



---

AFFI – ASSOCIAZIONE FUNCTIONAL FITNESS ITALIA

## SUGGERIMENTI OPERATIVI PREVENZIONE COVID

### Articolo I. INTRODUZIONE

#### Sezione 1.01 Preambolo

Il presente documento ha lo scopo di fornire buone prassi operative che vanno ad aggiungersi a quanto emanato da ASI al presente link:

[http://www.asinazionale.it/documenti/Linee%20Guida%20attivit%C3%A0%20sportiva%20e%20base%20e%20riapertura%2019%2020%20compressed%20\(1\).pdf](http://www.asinazionale.it/documenti/Linee%20Guida%20attivit%C3%A0%20sportiva%20e%20base%20e%20riapertura%2019%2020%20compressed%20(1).pdf)

Il presente documento pertanto integra quanto emanato dall'ente sportivo con specifico riferimento alla disciplina del Functional fitness (rif. articoli 10, 11, 12 del presente documento). Per le parti generali fare riferimento al documento ASI. Per eventuali parti in antinomia fare riferimento al documento ASI.

I protocolli di sicurezza vengono emanati al fine di consentire l'ottemperanza del disposto di cui al dpcm 14 gennaio 2021 art. 1 comma 10 lett. E) e delle emanate Linee-Guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere, nel rispetto di prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da Covid Sars 19 (d'ora innanzi abbreviato in Covid relativamente all'attività svolta presso palestre, centri, circoli ed impianti sportivi di ogni tipo, pubblici e privati, affiliati ad AFFI ed ASI, relativamente alle seguenti discipline sportive: - ginnastica – salute – fitness)

#### Sezione 1.02 Richiami normativi

Il presente documento integra quanto già vigente in termini di provvedimenti delle competenti autorità statali e territoriali ad oggi a vario titolo emanati (DPCM, Decreti Leggi, Circolari Ministeriali, Ordinanze Regionali, documenti degli Enti sportivi riconosciuti, etc. etc.), che prevalgono in ogni caso e la cui applicazione e responsabilità restano in capo ad ogni singolo soggetto coinvolto. Esso si basa sui principali riferimenti legislativi e lavori delle Commissioni preposte:

- D.Lgs. n. 81/2008 “Testo unico in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro”;
- Protocollo di regolamentazione sottoscritto tra Governo e parti sociali del 14 marzo 2020 e successivo aggiornamento del 24 aprile 2020;
- Linee-Guida “Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali” emanate ai sensi del dpcm 16 aprile 2020 art. 1, lettere f e g;
- Circolare 00145 del 29 aprile 2020 del Ministero della Salute (“Indicazioni operative relative all'attività del medico competente nel contesto delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus SARS-CoV-2 negli ambienti di lavoro e nella collettività”);



- Protocollo FMSI per la ripresa dell'attività sportiva degli atleti del 4 maggio u.s.
- DPCM del 17 maggio 2020 e successive Linee-Guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere, emanate ai sensi del predetto DPCM art. 1 lettera f), nonché gli ulteriori indirizzi operativi emanati dalle regioni e dalle province autonome del 15.05.2020, ai sensi dell'art. 1, comma 14 del decreto-legge n. 33 del 2020 (allegato n.17 del predetto D.P.C.M.);
- Rapporto denominato "Lo sport riparte in sicurezza" trasmesso dal CONI e dal CIP all'Ufficio per lo Sport in data 26 aprile 2020, redatto con la collaborazione del Politecnico di Torino, sentiti la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), le Federazioni Sportive Nazionali, le Discipline Sportive Associate e gli Enti di Promozione Sportiva;
- Protocollo ANIF (Associazione Nazionale Impianti Sport & Fitness Palestre) del 14.03.2020

Quanto qui indicato è da considerarsi come documento emesso in vigore di misure emergenziali, soggetto pertanto a modifiche e adeguamenti conseguenti all'evolversi della situazione pandemica nonché alla normativa specifica emanata ed emananda, che ha il precipuo scopo di fornire per il nostro specifico settore delle buone prassi operative.

### Sezione 1.03 Dpcm 14 gennaio 2021 lett. E)

*e) sono consentiti soltanto gli eventi e le competizioni – di livello agonistico e riconosciuti di preminente interesse nazionale con provvedimento del Comitato olimpico nazionale italiano (CONI) e del Comitato italiano paralimpico (CIP) – riguardanti gli sport individuali e di squadra organizzati dalle rispettive federazioni sportive nazionali, discipline sportive associate, enti di promozione sportiva ovvero da organismi sportivi internazionali, all'interno di impianti sportivi utilizzati a porte chiuse ovvero all'aperto senza la presenza di pubblico. Le sessioni di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti, degli sport individuali e di squadra, partecipanti alle competizioni di cui alla presente lettera e muniti di tessera agonistica, sono consentite a porte chiuse, nel rispetto dei protocolli emanati dalle rispettive Federazioni sportive nazionali, discipline sportive associate e Enti di promozione sportiva. Il Comitato olimpico nazionale italiano (CONI) e il Comitato italiano paralimpico (CIP) vigilano sul rispetto delle disposizioni di cui alla presente lettera. L'ingresso nel territorio nazionale di atleti, tecnici, giudici, commissari di gara e accompagnatori, rappresentanti della stampa estera che hanno soggiornato o transitato nei quattordici giorni antecedenti in Stati e territori di cui agli elenchi C, D ed E dell'allegato 20 del presente decreto, è consentito previa sottoposizione, nelle 48 ore antecedenti*



---

*all'ingresso nel territorio nazionale, ad un test molecolare o antigenico, effettuato per mezzo di tampone e risultato negativo;*

---

Va ricordato che tutte le misure preventive e di protezione finalizzate alla gestione del rischio sono a carico dei gestori delle strutture, anche dal punto di vista della responsabilità delle misure adottate. Ogni singola struttura potrà altresì prevedere misure ulteriori ed aggiuntive ma che siano, in ogni caso, conformi ai requisiti minimi definiti dal presente documento.

## Articolo II. ASPETTO DEFINITORIO

- Per operatore sportivo: si intende l'atleta, il personale di supporto presente nella struttura sportiva (dirigente, tecnico, giudice e collaboratore a vario titolo), tesserati ASI/AFFI;
- Per struttura sportiva si intende indifferentemente ogni luogo destinato allo svolgimento di esercizi sportivi eventualmente fornito degli attrezzi necessari, di spogliatoi, di impianti igienici e docce ovvero ogni impianto che rappresenta un insieme di uno o più spazi di attività sportiva dello stesso tipo o di tipo diverso, che hanno in comune i relativi spazi e servizi accessori.
- Per area di allenamento si intende la zona all'interno della struttura sportiva destinata specificatamente al concreto svolgimento dell'attività tecnica e/o di preparazione alle discipline sportive, oggetto del presente Protocollo. L'area tecnica è costituita dalla superficie di pavimentazione gommata, dalla struttura fissa in metallo sede deputata per esercizi di ginnastica quali anelli e sbarre (denominato di seguito RIG), dalla sede di posizionamento delle attrezzature cardio quali rower, bici, skierg.
- 

## Articolo III. INFO GENERALI SU COVID SARS 19

### MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL SARS-CoV-2

Il nuovo coronavirus è un virus respiratorio caratterizzato da una elevata contagiosità che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro (droplets) espulse dalle persone infette, ad esempio, tramite: la saliva, tossendo, starnutendo o anche solo parlando; contatti diretti personali; le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate bocca, naso o occhi. Il virus è caratterizzato da una elevata contagiosità. I cd. "droplets", goccioline pesanti, normalmente riescono a percorrere uno spazio non superiore al metro, prima di cadere a terra. Occorre considerare l'incidenza di fattori ambientali e lo spostamento d'aria causato dall'atleta che possono facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto alla misura canonica di distanziamento sociale fissata in un metro. In queste circostanze sarà richiesto il distanziamento di almeno 2 metri per garantire le condizioni di sicurezza.



---

## Articolo IV. MISURE GENERALI

Prima della ripresa delle attività, il responsabile legale della gestione dell'impianto richiede a tutti coloro che devono accedere un'autodichiarazione attestante l'assenza di infezione da SARS-CoV-2 e di rischi di contagio (allegato n.1 autocertificazione per i dipendenti; allegato n. 2 autocertificazioni per operatori sportivi).

Il personale lavorativo dipendente e non (ai sensi dell'art.2 del D.Lgs. 81/2008 e s.m.i.) della struttura deve essere adeguatamente informato, formato e addestrato da tecnici abilitati sulle misure di tutela anti-contagio COVID-19 ed anche sulle procedure di emergenza per lo scenario incidentale specifico COVID19.

Si precisa che nei casi in cui l'organizzazione sportiva non sia soggetta agli obblighi previsti dal D.Lgs. n. 81/2008 e s.m.i. in ordine alla redazione del Documento di valutazione dei rischi (DVR) e di nomina del medico competente, dovrà, in ogni caso, attenersi al presente Protocollo ed a quanto elaborato dalla normativa regionale e comunale di riferimento.

## Articolo V. CERTIFICAZIONE MEDICO AGONISTICA

Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) in corso di validità.

Gli atleti vengono divisi in due gruppi a seconda che siano entrati in contatto o meno con l'infezione da Covid 19:

1° gruppo: Atleti COVID+ accertati e guariti e atleti che abbiano avuto sintomi riferibili tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia. Devono essere sottoposti al seguente screening: 1. Test da sforzo massimale con valutazione polmonare (test cardio polmonare) e saturazione O<sub>2</sub> a riposo, durante e dopo sforzo. 2. Ecocardiogramma color doppler 3. ECG Holter 24hr. Inclusivo di una seduta di allenamento o di sforzo 4. Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV) 5. Esami ematochimici\*\* 6. Radiologia polmonare: TAC per COVID+: consigliabile e a giudizio del medico responsabile sanitario. 7. Nulla osta infettivologico alla ripresa (per gli atleti COVID +) Gli atleti Covid+ dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 gg prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto l'attento controllo del Responsabile sanitario, che a suo giudizio potrà ampliare test ed esami.

2° gruppo: Atleti COVID- e atleti asintomatici nel periodo della pandemia.



---

## Articolo VI. COMPORTAMENTO DA TENERE ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA SPORTIVA

### Sezione 6.01 Comportamento generale

All'interno della struttura sportiva dovrà essere garantita la possibilità di rispettare le seguenti prescrizioni igieniche:

- lavarsi frequentemente le mani, anche mediante la soluzione idroalcolica che deve essere resa disponibile negli appositi dispenser collocati in più punti del sito;
- mantenere la distanza interpersonale minima di 1 metro in caso di assenza di attività fisica;
- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 metri;
- indossare la mascherina se non è possibile rispettare le suddette distanze interpersonali;
- 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; sanificarsi comunque le mani dopo;
- evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti;
- bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate;
- gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati);
- non scambiarsi asciugamani, attrezzature, fasce, pomate, bottiglie, ecc.
- evitare contatti fisici interpersonali

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche dovranno essere messi a disposizione:

- procedure informative affisse nel sito sportivo, nelle zone di accesso, nei luoghi comuni, nelle zone di attività sportiva, nonché negli spogliatoi e nei servizi igienici;
- gel disinfettante in più punti del sito;
- spray disinfettanti e panni monouso per la disinfezione delle attrezzature prima e dopo l'uso; la disinfezione dovrà essere svolta dal singolo utente ed assicurata dal responsabile dell'area presente in turno;



- 
- sistema di raccolta dedicato ai rifiuti potenzialmente infetti (es. fazzoletti monouso, mascherine/respiratori);
  - indicazioni sulle corrette modalità e tempi di aerazione dei locali;
  - specifiche attività di filtrazione dell'aria nei locali chiusi ad alta densità di persone o di attività, ad esempio tramite purificatori di aria dotati di filtri HEPA destinati a diminuire la quantità di aerosol;
  - sanitizzazione ad ogni cambio turno;
  - vietare lo scambio di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.) tra operatori sportivi e personale presente nella struttura sportiva.

#### Sezione 6.02 Comportamento richiesto ai fruitori

Il responsabile della struttura presente in fase di allenamento dovrà assicurarsi che coloro che praticano l'attività, rispettino l'obbligo:

- di disinfettare i propri effetti personali e di non condividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc.);
- di arrivare nel sito già vestiti adeguatamente alla attività, che andrà a svolgersi o in modo tale da utilizzare spazi comuni per cambiarsi e muniti di buste sigillanti per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti;
- disinfettare le attrezzature prima e dopo l'uso coi panni monouso e lo spray disinfettante;
- utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo;
- in caso di attività a terra utilizzare solamente gli spazi definiti dagli istruttori e con materassino personale; sanificarsi immediatamente le mani dopo gli esercizi; non toccare bocca-naso-occhi;
- di non toccare oggetti e segnaletica fissa
- di non toccare oggetti e segnaletica fissa.

#### Sezione 6.03 Buone prassi e prescrizioni

- di controllare la temperatura corporea in fase di ingresso al sito sportivo. Qualora applicata tale disposizione, l'accesso non deve essere consentito a chi ha più di 37,5°C;
- si consiglia di valutare un indice di 6 mq per ogni persona presente all'interno dell'impianto sulla struttura di gommato, distanziando tale area di almeno due metri dalla successiva. Sulla base di tale indice, e della dimensione dell'impianto, sarà possibile calcolare il numero di persone cui consentire l'accesso contemporaneamente;
- è prescrittivo il distanziamento minimo di due metri dal centro di ogni postazione dalle altre e anche dai percorsi di passaggio; pertanto analizzare il layout e modificarlo in base alle prescrizioni;



- 
- deve essere rendicontato e mantenuto l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni al fine di poter ricostruire in caso di contagio le trasmissioni potenzialmente avvenute;
  - si deve dotare l'impianto di dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani dei frequentatori in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita;
  - Gli attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati; porre chiara segnaletica e se possibili blocchi fisici o disattivazione;
  - Gli attrezzi e le macchine che non sono a distanza di due metri dalle altre postazioni non devono essere usati; porre chiara segnaletica e se possibili blocchi fisici o disattivazione;
  - ammonire chi non dovesse rispettare le regole del presente Protocollo e del regolamento interno della palestra ed in caso di reiterate violazioni allontanare la persona dalla struttura revocando l'accesso per gli allenamenti e comunicando tale provvedimento alla segreteria AFFI.

## Articolo VII. MISURE DI EMERGENZA SPECIFICHE

### Sezione 7.01 Scenari:

Ogni struttura deve prevedere le procedure di emergenza per lo scenario incidentale specifico COVID19 tenendo conto di:

- tipo di attività svolta per singolo ambiente
- età dei fruitori
- affollamento
- lay-out
- orari e stagionalità
- presenza e numero degli addetti al primo soccorso, antincendio ed evacuazione
- grado di abilità psicomotoria dei fruitori.

### Sezione 7.02 Evitare assembramenti e potenziale rischio

Il criterio base è evitare gli assembramenti quindi gestire al meglio l'esodo verso le vie di fuga ed il censimento nel punto di raccolta mantenendo il più possibile la distanza interpersonale di almeno un metro. Gli avvisi col microfono periodici e la segnaletica verticale dovrebbero prevedere anche questo tipo di istruzioni.



---

Ogni struttura deve prevedere una stanza ove recare una eventuale persona che dovesse accusare malesseri simil-influenzali o febbre. La stanza dovrà garantire la massima tutela della privacy dell'interessato. La squadra di emergenza dovrà essere appositamente formata a questa evenienza e dovrà essere dotata di guanti monouso, mascherine chirurgiche o FFP2 senza valvola, camici monouso, soluzione idroalcolica, occhiali di protezione, termometro scanner del tipo portatile.

In caso di contagio COVID-19 si devono applicare le procedure di:

- sanificazione dei luoghi interessati previste dalla circ. MinSal n.5443 del 22.02.2020;
- comunicazione agli enti competenti;
- tracciamento dei lavoratori e fruitori a potenziale contatto con la persona COVID-19 e relativa comunicazione anche tramite le autorità locali ed il medico sportivo e/o del lavoro

## Articolo VIII. PULIZIA – SANIFICAZIONE – VENTILAZIONE<sup>1</sup>

E' fatta raccomandazione di sviluppare un piano di pulizia quotidiana e di sanificazione. Questo dovrà tenere conto sia delle caratteristiche della struttura quanto dell'accesso dell'utenza. Andrà attuato in accordo con le disposizioni vigenti nazionali e locali (prassi operative reperibili ex multis: circ. Ministero della salute n.5443 del 22.02.2020).

Per la ventilazione delle aree, si raccomanda di verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor.

Per quanto riguarda il microclima, è fondamentale verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor. A tal proposito è necessario: garantire periodicamente l'aerazione naturale nell'arco della giornata in tutti gli ambienti dotati di aperture verso l'esterno, dove sono presenti postazioni di lavoro, personale interno o utenti esterni, evitando correnti d'aria o freddo/caldo eccessivo durante il ricambio naturale dell'aria; aumentare la frequenza della manutenzione / sostituzione dei pacchi filtranti dell'aria in ingresso (eventualmente anche adottando pacchi filtranti più efficienti); in relazione al punto esterno di espulsione dell'aria, assicurarsi che permangano condizioni impiantistiche tali da non determinare l'insorgere di inconvenienti igienico sanitari nella distanza fra i punti di espulsione ed i punti di aspirazione; attivare l'ingresso e l'estrazione dell'aria almeno un'ora prima e fino ad una dopo l'accesso da parte del pubblico; nel caso di locali di servizio privi di finestre quali archivi, spogliatoi, servizi igienici, ecc., ma dotati di

---

<sup>1</sup> Rif.: Allegato 17 delle Linee guida per la riapertura delle attività economiche e produttive della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome del 16 maggio 2020





ventilatori/estrattori meccanici, questi devono essere mantenuti in funzione almeno per l'intero orario di lavoro; per quanto riguarda gli ambienti di collegamento fra i vari locali dell'edificio (ad esempio corridoi, zone di transito o attesa), normalmente dotati di minore ventilazione o privi di ventilazione dedicata, andrà posta particolare attenzione al fine di evitare lo stazionamento e l'assembramento di persone, adottando misure organizzative affinché gli stessi ambienti siano impegnati solo per il transito o pause di breve durata; negli edifici dotati di specifici impianti di ventilazione con apporto di aria esterna, tramite ventilazione meccanica controllata, eliminare totalmente la funzione di ricircolo dell'aria; Relativamente agli impianti di riscaldamento/raffrescamento che fanno uso di pompe di calore, fancoil, o termoconvettori, qualora non sia possibile garantire la corretta climatizzazione degli ambienti tenendo fermi gli impianti, pulire in base alle indicazioni fornite dal produttore, ad impianto fermo, i filtri dell'aria di ricircolo per mantenere i livelli di filtrazione/rimozione adeguati. Le prese e le griglie di ventilazione devono essere pulite con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con alcool etilico al 75%. Le operazioni di pulizia e sanificazione devono essere condotte da personale che indossa DPI secondo disposizioni e procedure specifiche dell'attività stessa. I rifiuti prodotti dalle attività di pulizia/sanificazione/decontaminazione dell'ambiente, come gli stracci e i DPI monouso impiegati, devono essere trattati ed eliminati come materiale potenzialmente infetto. I rifiuti devono essere trattati ed eliminati come materiale infetto categoria B (UN 3291), corrispondenti al codice CER 18.01.03\* HP 9 e categoria ADR UN 3291.

## Articolo IX. BUONE PRASSI ED ACCORGIMENTI GENERALI<sup>2</sup>

Rife: Allegato 17 delle Linee guida per la riapertura delle attività economiche e produttive della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome del 16 maggio 2020

### Sezione 9.01 - INGRESSO

- installazione fortemente raccomandata di schermature in plexiglass per il banco ricevimento;
- installazione di distributori manuali o automatici di disinfettante con relativa segnaletica di corretto utilizzo;
- rimozione di panchine, divani, aree gioco per bambini e sedute in genere o in alternanza concessione di alcune sedute solo se distanziate di almeno due metri, impedendo l'utilizzo di altre;
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di comportamento idoneo al contenimento del coronavirus;
- posizionamento segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale;
- pulire e sanificare le postazioni con la maggiore frequenza possibile, almeno ogni ora;

<sup>2</sup> Rif.: Allegato 17 delle Linee guida per la riapertura delle attività economiche e produttive della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome del 16 maggio 2020



- 
- tenere sempre a disposizione per i clienti, ospiti, visitatori e personale le soluzioni idroalcoliche disinfettanti e salviette igienizzanti per le mani;
  - pulire e sanificare tutta l'area di lavoro e di accesso almeno due volte al giorno;
  - l'utilizzo del microfono per l'altoparlante deve avvenire con mascherina o con protezione usa e getta del microfono stesso;
  - posizionamento vicino al microfono di cartelli riportanti messaggi precodificati sul rispetto delle regole anticovid-19 che gli addetti dovranno leggere a cadenza di ogni mezz'ora o anche più frequentemente in base all'affollamento;
  - la postazione dedicata alla cassa può essere dotata di barriere fisiche (es. schermi); in alternativa il personale deve indossare la mascherina e avere a disposizione gel igienizzante per le mani. In ogni caso, favorire modalità di pagamento elettroniche, possibilmente al tavolo, preferibilmente senza contatto;
  - in caso di firma di moduli, tessere, schede e contratti sanificare le penne ogni volta prima e dopo l'uso; se possibile realizzare applicazioni informatiche fruibili da schermi touch che andranno sanificati ogni volta;
  - gli addetti devono sanificare la loro postazione (tastiera, mouse, telefono, braccioli della sedia, timbri, penne, microfoni, ecc) e le superfici di contatto quali maniglie di sportelli, finestre, ecc. all'inizio e alla fine del proprio turno lavorativo; la sanificazione dovrà avvenire anche per le superfici di contatto di tastiere, stampanti, ecc; vietare l'uso promiscuo di tastiere, mouse, telefoni;

### Sezione 9.02 Spogliatoi e docce

E' necessario organizzare gli spazi negli spogliatoi e docce in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro (ad esempio prevedere postazioni d'uso alternate o separate da apposite barriere), anche regolamentando l'accesso agli stessi.

L'accesso dovrà essere regolamentato in base alla capienza massima nel rispetto della distanza interpersonale di almeno un metro e secondo i calcoli del gestore.

Non è consentito l'uso di armadietti adiacenti. Questi vanno segnalati e ne va bloccata l'apertura;

Va interdetto l'uso di posti adiacenti sulle panche segnalandoli e impedendone l'utilizzo con ostacoli fissi;

Devono essere installati pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del contagio da coronavirus; altresì vanno installati distributori automatici di salviette disinfettanti o gel disinfettante per la pulizia degli armadietti; devono poi essere presenti pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni dell'ISS sul corretto lavaggio delle mani mediante acqua e sapone o soluzioni idroalcoliche;

Si abbia cura di posizionare la segnaletica verticale sulle regole della palestra e su quelle di comportamento generale nonché di posizionare la segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale.



---

Dispositivi di protezione individuale (DPI)

- per PMC si intendono le mascherine chirurgiche, non sono DPI, che proteggono le altre persone dalla diffusione dei propri droplet.
- per DPI si intendono le mascherine FFP2, rigorosamente senza valvola, che proteggono sia se stessi che le altre persone dalla diffusione dei droplet.

Per il Personale di reception: è vivamente consigliato l'utilizzo di mascherina chirurgica o FFP2 senza valvola;

- I dispositivi di protezione individuale, le mascherine e le salviette per la pulizia, dovranno essere smaltiti con le precauzioni previste dalle norme vigenti nazionali e locali. Differenziarli comunque dagli altri rifiuti anche mediante cartelli e smaltirli secondo le disposizioni delle locali aziende di smaltimento rifiuti

## Articolo X. UTILIZZO DEI PESI E CARICHI IN GENERE

### Sezione 10.01 Aspetti generali

Si fa richiamo per quanto detto circa la regolamentazione di flussi, spazi di attesa ed accessi alle diverse aree della struttura, comprese le vie di transito.

L'allenatore deve obbligatoriamente indossare la mascherina chirurgica.

Il responsabile della struttura deve garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno, ad esempio, tra un turno di accesso e l'altro), e comunque la disinfezione di spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.

Sono quivi richiamate le disposizioni in tema di igiene

Per il rispetto delle distanze interpersonali dovrà essere privilegiata l'attività sul posto, individuando quindi anche la frazione del rig ove l'atleta andrà a svolgere l'attività di ginnastica

Accertarsi che all'interno dell'area di allenamento siano presenti raccoglitori per rifiuti meglio se a pedale con doppio sacco nero per gettare le salviette monouso, mascherine, guanti monouso, ecc;

Collocare in più punti della sala la segnaletica sulle misure igieniche e comportamentali.

### Sezione 10.02 Area bilanciata

L'area di allenamento individuale è opportuno sia individuata in una superficie di almeno 3 metri x 2 metri. Attorno all'area di allenamento individuale va osservato almeno un 1 metro di distanza rispetto su tutti i lati

Gli atleti devono essere distanziati tra loro di almeno 2 metri

Qualora un alto numero di Atleti ed un limitato numero di postazioni dovesse comportare l'utilizzo contemporaneo della stessa area da parte di più Atleti, dovrà essere considerato un congruo tempo per la pulizia e sanificazioni del materiale



---

Si consiglia l'utilizzo di dotazione individuale di magnesite.

Il caricamento del bilanciere dovrà essere fatto direttamente dall'atleta o durante la competizione qualora si rendesse necessario nei momenti di turnazione delle batterie di gara, dal personale addetto munito di guanti protettivi.

## Articolo XI. UTILIZZO DI ERGOMETRI – AIR BIKE – ASSAULT BIKE – SKI ERG

Le attrezzature sportive condivise (remoergometri, air bike, assault bike, ski erg) dovranno essere sanificate direttamente dall'atleta al termine della sessione di allenamento attraverso l'utilizzo di detergenti con funzione disinfettante provvisti di autorizzazione/registrazione rilasciata dal Ministero della Salute.

L'atleta avrà cura di effettuare la pulizia alla fine di ogni sessione di allenamento per le parti più a contatto con le mani quali zona intorno al carrello e manicotti/impugnature del manubrio di assault bike ed air bike.

L'atleta avrà cura altresì di provvedere alla pulizia dell'area adiacente alla attrezzatura al fine di sanificare la zona da eventuali dropper.

## Articolo XII. UTILIZZO DEL CASTELLO – RIG

Il rig è la struttura di ferro o acciaio utilizzata per l'esecuzione di esercizi ginnici quali: pull up, chest to bar, toes to bar, bar muscle up, ring muscle up (ossia trazioni alla sbarra, sospensioni del corpo alla sbarra, utilizzo degli anelli).

L'atleta andrà ad individuare la sua area di allenamento comprensiva sia della parte di pavimentazione gommata, di remoergometri eventuali quanto della parte di rig che sarà utilizzata per gli esercizi sopra richiamati.

Sarà compito dell'atleta provvedere al termine della sua sessione di allenamento a sanificare la frazione di barra utilizzata ed anelli. Per la sanificazioni si rimanda a quanto già indicato.

## Articolo XIII. NOTE

Le presenti linee di indirizzo si considerano ratione temporis e potranno essere soggette a modifiche e aggiunte a seconda dell'evoluzione dello stato di emergenza per il COVID-19

Sarà cura dell'Ente affiliante preposto aggiornare le indicazioni de quibus

Le figure giuridiche interessate dal presente documento sono altresì responsabili della corretta applicazione dello stesso nel rispetto della normativa nazionale vigente.

Le misure riportate si ritengono prescrittive ove imposto dagli atti giuridici e tecnici Istituzionali, mentre le altre misure dovranno essere specificatamente applicate in virtù delle singole situazioni e valutazioni del rischio



---

Ogni Ente giuridico è responsabile della corretta applicazione del Reg. UE 2016/679 sulla protezione dei dati personali.

Per tutto quanto non espressamente previsto nel presente Protocollo o per eventuali riscontri e specifiche, si rinvia alle vigenti disposizioni giuridiche e normative a vario titolo pubblicate (DPCM, Decreti Leggi, Circolari Ministeriali, Ordinanze della Protezione Civile, Regionali e Comunali, norme UNI EN ISO, ) su eventuali ulteriori misure per il contrasto ed il contenimento sul territorio nazionale e/o regionale della diffusione del virus SARS-CoV-2.



---

## Articolo XIV. CERTIFICAZIONI

### Sezione 14.01 DICHIARAZIONE CIRCA ASSENZA DI CONTATTI O CONTAGIO COVID 19

#### DICHIARAZIONE

Il sottoscritto \_\_\_\_\_  
nato a \_\_\_\_\_ il \_\_/\_\_/\_\_\_\_ e residente in

\_\_\_\_\_ indirizzo mail \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ utenza telefonica \_\_\_\_\_

#### DICHIARA

- a) di non aver avuto diagnosi accertata di infezione da Covid-19.
- b) di non aver avuto sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali, temperatura corporea > 37,5°C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia nelle ultime settimane.
- c) di non aver avuto contatti a rischio con persone che sono state affette da coronavirus (familiari, luogo di lavoro, eccetera).

Dichiara inoltre che, nel rispetto delle misure atte a contenere il contagio da Covid 19, informerà tempestivamente codesta rispettabile Società /Associazione nel caso in cui la situazione dichiarata nella presente attestazione, nei punti a), b) e c), dovesse cambiare.

Autorizza la misura della temperatura corporea, In caso di controllo, della temperatura corporea ed il trattamento dei dati personali di cui alla nota 2) in calce.

Luogo e data \_\_\_\_\_

In fede, \_\_\_\_\_ (firma leggibile)

#### Note

1. In caso di minori, la dichiarazione deve essere compilata e sottoscritta dall'esercente la responsabilità genitoriale. 2. Le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento UE n.2016/679 (regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità e le modalità di cui all'informativa resa ai sensi dell'art.13 del predetto Regolamento



---

Sezione 14.02      Dichiarazione di soggetto entrato in contatto con covid 19

DICHIARAZIONE

Il sottoscritto \_\_\_\_\_  
nato a \_\_\_\_\_ il \_\_/\_\_/\_\_\_\_ e residente in \_\_\_\_\_

indirizzo mail di Reperibilità \_\_\_\_\_

utenza telefonica \_\_\_\_\_

ATTESTA

di aver contratto il COVID 19

di aver applicato il protocollo previsto per la rilevazione della negatività da cui è risultato negativo

di aver acquisito, successivamente alla rilevazione della negatività, come da allegato, certificato medico di idoneità agonistica

dichiara inoltre che, nel rispetto delle misure atte a contenere il contagio da Covid 19, informerà tempestivamente codesta rispettabile Società /Associazione nel caso in cui la situazione dichiarata nella presente attestazione dovesse cambiare. Autorizzo la misura della temperatura corporea, In caso di controllo, della temperatura corporea ed il trattamento dei dati personali di cui alla nota 2) in calce.

Luogo e data \_\_\_\_\_

In fede, \_\_\_\_\_ (firma leggibile)

-----  
Note

1. In caso di minori, la dichiarazione deve essere compilata e sottoscritta dall' esercente la responsabilità genitoriale

2. Le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento UE n.2016/679 (regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità e le modalità di cui all' informativa resa ai sensi dell'art.13 del predetto Regolamento



---

## Sezione 14.03 Dichiarazione per collaboratori o dipendenti

### DICHIARAZIONE

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_,

Nato/a il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_, (\_\_\_\_),  
Nazionalità \_\_\_\_\_, Residente in \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_),

Via \_\_\_\_\_, Cap. \_\_\_\_\_,  
C.F. \_\_\_\_\_, Tel. \_\_\_\_\_,  
Cell. \_\_\_\_\_,

Titolare del documento \_\_\_\_\_, n° \_\_\_\_\_,

rilasciato il \_\_\_\_\_, da \_\_\_\_\_,  
dipendente presso questa ASD/SSD, consapevole delle sanzioni penali previste per la falsità degli atti, per le dichiarazioni mendaci e per l'uso di atti falsi, così come stabilito dagli art. 19 e 47 del D.P.R. 28/12/2000 n.445, considerato il Protocollo di intesa del 24.04.2020 per il contenimento del contagio da COVID-19, sotto la propria personale responsabilità,

### DICHIARA

la non provenienza dalle zone a rischio epidemiologico, secondo le indicazioni dell'OMS, l'assenza di contatti stretti con soggetti risultati positivi al COVID-19, di non essere stata/o in quarantena, di non essere stata/o ufficialmente contagiata/o, negli ultimi 14 giorni. In caso di pregressa infezione da COVID19, comunicata al medico competente, di disporre della certificazione di avvenuta negativizzazione dei due tamponi secondo le modalità previste e rilasciata dal dipartimento di prevenzione territoriale di competenza. Dichiaro altresì di aver letto, condiviso, compreso e accettato il regolamento interno della struttura.

Luogo e data \_\_\_\_\_

Firma del dichiarante .....

Si autorizza la raccolta dei dati contenuti nella presente esclusivamente nell'ambito amministrativo per il quale viene rilasciato e nel rispetto della legislazione vigente in materia di privacy ai sensi del Reg. UE 2016/679 e D.Lgs.196/03 e s.m.i.