

# FLIC FLAC VALLE DI CEMBRA

## DOCUMENTO DI VALUTAZIONE DEI RISCHI

### **MISURE IN MATERIA DI CONTENIMENTO E GESTIONE DELL' EMERGENZA EPIDEMIOLOGICA DA COVID-19 (CORONAVIRUS)**

- PROTOCOLLO OPERATIVO PER L'UTILIZZO IN SICUREZZA DEGLI IMPIANTI SPORTIVI
  
- PROTOCOLLO OPERATIVO PER LO SVOLGIMENTO DELLE DISCIPLINE DI GINNASTICA ARTISTICA E GINNASTICA GIOCANDO LORO INTERNO

# SOMMARIO

- 1 PREMESSA
- 2 INFORMAZIONE ALLE PERSONE
- 3 MODALITÀ DI ACCESSO AGLI IMPIANTI
- 4 ORGANIZZAZIONE DEGLI SPAZI COMUNI E DI SERVIZIO
- 5 ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ E DEGLI ALLENAMENTI
- 6 ALLEGATI

## **1. PREMESSA**

L'obiettivo del presente protocollo è quello di dare le linee di indirizzo per poter svolgere in sicurezza e nel

rispetto dei criteri generali anti-contagio COVID-19, la pratica sportiva della GINNASTICA ARTISTICA e

GINNASTICA GIOCANDO presso gli impianti sportivi in concessione.

A seguire si riportano le indicazioni operative finalizzate a incrementare, negli spazi e strutture di

allenamento, l'efficacia delle misure precauzionali di contenimento adottate per contrastare l'epidemia di

COVID-19. Il COVID-19 rappresenta un rischio biologico per il quale tutta la popolazione è chiamata ad adottare misure preventive e di sicurezza. Queste norme definiscono delle ulteriori specifiche che seguono

la logica della precauzione per le attività in oggetto ed attuano le prescrizioni del legislatore, le indicazioni

dell'Autorità Sanitaria e le linee guida della federazione.

Il presente protocollo di attuazione e gestione delle misure anti contagio su rischio nazionale è pertanto da

intendersi disposto ai sensi delle Linee Guida del PROTOCOLLO FGI COVID 19 e a quanto previsto dal DPCM

11/03/2020 e sue modifiche successive.

In base alla specifica attività svolta durante gli orari di allenamento, il contagio può avvenire tra atleti, tra

tecnici o tra atleti e tecnici, contatto con attrezzature o materiali contaminati.

## **2. INFORMAZIONE ALLE PERSONE**

Verrà consegnata una copia del regolamento interno all'associazione a tutti i genitori e atleti che

parteciperanno ai nostri allenamenti. Seguendo quanto previsto dalle linee guida della FGI l'associazione ha redatto i seguenti decaloghi:

1. Un decalogo di comportamento destinato agli ATLETI;

2. Un decalogo di comportamento destinato ai GENITORI e ACCOMPAGNATORI;

### **3. MODALITÀ DI ACCESSO AGLI IMPIANTI**

Vengono adottati i seguenti interventi:

3.1 Al fine di poter svolgere l'attività in sicurezza verrà richiesta la compilazione del modulo "Autodichiarazione Covid 19" al momento dell'iscrizione nel quale si sottolineerà l'importanza di uno stato di salute congruo ai fini del contenimento del virus.

3.2 I bambini dai 3 agli 11 anni potranno riprendere regolarmente l'attività nel rispetto delle direttive Covid

#### **3.3 Green Pass**

Il nuovo decreto del 23 luglio 2021, obbliga invece **tutti gli atleti dai 12 anni in su** ad essere in possesso di uno dei seguenti requisiti per poter partecipare agli allenamenti:

- Green Pass;
- aver fatto almeno una dose di vaccino contro il Covid 19;
- essere guariti dal Covid 19 negli ultimi 6 mesi;
- essere risultati negativi a un test molecolare o antigenico rapido nelle ultime 48 ore.

3.4 Ad ogni ingresso verrà richiesto verbalmente lo stato di salute del bambino/ragazzo che si presenterà in palestra nonché ai tecnici e ai collaboratori. Sarà possibile accedere all'attività solamente in perfetta salute e verrà mantenuto un elenco presenze giornaliero.

3.5 Sono stati dati orari differenziati di allenamenti tra atleti, adottando le indicazioni FGI per l'organizzazione in fasce orarie per scaglionare gli ingressi, con espresso invito agli atleti e alle loro famiglie

di evitare gli assembramenti all'interno e nelle dirette vicinanze alla struttura;

3.6 Ogni atleta dovrà igienizzarsi le mani all'ingresso della struttura

3.7 Sarà fissato un numero massimo di persone autorizzate che potrà simultaneamente essere presente presso gli impianti.

3.8 In via preliminare, e fino a nuove disposizioni sono autorizzati all'ingresso in impianto solo gli atleti nella loro fascia oraria di allenamento preventivamente programmata.

3.9 Gli atleti che arrivassero in anticipo sosterranno all'esterno dell'impianto mantenendo la distanza tra

loro di almeno 1 metro, in attesa dell'insegnante di riferimento e del corretto orario d'entrata ed in attesa

dell'uscita dall'impianto degli atleti dei turni precedenti;

#### **4. ORGANIZZAZIONE DEGLI SPAZI COMUNI E DI SERVIZIO**

4.1 L'accesso agli spogliatoi è consentito in un numero massimo che permetta comunque il distanziamento di almeno un metro tra le persone.

4.2 Ogni atleta (e accompagnatore in caso di bambini in fascia 3-6 anni) dovrà avere la propria mascherina chirurgica da indossare sempre ed igienizzarsi le mani all'entrata in struttura.

4.3 È vietato l'ingresso nella palestra con le calzature usate all'esterno, gli atleti dovranno essere muniti

di apposite scarpette ginniche o calzini.

4.4 Dovranno arrivare possibilmente già con abbigliamento idoneo all'attività. Il deposito di zaini e altro abbigliamento verrà stabilito dal gestore con postazioni distanziate le une dalle altre. Nessuno è autorizzato a lasciare indumenti propri o altro al di fuori degli spazi personali individuati.

4.5 Ogni atleta dovrà essere munito della propria borraccia per l'acqua o bibita ed è severamente vietato

lo scambio.

4.6 L'accesso ai servizi igienici è consentito ad una persona alla volta solo in caso di necessità;

4.7 Presso i servizi igienici è disponibile dotazione di carta igienica e salviette monouso per asciugarsi le

mani che possono essere gettate negli appositi contenitori previsti allo scopo.

#### **5. ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ E DEGLI ALLENAMENTI**

##### **5.1 ATTIVITÀ A TERRA**

a. Anche per le attività a terra è previsto che la distanza debba essere di minimo 2 metri tra atleta ed atleta;

b. Agli atleti è stata data comunicazione di portare ad allenamento i propri tappetini personali/ asciugamani

che dovranno essere adeguatamente personalizzati per non correre il rischio di essere scambiati.

##### **5.2 GINNASTICA ARTISTICA e GINNASTICA GIOCANDO**

a. Non è consentito l'accesso in palestra senza abbigliamento idoneo e completo, l'uso del top (GAF) e a

torso nudo (GAM) non sono consentiti ma sono richiesti t-shirt e pantaloncini/leggings o body e culotte /pantaloncini.

b. (per la sezione agonistica) L'uso del magnesio, acqua e "miele" è strettamente individuale e personale, ogni ginnasta dovrà dotarsi di porta-magnesio, spruzzino e miele individuale che non potrà essere condiviso con altri atleti.

c. (per la sezione agonistica) E' vietato sputarsi sulle mani e paracalli per aumentare il "grip".

d. E' obbligatorio il lavaggio delle mani (anche con gel/alcool) prima e dopo l'uso dell'attrezzo che prevede contatto delle mani.

e. Per l'attività a terra vedere punto 5.1

f. L'utilizzo di piccoli attrezzi è consentito solo per un uso individuale e disinfettando gli stessi prima e dopo l'utilizzo.

g. L'attività verrà organizzata in modo da prevedere, quando necessaria, l'assistenza diretta di sicurezza del

Tecnico, e sarà sua cura igienizzare le mani nel passare da un'atleta all'altro/a. Lo stesso è comunque

autorizzato ad assistere l'atleta in caso di emergenza e sicurezza.

## **6. ALLEGATI**

- 1) Un decalogo di comportamento destinato agli ATLETI;
- 2) Un decalogo di comportamento destinato ai GENITORI e ACCOMPAGNATORI;

## **EMERGENZA COVID-19**

### **ISTRUZIONI DI COMPORTAMENTO PER GLI ATLETI**

1) Se a casa tu o un tuo familiare vi accorgete di avere la febbre (più di 37,5°C), non ti senti in forma o hai tosse e raffreddore non venire ad allenarti. Stare a casa mette al sicuro te e i tuoi compagni.

2) Mantieni sempre la mascherina e la distanza di almeno 1 metro dai tuoi compagni prima di entrare in palestra. Durante l'allenamento mantieni sempre la distanza di almeno 2 metri ed evita sempre abbracci e strette di mano.

3) Evita di formare raggruppamenti con i compagni prima e durante gli allenamenti. Se devi recarti in bagno non farti accompagnare mai, vai da solo e nel caso ci fosse già qualcuno aspetta che abbia finito prima di entrare.

4) Non toccarti viso, occhi e naso.

5) Ricordati di lavare spesso le mani con acqua e sapone o con il liquido disinfettante con attenzione soprattutto all'inizio e alla fine dell'allenamento.

- 6) Ricordati di usare sempre e solo la tua borraccia personale. Per essere più sicuro contrassegnala con il tuo nome. Non bere dal rubinetto. È divieto consumare cibo durante l'attività.
- 7) All'arrivo all'impianto metti il tuo zaino/borsa nell'area predisposta, preparata in modo da mantenere le distanze di sicurezza e scrivi il tuo nome per evitare che venga scambiato con altri.  
Tutto il tuo vestiario deve essere riposto nello zaino/borsa chiuso. Le scarpe usate all'esterno non vanno usate in palestra e andranno riposte in un sacchetto chiuso.
- 8) E' assolutamente vietato allenarsi a torso nudo e/o senza il vestiario adatto, il top è vietato. Se possibile dovrai accedere all'impianto già pronto per l'attività.
- 9) Evita di condividere gli stessi piccoli attrezzi con i tuoi compagni. Prima di prendere gli attrezzi della società puliscili con l'alcool a disposizione. Utilizza sempre lo stesso piccolo attrezzo per tutto l'allenamento senza cambiarlo con altri.
- 10) L'uso dei grandi attrezzi (e tappetature) è consentito seguendo le prescrizioni indicate dai Tecnici.
- 11) Portati un tappetino o asciugamano per il lavoro a terra.
- 12) Disinfettati le mani prima e dopo la salita all'attrezzo (grande attrezzo).
- 13) L'uso promiscuo della magnesia, degli spruzzini e del miele è vietato, ognuno degli Atleti deve avere il proprio materiale.
- 14) Non sputare per terra, sulle mani o sugli attrezzi per aumentare il "grip".
- 15) Soffiati il naso solo con fazzoletti di carta e poi gettali negli appositi contenitori in bagno o all'entrata delle rispettive zone d'allenamento, è necessario munirsi di buste sigillanti per la raccolta dei propri rifiuti.
- 16) Ricordati che l'accesso agli spogliatoi è consentito in maniera contingentata al fine di non creare assembramento e di poter mantenere la distanza di 1 metro negli spogliatoi.
- 17) I genitori dei bambini in fascia 3-6 anni potranno accompagnare i bambini negli spogliatoi per aiutare a i bambini a cambiarsi sempre indossando la mascherina e solo dopo essersi igienizzati le mani all'entrata.
- 18) Segui sempre le indicazioni dei Tecnici, degli Allenatori e del Personale di supporto che hanno l'obbligo di far rispettare le indicazioni della Federazione Nazionale di Ginnastica e far ottemperare alle norme igienico sanitarie di sicurezza.

Allegato 2

## **EMERGENZA COVID-19**

### **ISTRUZIONI DI COMPORTAMENTO PER I GENITORI E GLI ACCOMPAGNATORI**

- 1) Se i ragazzi o altro familiare hanno febbre (più di 37,5°C), non si sentono "in forma" o hanno tosse e raffreddore non accompagnateli ad allenamento. Stare a casa mette al sicuro sé stessi e i loro compagni.
- 2) Cercate di comunicare con la società solo attraverso telefono o i canali di messaggistica in funzione

- 3) Sarà compito dell'organizzazione regolare l'ingresso/uscita degli atleti dai vari impianti. Ogni impianto potrà quindi avere modalità differenti.
- 4) Ricordate ai vostri figli di lavarsi spesso le mani con acqua e sapone o con il liquido disinfettante, con attenzione e seguendo le istruzioni.
- 5) Gli atleti dovranno arrivare già pronti per fare l'attività (vestiario etc).
- 6) Ricordate che i ragazzi devono essere dotati di borraccia personale o bottiglietta, meglio se con indicato il nome per non scambiarla.
- 7) Dovranno portarsi ad allenamento il proprio tappetino (e/o ASCIUGAMANO) e anche in questo caso dovrà essere riportato il nome dell'atleta (l'uso dello stesso sarà individuale).
- 8) Durante gli orari di allenamento è severamente vietato ai non autorizzati accedere agli impianti.
- 9) I Tecnici ed il Personale di supporto sono stati autorizzati a far rispettare i contenuti dei protocolli di sicurezza previsti a livello nazionale dalla Federazione Ginnastica d'Italia (FGI) anche attraverso richiami e,