



Protocollo

Per la Ripresa
delle Attività
di Allenamento
della PALLAVOLO

INDICE

Premessa pag. 3

Le Fonti pag. 3

Gruppi di destinatari e obiettivi del protocollo pag. 4

COVID Manager pag. 5

Disposizioni del protocollo pag. 6

Modalità gestione spazi comuni pag. 6

Accesso alla palestra pag. 7

Modalità d'ingresso e gestione entrate e uscite pag. 7

Modalità di allenamento pag. 8

Gestione atleta sintomatico pag. 9

Elenco precauzioni igienico personali pag. 9

Allegato A – Modulo Autodichiarazione pag. 10

Allegato B – Elenco delegati Covid Manager pag. 11

Allegato C – Cartellonistica informativa pag. 12

Premessa

L'ultimo DPCM del 7 agosto 2020, che in materia di sport, all'art. 1, punto 6 dal comma «e» al comma «i», stabilisce la ripresa dell'attività sportiva di base e motoria in genere, oltre a consentire lo svolgimento dell'allenamento degli sport individuali e di squadra, oltre alle linee guida emanate dalla Regione Lombardia per la ripresa degli sport di contatto.

La società ODB 82 Volley asd, in linea con quanto già comunicato dalla Federazione Italiana Pallavolo e dalle Polisportive Giovanili Salesiane nella stesura dei loro rapporti, **fornisce un proprio protocollo**, applicabile alla concessione delle palestre, con l'obiettivo di descrivere le condizioni tecnico-organizzative e igieniche, che devono essere rispettate **per permettere la ripresa delle sessioni di allenamento** dei propri atleti, senza alcun assembramento e a porte chiuse, nel rispetto delle prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da Covid-19.

Tale protocollo potrà essere soggetto a variazione in relazione all'evoluzione epidemiologica del territorio e alle direttive delle autorità governative.

Le Fonti

L'argomento in questione che stiamo per trattare è complicato, necessita di evidenza scientifica e di interdisciplinarietà, pertanto la redazione di questo documento è estrapolata dai seguenti documenti:

- 1) DPCM del 7 agosto 2020;
- 2) Linee guida della Regione Lombardia per gli sport di contatto;
- 3) Protocollo per la ripresa delle attività di allenamento della FIPAV versione 7 del 9 agosto 2020.

Questi documenti, in relazione all'attività sportiva praticata, sono gli unici a cui fare riferimento, in quanto ne riassumono la complessa natura scientifica, sportiva e legislativa sul tema in questione.

Gruppi di Destinatari e Obiettivi del Protocollo

Gruppi di destinatari

Il seguente protocollo è destinato a:

- *Staff Dirigenziale*
- *Staff Tecnico*
- *Atleti*
- *Genitori*
- *Collaboratori esterni*

Scopi del protocollo

Il protocollo persegue i seguenti scopi:

- *Ripresa degli allenamenti di pallavolo* nel rispetto dei principi fondamentali e delle norme igieniche generali e di distanziamento sociale emanate dalle autorità governative in relazione all'emergenza epidemiologica in atto
- *Definire* delle linee guida semplici per lo svolgimento dell'attività
- *Garantire* la sicurezza di tutti gli operatori sportivi, definendo regole chiare su ciò che è e non è consentito

Responsabilità e solidarietà

GS ODB 82 asd confida sul *senso di responsabilità di tutti i suoi dirigenti, degli allenatori, degli atleti e dei loro genitori* che dovranno attenersi scrupolosamente alle linee guida del presente protocollo nella consapevolezza che il comportamento di ciascuno condiziona la possibilità di ritornare a praticare il nostro sport.

GS ODB'82 asd, non si assume la responsabilità delle conseguenze giuridiche di qualsiasi soggetto che, con il proprio comportamento, violi le direttive emanate dalle autorità governative e regionali. Raccomanda altresì a tutte le persone con maggior rischio di contagio di partecipare agli allenamenti solo dopo consulto del proprio medico.

Si invita pertanto a non recarsi presso la struttura sportiva, qualsiasi soggetto che:

- è sottoposto a quarantena, ovvero positivo al virus Covid-19
- presenta un sintomo del virus Covid-19
- ha un membro della famiglia con i sintomi da virus Covid-19
- è in auto-isolamento perché venuto a contatto con un soggetto infetto da Covid-19

COVID Manager

GS ODB 82 asd istituisce la figura del COVID MANAGER, il cui compito è quello di coordinare e verificare il rispetto delle disposizioni riportate nel presente protocollo finalizzate a prevenire la diffusione del contagio da COVID-19. La sua identificazione avviene sulla base di una delega fiduciaria del Presidente della società che rimane, comunque, il responsabile in qualità di legale rappresentante.

A titolo esemplificativo, e non esaustivo si riportano una serie di attività di sua competenza:

1. *verifica della misurazione della temperatura all'ingresso;*
2. *verifica del corretto utilizzo dei DPI (mascherina, guanti, ecc.);*
3. *verifica delle procedure di accesso all'impianto;*
4. *verifica dell'organizzazione degli spogliatoi, nel pieno rispetto delle indicazioni normative di riferimento (Allegato 9 del DPCM – Sezione palestre);*
5. *raccolta delle autocertificazioni (vedi ALLEGATO A);*
6. *redazione del registro delle presenze degli operatori sportivi (atleti, tecnici, dirigenti, ecc.) come previsto dal documento;*
7. *custodia del registro delle presenze degli operatori sportivi (atleti, tecnici, dirigenti, ecc.) per un periodo di tempo non inferiore a 15 gg.;*
8. *verifica della corretta esecuzione dell'attività di pulizia e disinfezione e sanificazione;*
9. *verifica del corretto svolgimento dell'attività di allenamento;*
10. *verifica della predisposizione del materiale informativo;*
11. *attuazione delle procedure relative alla gestione dell'atleta sintomatico;*

Per l'elenco dei tesserati con delega del Presidente per il ruolo di Covid Manager, si rimanda all'ALLEGATO B.

Disposizioni del protocollo

GS ODB 82 asd si impegna a:

- informare tutti gli operatori sportivi (dirigenti, tecnici, atleti, ecc.) dell'esistenza e dell'applicazione del presente protocollo
- formare i propri Covid Manager sull'applicazione del presente protocollo
- affiggere opportuna cartellonistica informativa
- designare la figura di uno o più Covid Manager
- verificare la validità del certificato medico sportivo
- mettere a disposizione un termometro scanner per la misurazione della temperatura corporea
- mettere a disposizione dispenser contenenti gel per l'igienizzazione delle mani
- mettere a disposizione sacchetto per lo smaltimento di guanti e mascherine usate
- provvedere alla pulizia e disinfezione delle attrezzature sportive utilizzate con prodotti a base alcolica, durante l'allenamento
- provvedere alla sanificazione delle attrezzature sportive utilizzate con prodotti a base di cloro, prima di ogni allenamento
- creare percorso di ingresso e di uscita differenziato nell'impianto
- garantire ricircolo di aria naturale durante l'attività (tenendo porte e/o finestre aperte), quando possibile, e in ogni caso ogni 30 minuti
- è consigliabile, per quanto possibile, che nella palestra vi siano un massimo di 15 atleti
- raccogliere al primo ingresso le autodichiarazioni degli atleti e conservarle per almeno 14 giorni
- monitorare l'applicazione del regolamento del presente protocollo

Modalità gestione spazi comuni

All'interno della palestra sono utilizzabili esclusivamente i seguenti "spazi comuni":

1. **Campo di gioco**
2. **Servizi igienici (previa specifica successiva pulizia)**
3. **Spogliatoi (garantendo il distanziamento sociale di 1 metro)**
4. **Docce (garantendo il distanziamento sociale di 1,5 metri)**
5. **Magazzino (ad accesso limitato e regolamentato)**
6. **Infermeria (ad accesso limitato e regolamentato)**

Tutti gli altri spazi sono inibiti fino a diversa indicazione da parte delle autorità competenti.

Accesso alla palestra

All'interno della palestra, per le sedute di allenamento, saranno ammessi i seguenti operatori sportivi:

- Il **COVID Manager**
- **Atleti** in possesso della certificazione di idoneità agonistica in corso di validità.
- **2 Tecnici e 1 Dirigente**

Non è ammessa, all'interno della palestra, la presenza di:

- Personale **non direttamente coinvolto** nell'attività sportiva;
- **Visitatori e accompagnatori**

Tutti gli operatori sportivi devono arrivare alla palestra muniti di mascherina e dovranno indossare le calzature da allenamento all'ingresso dell'impianto, solo successivamente potranno recarsi negli spogliatoi in modo contingentato.

Modalità d'ingresso e gestione entrate e uscite

- Gli operatori sportivi dovranno arrivare **indossando la mascherina chirurgica**
- **Utilizzo di scarpe dedicate** (da cambiarsi in ingresso e in uscita dal campo)
- Gli operatori sportivi, prima dell'accesso in palestra, dovranno essere **sottoposti al controllo della temperatura corporea** con apposito termo scanner; se tale temperatura risultasse superiore ai 37,5°C non sarà loro consentito l'accesso. I soggetti in tale condizione saranno momentaneamente **isolati e manterranno l'utilizzo della mascherina**; dovranno contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni.
- **La riammissione** di operatori sportivi già risultati positivi all'infezione da COVID 19 dovrà essere 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.
- E' vivamente raccomandato **giungere in palestra indossando già la tenuta di allenamento**, sarà comunque possibile recarsi negli spogliatoi per cambiarsi, lasciare il solo borsone con tutti gli indumenti dentro.
- L'**accesso alla palestra** sarà regolamentato con entrata all'ingresso principale e uscita dalla porta antipanico, così da evitare interazioni tra gruppi di atleti che iniziano e terminano l'attività, soprattutto nel caso di più gruppi.
- **Uno o più dispenser** con gel disinfettante a base alcolica verranno posizionati all'ingresso e vicino al campo di gioco.
- Tutti coloro che non sono coinvolti nell'allestimento o attività sportiva (es. genitori) potranno sostare **al massimo 5 minuti prima dell'orario di inizio dell'allenamento facendo utilizzo delle mascherine.**

Modalità di allenamento

Questa pagina del protocollo, che si riferisce alle possibili modalità di allenamento, sarà in costante aggiornamento in parallelo con l'evoluzione epidemica e sulla base delle indicazioni governative emanate.

Attività Tecnica Prevista

In questa fase, l'attività proposta agli atleti dovrà avere come obiettivo:

- **La ripresa della condizione mentale, motoria e fisica degli atleti;**
- **La ripresa del lavoro analitico, sulle tecniche individuali, sintetico e globale (situazione di gioco)**

Quale attività si potranno fare e con quali caratteristiche?

1. Tutte le **attività motorie** devono essere svolte con progressività di ritmo ed intensità.
2. Tutte le **forme di riscaldamento**, attivazione con giochi o esercizi individuali.
3. Tutte le forme di **allenamento tecnico individuale con esercizi ANALITICI** garantendo, ove possibile, il rispetto del distanziamento sociale di 2 metri.
4. Tutte le forme di **esercizi in coppie o terne** garantendo, ove possibile, il rispetto del distanziamento sociale di 2 metri.
5. Tutte le forme di **esercizi SINTETICI**.
6. Tutte le **forme di esercizi GLOBALI, dal 2 vs 2 al 6 vs 6**.
7. I tecnici dovranno mantenere l'utilizzo della **mascherina per tutta la durata dell'allenamento nel caso in cui non è possibile mantenere il distanziamento sociale**.
8. Durante la **fase di pausa di spiegazione tecnica** dovrà essere rispettato il **distanziamento sociale di 1 metro**
9. **Disinfezione dei palloni** alla fine di ogni sessione di allenamento e, ove necessario, durante l'allenamento stesso. Verranno utilizzati due carrelli, uno contenente i palloni igienizzati ed uno contenente i palloni da igienizzare, i palloni verranno puliti utilizzando prodotti certificati a base alcolica. E' comunque consigliabile far utilizzare sempre lo stesso pallone ad ogni atleta nella fase di allenamento analitico.
10. **Frequente pulizia e disinfezione delle mani**, con l'utilizzo dei dispenser con gel disinfettante messi a disposizione, al termine di ogni esercizio e/o scambio di gioco (ad esempio dopo ogni attacco libero).
11. **Mantenimento delle porte antipanico aperte**, quando possibile, per favorire un maggiore ricircolo di aria naturale.

Gestione atleta sintomatico

- Durante lo svolgimento degli allenamenti chiunque manifesti sintomi - non evidenziati all'atto dell'ingresso nell'impianto - **come febbre > 37.5**, tosse, sintomi respiratori anche apparentemente banali, disturbi gastro-intestinali, cefalea, astenia, disturbi dell'olfatto o del gusto, dovrà essere immediatamente isolato attivando le procedure di identificazione della problematica. Dovrà contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire i protocolli previsti dalla sanità pubblica.
- Il COVID Manager si occuperà di individuare nella struttura un luogo dedicato all'isolamento di coloro che dovessero presentare sintomi riconducibili a Covid19 durante le attività sportive e mettere in atto tutte le procedure per garantire un rapido intervento sanitario.
- Dovrà essere fornita, da parte del COVID Manager, **la massima collaborazione alla rete sanitaria** che si attiverà nel caso in cui il soggetto che manifestava sintomatologie sospette risulti effettivamente positivo al Virus. Sarà cura dell'ASL/Rete sanitaria contattare eventuali pazienti che dovranno sottoporsi ad isolamento fiduciario e non dovranno essere avviate attività in autonomia.

Elenco precauzioni igienico personali

- *Lavarsi frequentemente le mani;*
- *Mantenere la distanza interpersonale (1-2 metri)*
- *Non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani;*
- *Starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito;*
- *Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli nei borsoni personali e, una volta rientrati a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti;*
- *Bere sempre da bottiglie personalizzate;*
- *Gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati;*
- *Non consumare cibo all'interno dell'impianto.*
- *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.*
- *Favorire l'uso di dispenser automatici con adeguate soluzioni detergenti disinfettanti, sia nei servizi igienici.*
- *Pulire e igienizzare dopo ogni allenamento il pallone e l'attrezzatura utilizzata, con particolare riguardo al campo di gioco.*

Modulo di Autodichiarazione COVID-19

Da portare con sé, consegnare all'impianto di allenamento

Il sottoscritto _____ matricola FIPAV n. _____

Nato a _____ il _____

Residente a _____ in Via _____

Società di tesseramento _____

n° matricola _____

Tipo Documento _____ N° _____

Rilasciato da _____ in data _____

ATTESTA

Di non aver avuto diagnosi accertata di infezione da Covid-19.

Di non avere in atto e non avere avuto sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali temperatura corporea maggiore di 37,5, tosse, astenia, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia nelle ultime settimane

Di non aver avuto contatti stretti (per la definizione vedi circolare 0018584-29/05/2020 del Ministero della Salute) negli ultimi 14 giorni con persone a cui è stato diagnosticato il coronavirus (familiari, luogo di lavoro, etc.).

In fede

Data: _____

Firma _____

Note:

- a) *In caso di minori la dichiarazione deve essere firmata da entrambi gli esercenti la responsabilità genitoriale*
- a) *La presente autodichiarazione deve essere portata con sé unitamente ad un documento d'identità, all'attestazione di atleta di interesse nazionale ricevuta dalla FIPAV.*
- a) *Gli atleti positivi al Covid-19 accertati e guariti dovranno fare riferimento per gli accertamenti al Protocollo della FMSI (vedi sezione dedicata Protocollo FIPAV) ed osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 gg prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto l'attento controllo del Medico di Medicina Generale. Il Medico potrà, a suo giudizio, ampliare test ed esami.*

Informativa privacy:

In relazione a quanto da me dichiarato, consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritiere e di falsità negli atti (articolo 76 D.P.R. 445/2000), prendo atto che NOME SOCIETA' si riserva la possibilità di controllo e verifica sulla veridicità del loro contenuto. Il sottoscritto dichiara inoltre di essere stato informato sulla raccolta dei dati personali ex art.13 Regolamento UE n.679/2016 e che tali verranno trattati dal Titolare del trattamento limitatamente alla gestione dell'emergenza sanitaria COVID-19. Tali dati non verranno diffusi e sono utili all'adempimento delle norme in materia di sicurezza. Al termine del periodo emergenziale verranno distrutti.

Data: _____

Firma _____

ALLEGATO B

ELENCO DELEGATI COVID MANAGER

| | | | |
|---------|------|--------------|----------------|
| Cognome | Nome | Data Nascita | Codice Fiscale |
| Cognome | Nome | Data Nascita | Codice Fiscale |
| Cognome | Nome | Data Nascita | Codice Fiscale |
| Cognome | Nome | Data Nascita | Codice Fiscale |
| Cognome | Nome | Data Nascita | Codice Fiscale |
| Cognome | Nome | Data Nascita | Codice Fiscale |
| Cognome | Nome | Data Nascita | Codice Fiscale |

Firma del Presidente

ODB82

PADERNO DUGNANO

Valley

ALLEGATO C CARTELLONISTICA INFORMATIVA



PROTOCOLLO

RIPRESA ATTIVITA' DI ALLENAMENTO

.COVID MANAGER



Viene istituita la figura del **COVID MANAGER**, il cui compito è quello di monitorare e verificare il rispetto delle disposizioni riportate nel seguente protocollo, finalizzate a prevenire la diffusione del contagio via COVID-19. Potrà essere identificato tra una delle funzioni della società.

.GRUPPI DI DESTINATARI e OBIETTIVI

Associazioni/Società Sportive affiliate alla FIGAW.
Centri di allenamento facciale.
Medicine e polmoniologi sportivi in caso di presenza di coronavirus (faciale).
Figure tecniche e sanitarie per la pallanuoto.
Atlet.

Il protocollo perseguirà i seguenti scopi:
- ripresa degli allenamenti di pallanuoto, beach volley e sitting volley;
- consentire agli allenatori di riprendere la loro attività;
- evitare, l'uno e l'altro, sempre, ecc:
- garantire la sicurezza di atleti e tecnici.

.INFORMAZIONE DEGLI ATLETI E DEGLI STAFF

ATTI E INFORMAZIONI INFORMATIVI ALL'INTERNO DELL'IMPIANTO



.GESTIONE SPAZI COMUNI

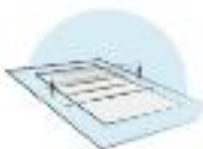
All'interno dell'impianto sono utilizzabili esclusivamente i seguenti "spazi comuni":

CAMPO DA GIOCO

SERVIZI IGIGIENICI

SALA PESI

INFERMERIA



Tutti gli altri spazi sono inutilizzabili e diverse misure sono da parte della società competenti.

In considerazione del potenziale rischio di contagio che inevitabilmente caratterizza ogni impianto sportivo, è necessario predisporre un piano specifico dedicato alla procedura e alle procedure con cui effettuare pulizia e sanificazione delle aree comuni e delle attrezzature.

Per "PULIZIA" si intende la detergenza con acqua e detersivi.

con "SANIFICAZIONE" invece la ricombinazione con appositi prodotti disinfettanti.

.MODALITÀ DI INGRESSO NEGLI IMPIANTI SPORTIVI E GESTIONE ENTRATE E USCITE

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|--|--|
| <p>ACCERTAMENTO CERTIFICAZIONE</p> <p>ACCERTAMENTO CERTIFICAZIONE COVID-19</p> | <p>CONTROLLI TEMPERATURA</p> <p>CONTROLLI TEMPERATURA</p> | <p>LA TENUTA DI ALLENAMENTO DEVE ESSERE SEMPRE INDIVIDUALE</p> <p>LA TENUTA DI ALLENAMENTO DEVE ESSERE SEMPRE INDIVIDUALE</p> | <p>NON CREARE AGGOMBIAMENTI</p> <p>NON CREARE AGGOMBIAMENTI</p> | <p>15 MINUTI TRA I VARI ALLENAMENTI</p> <p>15'</p> <p>15 MINUTI TRA I VARI ALLENAMENTI</p> | <p>DISPOSIZIONE GEL DISINFETTANTI</p> <p>DISPOSIZIONE GEL DISINFETTANTI</p> | <p>NO SPOGLIATOI</p> <p>NO SPOGLIATOI</p> | <p>USCITA ED ENTRATA</p> <p>USCITA ED ENTRATA</p> |
|---|--|--|--|---|--|--|--|

.ACCESSO ALL'IMPIANTO

All'interno dell'impianto, per le aree di allenamento, potranno essere ammessi i seguenti operatori sportivi:

COVID MANAGER

ATLETI

IL 2 TECNICO

FISIOTERAPISTA

MEDICO SOCIOLE

CURTICEE IMPIANTO



.PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI

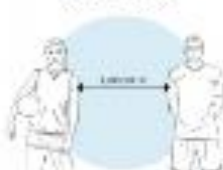
01. LAVARE FREQUENTEMENTE LE MANI



02. INDOSARE DISPOSITIVI DI PROTEZIONE



03. MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE



04. NON TOCCARSI



05. TOSARE NEL CUBITO E USARE Fazzoletti di carta



06. GLI INDIRIZZI



07. USARE OGGETTI PERSONALI



08. NON MANGIARE NELL'IMPIANTO



09. EVITARE DI TOCCARE IL SUBBITTO



10. INDICAZIONE FREQUENTEMENTE PULIZIONE E ATTREZZI

