

MISURE DI PREVENZIONE PER LA GESTIONE RISCHIO DIFFUSIONE CORONAVIRUS

Il DPCM del 04/04/2020 prescrive le modalità attraverso le quali possono svolgersi allenamenti agonisti e attività sportiva di base.

Le società quindi non devono né chiudere né interrompere le attività, ma adeguarsi a quanto prescritto dal DPCM.

La violazione delle norme prescritte dal DPCM comporta la responsabilità sia civile che penale di coloro che, anche con condotte omissive, violano tali disposizioni.

In particolare, in caso di violazione delle suddette norme, la responsabilità ricade sia sul soggetto che direttamente attua (anche con omissione) la condotta vietata, sia su Presidenti, responsabili tecnici e/o di settore, Medici sociali e/o responsabili sanitari.

Nel seguito le misure di igiene e pulizia e le condotte da adottarsi in ogni singola Società, adattandole alle specifiche strutture. Sono individuate delle misure di carattere generale, per tutta la struttura sportiva, misure specifiche per singoli ambienti e condotte sulla modalità degli allenamenti e generali.

A) Misure a carattere generale

Pulizia

Per la pulizia dei locali devono essere utilizzati detergenti sanificanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75% dosati nelle quantità suggerite dai fabbricanti. Le operazioni devono essere ripetute durante la giornata in funzione dell'affluenza. Devono essere oggetto di sanificazione panche, appendini, rubinetti, lavandini, wc, sedie, attaccapanni, pavimenti, maniglie, docce e servizi igienici

Misure igieniche

Devono essere rispettate le misure igieniche di seguito:

- a) lavarsi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi o disinfettante per mani a base di alcol al 60% e asciugarle con una salvietta monouso da riporre nei cestini per l'immondizia
- b) non toccarsi/strofinarsi gli occhi, la bocca, il naso
- c) non consumare cibi all'interno dei locali palestra e spogliatoi
- d) riporre i propri indumenti nei borsoni e portarli con sé (non lasciarli negli spogliatoi)
- e) non bere dalla stessa bottiglia
- f) coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.
- g) i fazzoletti di carta non devono essere abbandonati ma riposti nei cestini per l'immondizia
- h) evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona;
- i) isolarsi in presenza di sintomi influenzali
- l) mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro;

m) evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso

n) chiudere e non fare utilizzare eventuali saune e/o bagno turco

Informazione e formazione

Informazione di tutti gli utenti dell'impianto sulle norme igieniche e comportamentali con affissione di cartellonistica in vari punti della Società.

Formazione dei tecnici e degli istruttori con incontri dedicati per spiegare le misure da adottare e per la gestione operativa

B) Misure per singoli ambienti

Spogliatoi e docce

Consentito l'accesso ad un numero di utenti massimo compatibile con una distanza interpersonale di 1 m

Gli utilizzatori devono mantenere una distanza di 1 m l'uno dall'altro. A tal fine occorre che ciascuna Società valuti le dimensioni di spogliatoi, wc, docce, palestra, vasca voga, hangar, segreteria ed altri ambienti comuni e stabilisca per ciascun ambiente il numero massimo di accessi al fine di consentire il mantenimento della distanza personale. Specifici cartelli devono essere apposti all'ingresso di ciascun locale.

Palestra e sala remoergometri

Consentito l'accesso ad un numero di utenti massimo compatibile con una distanza interpersonale di 1 m

Gli utilizzatori devono mantenere una distanza di 1 m l'uno dall'altro.

Igienizzare prima e dopo ciascun utilizzo le sbarre metalliche dei bilancieri e le postazioni per trazioni

Utilizzo attrezzature sportive

Igienizzare con alcool o prodotti detergenti igienizzanti le manopole dei remi, dei remoergometri e di tutte le attrezzature prima e dopo ogni singolo utilizzo

C) Condotta degli allenamenti

Informazioni preventive

Informarsi da tutti coloro che accedono alla società, se ci sono stati contatti, in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare, con zone a rischio o in quarantena o dove si sono sviluppati contagi o con persone rientrate da tali aree.

Invitare tali soggetti a non accedere alla società.

Informarsi sullo stato di salute di tutti coloro che accedono alla società e nel caso in cui riferiscano sintomi evidenti di infezione respiratoria e/o febbre (valore superiore a 37,5°C), invitare il soggetto a non accedere alla società e a recarsi dal medico curante

Prima di ogni allenamento ciascuno è tenuto a rilevarsi la temperatura corporea; il soggetto con temperatura superiore a 37,5 °C deve immediatamente abbandonare il resto della squadra, isolarsi e avvisare il medico curante o rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 h su 24.

Essendo scientificamente noto che carichi prolungati e molto intensi riducono le difese immunitarie e consigliabile negli allenamenti attenersi prudenzialmente ad alcuni accorgimenti tenendo conto delle condizioni che alterano la funzione immunitaria.

Aumentano la depressione della funzione immunitaria post-esercizio:

- Esercizio continuo, prolungato (> 90 minuti),
- Intensità da moderata ad alta intensità (55-75% della capacità aerobica)
- Attività senza assunzione di cibo

Si raccomanda di fare eseguire gli allenamenti con i limiti spora indicati

Tali raccomandazioni sono ancora più significative per l'attività master tenendo conto che con l'età le capacità di risposta e recupero sono naturalmente ridotte.

Sulle barche multiple, la distanza tra i carrelli è superiore a 1,30 mt, pertanto nel caso di remata corretta la distanza interpersonale è rispettata. Conseguentemente si raccomanda di fare uscire su barca multipla solo gli atleti che siano in grado di fare la remata corretta.

Stati di rischio e urgenze

Coloro che durante allenamenti o la presenza in società manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra isolarsi e avvisare il responsabile che provvederà a rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.

In tutti gli altri casi (sintomi non manifestati in durante allenamenti o la presenza in società) il soggetto non si deve recare in società e deve rivolgersi telefonicamente al proprio medico curante o rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.

Scambi societari.

Allo stato è opportuno che ciascun atleta svolga gli allenamenti e utilizzi le strutture della propria società.

Evitare quindi allenamenti misti con che atleta che si recano presso altre società.

Allenamenti collettivi

Sono possibili gli allenamenti collettivi sul fiume, con atleti che escono dalle rispettive società e si incontrano sulle rispettive barche sul fiume.

In tal caso, gli allenatori devono utilizzare il proprio motoscafo societario

Evitare che per gli allenamenti collettivi atleti di una società si rechino presso altra società per l'uscita in barca (vedi punto precedente).

Modalità di allenamento.

Essendo scientificamente noto che carichi prolungati e molto intensi riducono le difese immunitarie, negli allenamenti occorre attenersi prudenzialmente ai seguenti limiti

- Limitare la durata dell'allenamento a 90 minuti;
- Limitare l'intensità al 75% della capacità aerobica
- Assumere cibo prima di ogni allenamento

D) Condotte generali per Presidenti, Medici sociali e/o responsabili sanitari, responsabili tecnici e/o di settore, personale ausiliario

E' opportuno non solo adottare le misure sopra indicate, ma anche elaborare il documento che recepisca le presenti misure ovviamente declinato per le specifiche caratteristiche di ciascuna società, da affiggere e inviare a tutti i dirigenti, tecnici, atleti e soci.

A tal fine, si può utilizzare il documento allegato molto simile al presente e da completare solo con le specifiche di ciascuna società.

I Presidenti, nonché i responsabili tecnici e/o di settore devono:

- informare tutti gli utenti delle presenti norme
- fare rispettare a tutti gli utenti il rispetto delle presenti norme, vigilando ed allontanando ed impedendo l'accesso alla società a coloro che non le attuano

Per il personale di pulizia e di servizio, utilizzare sempre lo stesso personale autorizzato, limitando il numero di accessi e fare applicare a tale personale tutte le presenti misure.

I Responsabili Sanitari/Medici Sociali devono prestare particolare attenzione ad anamnesi, esame obiettivo e rilevazione della temperatura, nonché monitorare con attenzione le condizioni di atleti tecnici e utenti.

E' opportuno che Responsabili Sanitari/Medici Sociali creino la scheda sanitaria di atleti e tecnici da tenere sempre aggiornata.

SOC.....

MISURE DI PREVENZIONE PER LA GESTIONE RISCHIO DIFFUSIONE CORONAVIRUS

In attuazione di quanto disposto dal DPCM del 04/04/2020 la soc..... adotta le seguenti misure di prevenzione.

Pulizia

Per la pulizia dei locali sono utilizzati detergenti sanificanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, dosati nelle quantità suggerite dai fabbricanti. Le operazioni sono ripetute durante la giornata in funzione dell'affluenza. Devono essere oggetto di sanificazione panche, appendini, rubinetti, lavandini, wc. sedie, attaccapanni, pavimenti, maniglie, docce e servizi igienici.

Misure igieniche

Tutti coloro che accedono alla società devono essere rispettate le misure igieniche di seguito:

- a) lavarsi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi o disinfettante per mani a base di alcol al 60% e asciugarle con una salvietta monouso da riporre nei cestini per l'immondizia
- b) non toccarci/strofinarsi gli occhi, la bocca, il naso
- c) non consumare cibi all'interno dei locali palestra e spogliatoi
- d) riporre i propri indumenti nei borsoni e portarli con sé (non lasciarli negli spogliatoi)
- e) non bere dalla stessa bottiglia
- f) coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.
- g) i fazzoletti di carta non devono essere abbandonati ma riposti nei cestini per l'immondizia
- h) evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona;
- i) isolarsi in presenza di sintomi influenzali
- l) mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro;
- m) evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso

Informazione e formazione

Le presenti norme sono obbligatorie per tutti gli utenti e vengono divulgate con affissione di cartellonistica in vari punti della Società e mail a tutti i soci della Società.

Saranno tenuti incontri dedicati con tecnici e istruttori per spiegare le presenti misure e per la gestione operativa.

Accessi e limiti

Al fine di mantenere la distanza interpersonale di 1 m, nelle aree è consentito l'accesso ad un numero di utenti contemporanei massimo di:

n°..... per spogliatoi e docce maschili;

n°..... per spogliatoi e docce femminili;
n°..... per palestra;
n°..... per hangar;
n°..... per sala remoergometri;
n°..... per vasca voga;
n°..... per segreteria;
n°..... per sala soci ed altri ambienti comuni.

Gli utilizzatori devono mantenere una distanza di 1 m l'uno dall'altro.

Palestra e sala remoergometri

Consentito l'accesso ad un numero di utenti massimo compatibile con una distanza interpersonale di 1 m

Gli utilizzatori devono mantenere una distanza di 1 m l'uno dall'altro.

Igienizzare prima e dopo ciascun utilizzo le sbarre metalliche dei bilancieri e le postazioni per trazioni

Utilizzo attrezzature sportive

Igienizzare con alcool o prodotti detergenti igienizzanti le manopole dei remi, dei remoergometri e di tutte le attrezzature prima e dopo ogni singolo utilizzo

Informazioni preventive

Tutti coloro che accedono alla società devono autorilevarsi la temperatura corporea e non accedere alla società se tale temperatura è superiore a 37,5 °C.

Tutti coloro che accedono alla società devono riferire se hanno avuto eventuali contatti, in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare, con zone a rischio o in quarantena o dove si sono sviluppati contagi o con persone rientrate da tali aree.

Tali soggetti non possono accedere alla società.

Tutti coloro che hanno sintomi di infezione respiratoria e/o febbre, non possono accedere alla società e devono recarsi dal medico curante o rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.

Il Presidenti, Medici sociali e/o responsabili sanitari, responsabili tecnici e/o di settore, applicano quanto prescritto dal DPCM 04/04/2020, al fine di limitare il rischio di diffusione, potranno assumere da coloro che accedono alla società le informazioni sopra indicate, nel rispetto della Privacy e senza comunque diffondere e/o utilizzare e/o conservare tali informazioni, ed impedire l'accesso alla società di coloro che possono generare rischi di diffusione del virus

Stati di rischio e urgenze

Coloro che durante allenamenti o la presenza in società manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra isolarsi e avvisare l'allenatore o il medico sociale che provvederà a rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.

In tutti gli altri casi (sintomi non manifestati in durante allenamenti o la presenza in società) il soggetto non si deve recare in società e deve rivolgersi telefonicamente al proprio medico curante o rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.

Scambi societari.

Allo stato e fino a nuove disposizioni, atleti e tecnici devono utilizzare le strutture della nostra società.

I tecnici devono evitare allenamenti misti con che nostri atleta che si recano presso altre società.

Allenamenti collettivi

Sono possibili gli allenamenti collettivi sul fiume, con nostri atleti che escono dalla nostra società e si incontrano sul fiume con altri atleti, senza cambi barca e/o equipaggi misti

Gli allenatori devono utilizzare i nostri motoscafi

Anche negli gli allenamenti collettivi gli atleti della nostra società non si devono recare preso altra società per l'uscita in barca (come da punto precedente)

Obblighi e Monitoraggio

Tutti coloro che accedono alla società sono tenuti a rispettare le presenti norme.

Il personale sia tecnico che amministrativo della società è tenuto a vigilare sul rispetto delle presenti norme, allontanando ed impedendo l'accesso alla società a coloro che non le attuano.

I Responsabili Sanitari/Medici Sociali devono prestare particolare attenzione ad anamnesi, esame obiettivo e rilevazione della temperatura, nonché monitorare con attenzione le condizioni di atleti tecnici e utenti.

Torino, 08/04/20202

Soc... il presidente.....