prodotti per la pulizia detergenti/disinfettanti spray direttamente sui filtri per non inalare sostanze inquinanti, durante il funzionamento.
- Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.

PROTOCOLLO CANOTTAGGIO

ALLEGATO 5



DEVI CERTIFICARE UN ATLETA CHE HA AVUTO IL COVID? ECCO COSA FARE!

Aggiornato al 09/01/2022

