

NORME IGIENICO-SANITARIE E BUONE PRASSI della Federazione Medico Sportiva Italiana (14/04/20)

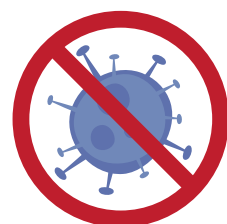
- 1) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.).
- 2) Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
- 3) Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
- 4) Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
- 5) Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.
- 6) 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.
- 7) Favorire l'uso di dispenser automatici con adeguate soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici.
- 8) Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- 9) Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto -preferibilmente monouso- o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.
- 10) Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.
- 11) Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio.
- 12) In caso di attività sportiva in vasca, richiedere un costante monitoraggio dei parametri chimici (cloro o altre soluzioni disinfettanti) e dei parametri fisici (tra cui, il pH o la temperatura, che influisce sul livello di clorazione).
- 13) Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra - e, possibilmente, isolarsi - e avvisare il medico sociale nelle squadre professionistiche o il responsabile medico della federazione nei raduni federali, che provvederà a rivolgersi - se ne sussistesse l'indicazione - al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.
- 14) In tutte le altre categorie, l'atleta -fermo restando che deve immediatamente abbandonare il resto della squadra e, possibilmente, isolarsi - deve rivolgersi telefonicamente al proprio medico curante (Medico di medicina generale per gli adulti, Pediatra di libera scelta per i minori), che potrà invitare l'atleta stesso a rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.
- 15) Per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza, consigliare il più rapidamente possibile il vaccino antiinfluenzale, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti. Da monitorare anche la sintomatologia gastrointestinale (non necessariamente tipica).

- 16) Informarsi dagli atleti e dal personale societario se ci sono stati eventuali contatti in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare con persone rientrate da zone a rischio o in quarantena.
- 17) Utilizzare la visita medico-sportiva quale fondamentale strumento di screening, attraverso un'attenta anamnesi ed esame obiettivo per l'individuazione di soggetti potenzialmente a rischio immunitario o con sintomatologia.
- 18) In caso di raduni nazionali di atleti o di manifestazioni di circuito internazionale autorizzate anche all'estero, prevedere sempre la presenza di un Medico di Federazione che possa valutare clinicamente, a livello preventivo, tutti i partecipanti, identificando eventuali soggetti a rischio e adottando le più idonee misure di isolamento, seguendo adeguate procedure gestionali secondo gli indirizzi del Ministero della Salute.
- 19) Con riferimento ai Medici Sociali e, in particolare, a quelli delle squadre professionistiche o degli atleti professionisti ai sensi della Legge 23 marzo 1981, n. 91 e comunque di tutte quelle Società i cui atleti svolgono attività a livello internazionale, monitorare con attenzione i Paesi verso cui si è diretti o da cui si rientra, secondo le indicazioni del Ministero della Salute.
- 20) Favorire la presenza negli spogliatoi sempre dello stesso personale autorizzato, limitando il numero di accessi.
- 21) Limitare agli addetti strettamente necessari allo svolgimento della gara l'accesso al campo.
- 22) In occasione dei controlli antidoping, predisporre -oltre a salviette monouso per la copertura del tavolo- soluzioni disinfettanti per il lavaggio delle mani da utilizzarsi solo dopo il controllo, mentre prima del controllo il lavaggio delle mani deve avvenire solo con acqua in conformità alle disposizioni WADA.
- 23) Una particolare e responsabile attenzione deve essere prestata ai settori giovanili, previo adeguamento alle disposizioni governative e alle indicazioni federali, sensibilizzando le Federazioni stesse ad assumere indirizzi univoci e coordinati.
- 24) È consigliabile che il personale sanitario e parasanitario, medico e dei massaggiatori, che viene in costante contatto con gli atleti e, in particolare, con quelli delle squadre professionistiche, non operi contestualmente in ambienti o effettui attività esterne che possono essere a rischio di contagio.
- 25) Fermo restando le limitazioni di cui al precedente punto 2 circa la necessità di evitare di consumare cibo negli spogliatoi, per quanto riguarda gli sport professionistici identificare appositi spazi per la reintegrazione post-gara.
- 26) È consigliabile evitare la presenza di operatori televisivi per le riprese all'interno degli spogliatoi nei momenti pre-gara, trovando condivisa soluzione ove esistano obbligazioni contrattuali specifiche negli sport professionistici.



PROTOCOLLO MISURE DI SICUREZZA

- Osservare la distanza personale di almeno 1 metro tra operatori sportivi e atleti e tra gli atleti stessi; quando non direttamente impegnati nell'esecuzione dell'allenamento la distanza deve essere preferibilmente di 2 metri;
- Rispettare gli orari d'ingresso e di uscita dall'impianto osservando le distanze sopra citate in caso di fila;
- Utilizzare l'apposito dispenser posto all'ingresso per disinfettarsi le mani;
- Indossare la mascherina all'ingresso, nello spogliatoio e sul bordo vasca: gli atleti impegnati nell'allenamento devono togliere la mascherina subito prima di entrare in acqua riponendola in una custodia personale, per poi indossarla immediatamente dopo l'uscita dall'acqua, mentre ai tecnici è fatto obbligo di indossare la mascherina anche per tutta la durata della sessione di allenamento;
- Prima dell'accesso in struttura è rilevata la temperatura corporea mediante termoscanner: qualora dovesse risultare superiore ai 37,5°, non sarà permesso accedere all'impianto e si dovrà dare immediata comunicazione al proprio medico;
- Lavarsi accuratamente, e per almeno venti secondi, le mani il più spesso possibile;
- Rispettare i percorsi stabiliti, opportunamente evidenziati con segnaletica orizzontale;
- Riporre le calzature, prima dell'ingresso nello spogliatoio, all'interno degli appositi sacchetti in polietilene monouso (plastica);
- Utilizzare esclusivamente le postazioni previste all'interno degli spogliatoi opportunamente segnalate prevedendo una superficie di 5 metri quadrati a persona;
- Non spostare per nessun motivo panchine, sedie o altre suppellettili all'interno degli spogliatoi;
- Riporre borsa, indumenti e sacchetto con le calzature negli armadietti segnalati come utilizzabili;
- Utilizzare salviette o gel igienizzante, posto all'ingresso dello spogliatoio, per disinfettare il proprio armadietto;
- Utilizzare esclusivamente docce e phon opportunamente segnalati;
- Accedere al bordo vasca passando obbligatoriamente nella zona adibita al lavaggio dei piedi;
- Rispettare, durante gli allenamenti in acqua, lo spazio previsto di 7 metri quadrati ad atleta;
- Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.);
- Disinfettare il proprio materiale tecnico una volta tornati a casa. Il materiale didattico dell'impianto viene igienizzato alla fine di ogni sessione di allenamento;
- E' obbligatoria una doccia saponata prima dell'ingresso in acqua;
- Non sostare all'interno della hall;
- L'intera struttura è stata sottoposta a sanificazione certificata, gli spogliatoi sono igienizzati dopo ogni utilizzo ed è assicurato un adeguato ricambio d'aria attraverso l'apertura delle finestre;
- E' obbligatoria consegnare al momento dell'ingresso l'autocertificazione compilata quotidianamente;
- Non sputare, urinare, o soffiarsi il naso in acqua;



Guida all'uso corretto della mascherina

(“Lo sport riparte in sicurezza. Politecnico di Torino. 26 aprile 2020”)

- Prima di indossare la mascherina, lavarsi le mani con acqua e sapone o con soluzione alcolica;
- Maneggiare la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti;
- Assicurarsi che il lato corretto della mascherina, solitamente bianco in quelle colorate, sia rivolto verso l'interno e che la parte rigida (stringinaso) sia nella parte superiore;
- Coprire bocca e naso con la mascherina assicurandosi che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento;
- Modellare l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso;
- Evitare di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani;
- Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituirla con una nuova;
- Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla;
- Togliere la mascherina prendendola dall'elastico senza toccare la parte anteriore;
- Gettarla immediatamente in un sacchetto o contenitore dedicato richiudibile;
- Dopo la rimozione della mascherina, o ogni volta che si tocca inavvertitamente una mascherina usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.

