



## ADDENDUM 1 – Note informative e comportamentali

Il presente documento è stato redatto al fine di informare gli operatori sportivi circa:

- le modalità di trasmissione del Virus Sars\_COV-2
- le modalità comportamentali che devono essere adottate da ognuno all'interno del centro sportivo per contribuire alla limitazione della diffusione del virus

### MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL VIRUS SARS-COV-2 E SINTOMI

Il Virus SARS-CoV-2, nella circolazione dello stesso tra la popolazione generale o in gruppi ristretti, ha grandi probabilità di essere trasmesso da persona a persona tramite **le goccioline respiratorie** (droplets) espulse da naso e bocca dalle persone infette (aria espirata), tossendo, starnutendo o anche solo parlando vicino ad un'altra persona.

Questa modalità di trasmissione è la più frequente e rende la malattia molto contagiosa. **Il contagio** può avvenire anche attraverso:

- le mani, toccandosi con le mani contaminate bocca, naso e occhi;
- il contatto ravvicinato con persona infetta contagiosa (baciandosi, abbracciandosi o stringendosi le mani);
- il contatto con oggetti o superfici contaminate da goccioline respiratorie tramite un colpo di tosse o lo starnuto di una persona infetta.

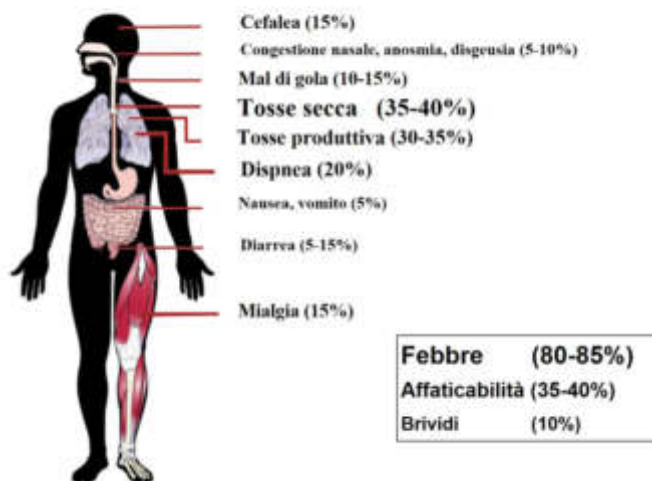
Il virus **non si trasmette attraverso la pelle** (se le mani vengono a contatto col virus dopo uno starnuto di un'altra persona, la trasmissione può avvenire solo toccandosi la propria bocca, il naso o gli occhi).

Quindi è necessaria la continua e corretta **igiene personale e soprattutto delle mani**.

**I più comuni sintomi** (vedi figura) sono: febbre, tosse, difficoltà respiratorie, mal di gola, stanchezza, respiro corto, disturbi gastrointestinali, perdita dell'olfatto e del gusto.

**Pertanto, in presenza anche di uno solo dei suddetti sintomi o di una sensazione di malessere generale o della febbre, per evitare di contagiare i compagni di squadra e altre persone, non ci si dovrà in alcun modo recare al campo di allenamento e si dovrà restare in casa, contattando telefonicamente il Medico di famiglia, il Medico Sociale attenendosi alle indicazioni ricevute riguardo agli obblighi delle autorità medico sanitarie.**

#### Presentazione clinica





## COME COMPORTARSI ALL'INTERNO DEL CENTRO SPORTIVO

### **MATERIALI CHE OGNI OPERATORE SPORTIVO DOVRA' AVERE CON SÉ:**

Ciascun Operatore Sportivo (tecnico, atleta, arbitro, collaboratore) che prenda parte alle attività do-  
vrà essere munito di:

- appositi DPI (mascherina da **utilizzare sempre** al di fuori del campo di allenamento);
- gel igienizzante;
- bottiglia d'acqua/borraccia personale che dovrà essere utilizzata dal singolo soggetto, chiusa e riposta in apposito zaino/sacca;
- scarpe da utilizzare soltanto nel corso della seduta di allenamento o della gara e da indossare prima dell'inizio e cambiare al termine della stessa.

Tutti gli oggetti personali adoperati nel corso della seduta, al termine dell'utilizzo, dovranno essere sempre riposti in un apposito zaino/sacca personale e successivamente igienizzati.

### **OBBLIGHI DA OSSERVARE PRIMA DI ACCEDERE AL CENTRO:**

- rimanere presso il proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37,5°) o altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratoria, etc.) per un periodo precedente l'attività di almeno 3 giorni, mettendone al corrente il proprio Medico di medicina generale e ove nominato il Medico competente o il Medico Sociale della Società che organizza l'attività;
- comunicare eventuali contatti con persone positive al virus avuti nei 14 giorni precedenti, rimanendo presso il proprio domicilio secondo le disposizioni dell'autorità sanitaria;
- la consapevolezza che l'accesso all'impianto non potrà essere consentito ai soggetti in quarantena;
- avvisare tempestivamente e responsabilmente il datore di lavoro/gestore del sito/rappresentante dell'organizzazione sportiva dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale, successivamente all'ingresso nel sito sportivo durante l'espletamento della prestazione, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;
- l'adozione delle misure cautelative per accedere al sito sportivo riportate nelle cartellonistiche presenti

### **OBBLIGHI DA OSSERVARE UNA VOLTA ENTRATI AL CENTRO:**

- i punti di ingresso ed uscita dal centro saranno segnalati con apposita cartellonistica. Presso il punto di ingresso sarà presente un operatore della società che provvederà a:
  - controllare ogni atleta rispetto all'avvenuta fornitura della documentazione propedeutica all'accesso (autocertificazione, certificazioni mediche)
  - controllare che lo stesso non presenti sintomi evidenti di possibile contagio
  - misurare la temperatura con apposita strumentazione. Se la temperatura sarà superiore a 37,5 °C, l'atleta sarà allontanato e non potrà entrare

**Per genitori, si ricorda che non è consentito l'accesso alla struttura. Fare comunque riferimento alla segnaletica presente.**

Una volta entrato, ogni operatore sportivo dovrà:

- osservare scrupolosamente tutte indicazioni riportate nella cartellonistica presente all'interno del centro





• mantenere la distanza interpersonale di almeno 1 metro. Il distanziamento interpersonale dovrà, comunque, essere osservato fra gli Operatori Sportivi, così **come sarà sempre necessario indossare la mascherina** (eccetto ovviamente per gli atleti impegnati negli allenamenti e partite). Per come indossare la mascherina, vedere le indicazioni riportate in coda alla presente informativa;

• rispettare il divieto di assembramento;



• lavare frequentemente le mani utilizzando in alternativa gel igienizzanti. Prima, durante e alla fine della sessione di allenamento/gara l'igiene delle mani rappresenta una misura primaria ed efficace di prevenzione (si veda in coda alla presente informativa la corretta modalità di lavaggio delle mani);



• non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani (con attenzione particolare nel corso della seduta di allenamento);



• starnutire o tossire utilizzando fazzoletti monouso da smaltire subito dopo secondo le disposizioni; se non si ha a disposizione un fazzoletto starnutire nella piega interna del gomito;





- per soffiarsi il naso utilizzare un fazzoletto di carta, gettare il fazzoletto in apposito contenitore, e disinfettare le mani prima di rientrare in campo;
- smaltire mascherine e guanti in modo corretto, sigillandoli e gettandoli negli appositi contenitori;



- prestare molta attenzione all'utilizzo di servizi igienici curando sempre l'igiene;

- non lasciare negli spazi comuni oggetti personali o indumenti ma ricordarsi di riporli sempre in appositi zaini/sacche igienizzando o lavando quanto adoperato;



- non effettuare lo scambio di oggetti personali all'interno dell'impianto sportivo, quali, a mero titolo esemplificativo, bicchieri, maglie da allenamento/gioco, borracce, telefoni, etc.
- SPOGLIATOI – DOCCE (nel caso il loro utilizzo sia consentito) – l'uso dello spogliatoio/docce è consentito nel limite delle postazioni identificate mediante apposita segnaletica. Si chiede la cortesia di non togliere o rovinare i segnali identificativi. Lo stazionamento all'interno dello spogliatoio come il percorso verso le docce deve essere effettuato sempre indossando la mascherina protettiva.
- WC (nel caso il loro utilizzo sia consentito) – l'uso dei servizi igienici è consentito solo agli operatori sportivi che sono sensibilizzati al loro corretto utilizzo in merito a:
  - lavaggio delle mani prima e dopo l'utilizzo
  - asciugatura delle mani utilizzando le salviette monouso che dovranno successivamente essere immesse nel cestino presente
  - pulizia dei servizi igienici dopo ogni utilizzo utilizzando le sostanze sanificanti messe a disposizione all'interno del WC unitamente alle salviette monouso





TORNIAMO AD ALLENARCI IN SICUREZZA! VADEMECUM PER CALCIATORI ALLENATORI E DIRIGENTI SPORTIVI

## COME LAVARSI LE MANI 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.





TORNIAMO AD ALLENARCI IN SICUREZZA! VADEMECUM PER CALCIATORI ALLENATORI E DIRIGENTI SPORTIVI

## COME INDOSSARE LA MASCHERINA



1  
Prima di indossare una mascherina, lava le mani con un gel a base alcolica o con acqua e sapone.



2  
Passa le dita attraverso gli elastici. Lo stick per il naso dovrebbe essere sopra. Posiziona la maschera sul naso e sulla bocca.



3  
Metti gli elastici dietro le orecchie. Tira la maschera dai bordi superiore e inferiore per aprire completamente le pieghe.



4  
Indossa e forma il rinforzo sopra il ponte del naso per ridurre al minimo il passaggio d'aria.



5  
Evita di toccare la maschera mentre la stai utilizzando. Se la tocchi, lava subito le mani.



6  
Togli la mascherina afferrando gli elastici e togliendoli dalle orecchie senza toccare la parte davanti. Smaltisci la maschera dopo l'uso. Infine lavati accuratamente le mani.

