



CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO L'AQUILA

associazione territoriale sportiva dilettantistica della Federazione Nazionale Centro Universitario Sportivo Italiano - personalità giuridica con D. R. n. 175 del 15/10/2003 - C.F. 00197880669 - Sede e impianti sportivi: S.S. 17 Oveto Loc. Centi Colella - 67100 L'Aquila - Amministrazione tel. 0862 319661 Mail: amministrazione@cuslaquila.org - PEC: legal@pec.cuslaquila.org

19 Ottobre 2020

Protocollo e linee guida CUS L'Aquila contenimento COVID-19

PREMESSA

- Visto il D.lgs. 81/2008 e smi "Testo unico in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro";
- Visto il protocollo di regolamentazione sottoscritto tra Governo e parti sociali del 14/03/2020 e successivo aggiornamento del 24/04/2020 e confermato in Allegato 12 del DPCM del 17/05/2020;
- Visto il Rapporto *LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 26 aprile 2020*;
- Viste le Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del DPCM del 26 aprile 2020, "Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali" con prot. N. 3180 del 04/05/2020;
- Viste le Linee-Guida Emanate ai sensi del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 Maggio 2020, art.1, lett. e), "Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra"
- Viste le Linee-Guida Emanate ai sensi del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 Maggio 2020, art.1, lett. e), "Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra" LINEE GUIDA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L'ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE Emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) da parte della Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio per lo sport del 19/05/2020;
- Viste le Linee guida per la riapertura delle Attività Economiche e Produttive approvate dalla Conferenza delle Regioni in data 16.5.2020 e riguardanti le seguenti attività non consentite fino al 17/05/2020;
- Vista l'ordinanza del Presidente della Giunta Regionale Veneto n. 48 del 17/05/2020;
- Visto il Decreto Presidente della Giunta Regionale del Piemonte n.63-22/05/2020;
- Visto l'O.P.G.R. della Regione Abruzzo n. 74 del 14.06.2020;
- Visto il Protocolli delle FSN e DSA nazionali per lo svolgimento dell'attività sportiva;
- Vista la proroga stato di emergenza fino al 31/01/2021 e relative misure presenti nel decreto legge 7/10/2020 n°125

Si dichiara che:

Il presente documento è stato redatto dal CUS L'Aquila al fine di fornire indicazioni e azioni pratiche che possano accompagnare lo svolgimento delle attività sportive. Esso non sostituisce e non si sovrappone ai provvedimenti delle competenti autorità statali, regionali e territoriali, che prevalgono in ogni caso e pertanto non sostituisce la normativa vigente di riferimento alla quale si rimanda. Il presente documento fornisce indicazioni unicamente agli utenti praticanti, gli atleti, i collaboratori del CUS. Si precisa che le indicazioni contenute nel presente documento devono essere applicate DA TUTTE le figure che interagiscono con il CUS data la responsabilità e il peso civile e penale delle indicazioni ivi contenute. Non sono ammessi comportamenti che differiscono da quanto scritto. È necessario sensibilizzare e rendere consapevole ogni individuo ad attenersi ad ogni norma indicata dal CUS e quindi di prenderne atto per non precludere la sicurezza di ogni persona che gravita nell'organizzazione sportiva. Le indicazioni di seguito riportate vanno intese come strettamente legate alla fase di emergenza Covid-19, pertanto passibili di modifiche ed adeguamenti, conseguenti all'evolversi della situazione pandemica. Tutto quello non specificato in tale documento fa riferimento ai DPCM governativi.

Responsabile COVID per il CUS L'Aquila è il Presidente raggiungibile al seguente recapito telefonico: Cell. 3385665050 - mail amministrazione@cuslaquila.org

Principi generali - Al fine di evitare assembramenti o fattori di rischio non gestibili, il CUS L'Aquila, non consente l'apertura al pubblico durante gli allenamenti e manifestazioni. Sono aperte esclusivamente le aree necessarie alla pratica sportiva per consentire un monitoraggio delle procedure e del rispetto delle norme da parte degli utenti. Sono limitate l'accesso a tutte le aree comuni, inclusi gli spogliatoi, sale di attesa, ecc., la cui fruizione è regolata in modo da evitare assembramenti e garantire la distanza di sicurezza di **2 metri**. Al fine di individuare potenziali criticità e con riferimento alla presenza di collaboratori interni al CUS, si è identificata la classificazione dei luoghi per transito, sosta breve, sosta prolungata, potenziali assembramenti. La classificazione dei luoghi tiene in considerazione la ventilazione, naturale e/o meccanica dei luoghi. Sarà, in ogni caso, garantito il funzionamento degli impianti e, ove possibile, un adeguato ricambio dell'aria. Tutte le aree a disposizione del CUS prevedono una sosta breve.

In ogni locale chiuso è indicata la capienza massima per attività sportiva con un cartello ben visibile. Tale capienza è stata calcolata dividendo i metri quadri calpestabili alla pratica sportiva preposta escludendo già uscite e vie di fuga. Su attività sportive dove è possibile mantenere la distanza interpersonale di due metri quadrati. **Le indicazioni generali valgono per ogni attività sportiva** e non sono ripetute per ogni relativa area e sport.

Cos'è il Coronavirus - I Coronavirus sono una vasta famiglia di virus noti per causare malattie che vanno dal comune raffreddore a malattie più gravi come la Sindrome respiratoria mediorientale (MERS) e la Sindrome respiratoria

acuta grave (SARS). Sono virus RNA a filamento positivo, con aspetto simile a una corona al microscopio elettronico. I Coronavirus sono stati identificati a metà degli anni '60 e sono noti per infettare l'uomo e alcuni animali (inclusi uccelli e mammiferi). Le cellule bersaglio primarie sono quelle epiteliali del tratto respiratorio e gastrointestinale. Il virus che causa l'attuale epidemia di coronavirus è stato chiamato "**Sindrome Respiratoria Acuta Grave-CoronaVirus-2**" (**SARS-CoV-2**). Secondo questo pool di scienziati il nuovo coronavirus è fratello di quello che ha provocato la Sars (SARS-CoVs), da qui il nome scelto di SARS-CoV-2. La malattia provocata dal nuovo Coronavirus ha un nome: "**COVID-19**" (dove "CO" sta per corona, "VI" per virus, "D" per disease e "19" indica l'anno in cui si è manifestata). I sintomi più comuni di Covid-19 sono **febbre, stanchezza e tosse secca**. Alcuni pazienti possono presentare **indolenzimento e dolori muscolari, congestione nasale, naso che cola, mal di gola o diarrea**. Questi sintomi sono generalmente lievi e iniziano gradualmente. **Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte**. Recentemente, l'anosmia/iposmia (**perdita /diminuzione dell'olfatto**), e in alcuni casi l'ageusia (**perdita del gusto**) sono state segnalate come sintomi legati all'infezione da Covid-19. I dati provenienti dalla Corea del Sud, dalla Cina e dall'Italia mostrano che in alcuni casi i pazienti con infezione confermata hanno sviluppato anosmia/iposmia in assenza di altri sintomi. Alcune persone si infettano ma non sviluppano alcun sintomo. Generalmente i sintomi sono lievi, soprattutto nei bambini e nei giovani adulti, e a inizio lento.

Come si trasmette il Coronavirus - Il Coronavirus si trasmette da PERSONA A PERSONA tramite contatto stretto. Il nuovo Coronavirus è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto stretto con una persona malata. La via primaria sono le goccioline del respiro delle persone infette ad esempio tramite:

- la saliva, tossendo e starnutando
- contatti diretti personali
- le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi In casi rari il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale. Normalmente le malattie respiratorie non si tramettono con gli alimenti, che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche ed evitando il contatto fra alimenti crudi e cotti.

Cos'è un contatto stretto? - Si definisce contatto stretto con persona positiva al COVID-19:

- una persona che vive nella **stessa casa**;
- una persona che ha avuto un **contatto fisico diretto** (es. la stretta di mano); • una persona che ha avuto un **contatto diretto non protetto con le secrezioni** (es. toccare a mani nude fazzoletti di carta usati);
- una persona che ha avuto un contatto diretto (faccia a faccia) a **distanza minore di 2 metri e di durata maggiore a 15 minuti**;
- una persona che si è trovata in un **ambiente chiuso** (ad esempio aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale) **per almeno 15 minuti, a distanza minore di 2 metri**;
- un operatore sanitario oppure personale di laboratorio addetto alla manipolazione di campioni di un caso COVID-19;
- una persona che abbia viaggiato seduta in aereo nei due posti adiacenti, in qualsiasi direzione, i compagni di viaggio o le persone addette all'assistenza e i membri dell'equipaggio addetti alla sezione dell'aereo dove il caso indice era seduto.

I comportamenti per evitare il contagio - Vi ricordiamo che la maggior parte delle persone portatrici di Coronavirus sono asintomatici. Al fine di contenere al minimo il rischio di contagio, è necessario adottare queste misure di cautela: • Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone o disinfettarle con soluzione a base alcolica. Il lavaggio delle mani deve essere fatto in maniera accurata nel rispetto della procedura affissa all'interno dei servizi igienici;

- Evitare il contatto ravvicinato con le persone. Mantenere sempre la distanza di almeno 1 metro dalle altre persone. Qualora questo non fosse possibile, indossare entrambi mascherine chirurgiche o maschere protettive FFP2 o 3;
- Mai toccarsi occhi, naso e bocca con le mani ma usare fazzoletti monouso o, prima di farlo, lavarsi o disinfettarsi le mani;
- Quando starnutisci o tossisci, copri bocca e naso con fazzoletti monouso oppure usando la piega del gomito;
- Non assumere farmaci se non sotto prescrizione del medico. L'assunzione di alcuni farmaci può compromettere le difese immunitarie;
- Pulire frequentemente le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol. Pulire la propria postazione e le attrezzature utilizzate, quando lasciate il posto di lavoro o quando subentra un collega; Evitare strette di mano e abbracci.



CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO L'AQUILA

associazione territoriale sportiva dilettantistica della Federazione Nazionale Centro Universitario Sportivo Italiano - personalità giuridica con D. R. n. 175 del 15/10/2003 - C.F. 00197880669 - Sede e impianti sportivi: S.S. 17 Ovest Loc. Centi Colella - 67100 L'Aquila - Amministrazione tel. 0862 319661
Mail: amministrazione@cuslaquila.org - PEC: legal@pec.cuslaquila.org

GESTIONE GENERALE

Area ingresso / reception - Sono state adottate per l'ingresso al CUS le seguenti procedure:

- installazione distributore di disinfettante;
- installazione di righe a terra per consentire le distanze in fase di attesa;
- controllo temperatura per ogni utente che entra nella struttura tramite termometro ad infrarosso/termoscanner e registro degli accessi, conservato per 14 giorni (*non è possibile indicare la temperatura per questione di privacy*). Nel caso la temperatura si superiore a 37,5°C dire alla persona di porsi al di fuori degli spazi CUS, attendere 5'/10' e ripetere la rilevazione (*se il soggetto è stato in un luogo molto accaldato come l'automobile può avere una temperatura sfalsata*). Se la temperatura rimane elevata iniziare la procedura per un possibile positivo e contattare il Responsabile COVID CUS e numero verde COVID.
- Il modulo di autocertificazione e relativi accessi verrà archiviato dal CUS;
- Ingresso nelle aree comuni e di gioco con indosso la mascherina;
- verificare che l'utente stia entrando nella struttura perché ha prenotato in precedenza il suo accesso tramite sistema gestionale o telefonicamente.
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del coronavirus

Attività di pulizia con cadenza giornaliera - Le attività di pulizia vengono effettuate con cadenza giornaliera:

- per le superfici toccate più di frequente e utilizzando panni diversi per ciascun tipo di oggetto/superficie. Ad esempio per porte, maniglie, tavoli, interruttori della luce, servizi igienici, rubinetti, lavandini, scrivanie, sedie, tasti, tastiere, telecomandi, stampanti, strumenti individuali di preparazione / attività sportiva.
- La pulizia giornaliera a fine turno può essere effettuata dai collaboratori sportivi. Si consiglia di educare anche l'utilizzatore stesso alla pulizia degli attrezzi da lui utilizzati ove possibile. È messo a disposizione idoneo detergente ed è stata fornita adeguata informazione ad ogni cambio turno / per ogni atleta per attrezzi, macchinari e postazioni comuni di preparazione / attività sportiva.

Attività di sanificazione ordinaria - Ha come finalità la sanificazione di superfici, oggetti, ecc. attraverso l'impiego di prodotti specifici (ipoclorito di sodio 0,1% o soluzioni idroalcoliche con concentrazione di alcool di almeno il 70%), che garantiscono l'eliminazione dei microrganismi patogeni. L'efficacia della sanitizzazione ordinaria è svolta a fine di ogni attività o ad ogni cambio turno e di seguito alla attività di pulizia.

È prevista l'attività di sanificazione ordinaria al termine di **ogni cambio turno** o intervento di pulizia sulle superfici toccate più frequentemente come: porte, maniglie, tavoli, interruttori della luce, servizi igienici, rubinetti, lavandini, scrivanie, sedie, tasti, tastiere, telecomandi, stampanti, strumenti individuali di preparazione / attività sportiva, con apposito nebulizzatore.

Attività di sanitizzazione straordinaria - In caso di presenza di una persona affetta da Covid-19 all'interno dei locali, si procede alla pulizia e **sanificazione straordinaria**, nonché alla adeguata ventilazione dei locali, secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 Febbraio 2020 del Ministero della Salute.

Tutte le attività di pulizia e sanitizzazione, ordinarie o straordinarie, sono registrate da parte degli incaricati nell'apposito registro pulizie / sanitizzazioni.

Se la pulizia e la sanitizzazione è svolta da una società esterna vengono rilasciati tutti i documenti di conformità dei prodotti, iscrizione al DURC, bolle di consegna dei prodotti, DUVRI in applicazione art. 26 del D.Lgs 81/2008 e smi.

Gestione dei rifiuti: È vietato abbandonare rifiuti.

ATTENZIONE: in caso di "sanitizzazione straordinaria" come previsto dalla circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute, i rifiuti vanno trattati ed eliminati come materiale infetto col codice CER 18.01.03* HP 9 e categoria ADR UN 3291. Nelle nostre aree di competenza sono presenti opportuni contenitori identificati per la raccolta es. di: fazzoletti di carta usa e getta; salviettine igienizzanti; mascherine e guanti; bottiglie di plastica; ecc.

Distanziamento nelle varie fasi dell'attività sportiva

- A seguito dell'organizzazione delle attività sportive, è garantita la distanza di almeno 1 metro tra gli operatori sportivi (praticanti, docenti, discenti e altro personale di supporto o persone presenti).
- È sempre comunicato agli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento, siano alla distanza di almeno 1 metro, preferibilmente 2, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori, ed indossino la mascherina;
- Per ciascuna categoria di sport, sono individuati i Responsabili Covid, i corretti distanziamenti in base alla possibile emissione di *droplets*. Recenti lavori svolti dalle Università di Eindhoven e Leuven, nonché della FMSI, suggeriscono



CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO L'AQUILA

associazione territoriale sportiva dilettantistica della Federazione Nazionale Centro Universitario Sportivo Italiano - personalità giuridica con D. R. n. 175 del 15/10/2003 - C.F. 00197880669 - Sede e impianti sportivi: S.S. 17 Ovest Loc. Centi Colella - 67100 L'Aquila - Amministrazione tel. 0862 319661
Mail: amministrazione@cuslaquila.org - PEC: legal@pec.cuslaquila.org

che in caso di camminata a 4 km/h, un soggetto in scia dovrebbe mantenere la distanza di sicurezza di 5 metri per avere un'esposizione equivalente a quella di due soggetti fermi a 1.5 m di distanza; in caso di corsa a 14.4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia è di circa 10 metri;

- particolare importanza assume il distanziamento per la permanenza di operatori sportivi presenti nei locali igienici, stante la non possibilità di utilizzare i dispositivi di prevenzione del contagio. In questa tipologia di locali è importante anche che il posizionamento delle persone non sia faccia-faccia e tenga conto di appositi turni di accesso e permanenza.

È vietato l'accesso ai fornitori.

Utilizzo dei dispositivi di prevenzione del contagio - Mascherine chirurgiche o similari assicurano prestazioni adeguate, le mascherine chirurgiche devono essere conformi alle norme EN 14683:2019. L'applicazione di queste norme garantisce che le mascherine chirurgiche o similari espletino le seguenti funzionalità principali:

- *efficienza di filtrazione batterica*: le prove prescritte nella norma servono a garantire che eventuali contaminanti biologici presenti nell'espettorato della persona che indossa la mascherina (particelle liquide) non possano attraversare il materiale filtrante della mascherina stessa;
- *respirabilità*: il significato di questa prova è fornire la garanzia che la persona che indossa la mascherina possa inspirare attraverso il tessuto senza troppa fatica. Non vi sono requisiti per la fase di espirazione;
- *bio-compatibilità*: il significato di questa prova è garantire che la cute della persona che indossa la mascherina non subisca effetti irritativi, tossici o allergenici;
- *pulizia*: il significato di questa prova è fornire la garanzia che il materiale di cui è composta la mascherina abbia un adeguato livello di pulizia, in considerazione del posizionamento sulla cute integra, vicino alle mucose di naso e bocca;
- *indossabilità*: la forma della mascherina deve consentire che essa sia indossata vicino a naso, bocca e mento di chi la indossa e che la maschera si adatti perfettamente ai lati. Non sono richieste proprietà di aderenza completa né di sigillatura del viso.
- Le mascherine chirurgiche espletano la propria funzione protettiva solo se correttamente indossate e cambiate frequentemente, tipicamente ogni 4 ore oppure sostituite quando vengono rimosse per mangiare o bere.
- Obbligare l'utente all'utilizzo della mascherina nelle aree comuni. Ove ne fosse sprovvisto invitiamo la struttura ad avere delle mascherine da vendere per garantire la sicurezza.

IL CUS ha dato opportuna comunicazione al Tesserato mediante invio di mail, pubblicazione sui social, sul proprio portale e in sede di segreteria, nella gestione del contenimento del COVID

Il CUS, tramite i suoi collaboratori, garantirà il rispetto del distanziamento interpersonale, dell'uso di dispositivi di protezione e garantire i supporti per la sanificazione delle mani dei propri iscritti. Il CUS ha rimodulato le sue attività in modo da garantire gruppi ridotti ed ingressi contingentati nella struttura sportiva.

È fortemente incentivato l'utilizzo di sistemi informatici, tramite il portale del CUS, per le prenotazioni delle lezioni, dei pagamenti e per le iscrizioni e registrazioni di soci e utenti.

UTENTE, ATLETA, ISCRITTO, SOCIO - L'attuale emergenza legata all'infezione da Coronavirus (Covid-19) ha imposto a tutta la popolazione, e quindi anche alle persone fisicamente attive o che abitualmente svolgono attività sportiva, scelte di responsabilità per favorire la salvaguardia della salute collettiva. Ogni utente/atleta/socio della ASD/SSD dovrà rispettare le regole delineate dal governo, riportate dalla struttura sportiva e comunicate infine dalla propria ASD/SSD. Il non rispetto delle norme deve essere imputato anche all'utente/atleta/socio come assoluta negligenza alle linee guida del contrasto del COVID19. In particolare seguire la cartellonistica indicata nella struttura sportiva. Non uscire di casa se non si sta bene. Non uscire di casa se si è in quarantena o se si hanno uno o più dei seguenti sintomi:

- Temperatura corporea superiore ai 37.5°
- Tosse
- Astenia
- Dispnea
- Mialgie
- Diarrea
- Anosmia
- Ageusia (perdita di olfatto e gusto)

Se si è contratto il COVID19 tornare in palestra solo dopo completa guarigione, tampone negativo e certificato del proprio medico alla ripresa dell'attività sportiva.



CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO L'AQUILA

associazione territoriale sportiva dilettantistica della Federazione Nazionale Centro Universitario Sportivo Italiano - personalità giuridica con D. R. n. 175 del 15/10/2003 - C.F. 00197880669 - Sede e impianti sportivi: S.S. 17 Ovest Loc. Centi Colella - 67100 L'Aquila - Amministrazione tel. 0862 319661
Mail: amministrazione@cuslaquila.org - PEC: legal@pec.cuslaquila.org

Come lavarsi le mani - Curare l'igiene delle mani con acqua e sapone o con un gel a base alcolica è tra le regole fondamentali. Bastano tra i 40 e 60 secondi e questi semplici movimenti:

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

Come indossare la "mascherina" (UNI EN 14683 e/o Omologata ISS)

- Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica
- Maneggia la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti
- Assicurati 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
- Copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento
- Modella l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso
- Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani
- Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituiscila con una nuova
- Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla
- Togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina
- Gettala 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.

Nota: indossa sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico).

Ai genitori, accompagnatori, visitatori è fatto divieto di entrare al CUS.

REGOLE PER L'ACCESSO AL CENTRO SPORTIVO:

1. **Non creare assembramenti** davanti l'ingresso e nelle aree comuni del centro sportivo
2. Accedere al centro sportivo solo all'orario indicato della propria attività ed una volta concluso uscire dall'impianto senza sostare all'interno.
3. **Il bar/ristorante del centro sportivo sarà aperto** solo nelle ore pomeridiane nel rispetto delle normative nazionali in ambito sanitaria per tale categoria e per i soli Tesserati iscritti.
4. Appena entrati igienizzarsi le mani con il gel messo a disposizione.
5. **Muoversi** nelle aree comuni e nel bar di transito **con la mascherina**.
6. Si può togliere la mascherina solo quando nella propria palestra è garantita la distanza interpersonale di 1 metro per attività statica, 2 metri per qualsiasi attività sportiva.
7. **Riporre nella propria borsa ogni effetto personale** (vestiti, borraccia/bottiglia d'acqua, attrezzatura sportiva propria). Le borse dovranno rimanere tutte distanti una dall'altra di 1 metro per evitare assembramento se occorre prendere degli effetti personali come la propria bottiglia d'acqua. Le borse ben chiuse possono essere riposte nei ripiani sovrastanti le panche.
8. **Utilizzare scarpe pulite** a uso esclusivo della palestra.
9. **Vietato scambiarsi tra utenti qualsiasi effetto personale:** vestiti, borracce, mascherine



CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO L'AQUILA

associazione territoriale sportiva dilettantistica della Federazione Nazionale Centro Universitario Sportivo Italiano - personalità giuridica con D. R. n. 175 del 15/10/2003 - C.F. 00197880669 - Sede e impianti sportivi: S.S. 17 Ovest Loc. Centi Colella - 67100 L'Aquila - Amministrazione tel. 0862 319661
Mail: amministrazione@cuslaquila.org - PEC: legal@pec.cuslaquila.org

10. Durante l'allenamento **lavarsi più volte le mani con il gel igienizzante**
11. **Pulire con carta e sanificante l'attrezzatura dopo averla utilizzata** come sempre fatto anche in passato ma raccomandiamo di buttare la carta immediatamente
12. Quando sarà possibile accedere agli spogliatoi occorrerà avere il permesso ad accedervi in relazione alla capienza massima e con l'obbligo di mantenere le distanze all'interno di essi di almeno un metro
13. tra un soggetto e l'altro. Togliere la mascherina solo per fare la doccia altrimenti occorre tenerla. **Sostare negli spogliatoi per il minor tempo possibile.**
14. **Incentiviamo l'utilizzo del trasporto individuale** proprio (macchina, bici, moto, monopattino) oppure di recarsi a piedi se si è nelle vicinanze del centro sportivo. Sconsigliamo l'utilizzo del mezzo pubblico perché indicato dal governo un probabile veicolo di contagio.
15. I **metodi di pagamento** dei servizi saranno tramite pos, bonifico, carta di credito, nei limiti anche con denaro contante.

Spogliatoi - Sono adottate le seguenti misure organizzative:

- controllo e la rilevazione dell'accesso degli utenti in modo opportunamente distanziato per mantenere le distanze di sicurezza;
- Cestino al servizio;
- obbligo di riporre indumenti e scarpe all'interno della propria borsa, che poi verrà riposta con il giusto distanziamento sopra i ripiani delle panche;
- installazione di distributori gel disinfettante per le mani e di prodotto sanificante per la pulizia delle mani e degli spazi;
- Il collaboratore sportivo prevederà al monitoraggio costante di pulizia dei locali;
- verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del contagio da coronavirus;
- posizionamento di segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale.

Servizi igienici - Sono adottate le seguenti misure organizzative:

- installazione distributori di sapone e di disinfettante;
- verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;

Palestre - Sono adottate le seguenti misure organizzative:

- distanziare attrezzi per garantire gli spazi necessari per il rispetto della distanza di sicurezza delimitando le zone di rispetto e i percorsi con distanza minima fra le persone non inferiore a 2 metri;
- presenza di tecnici o collaboratori formati per verificare e indirizzare gli utenti al rispetto di tutte le norme igieniche e al distanziamento sociale;
- pulizia e sanificazione dell'ambiente e di attrezzi e macchine al termine di ogni seduta di allenamento individuale, anche a cura dell'utente;
- pulire le attrezzature, tappeti ed ogni materiale di possibile contagio tra un turno e l'altro ove possibile o comunque più volte nella giornata.
- per gli utenti è obbligatoria l'igiene delle mani prima e dopo l'accesso;
- Consentire a ogni praticante che possa disporre di igienizzante in quantità adeguata in prossimità di ciascuna macchina o set di attrezzi affinché, prima e dopo ogni esercizio, possa effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati;
- Sensibilizzare l'utente a passare il prodotto sanificante sull'attrezzatura da lui usata.
- Far utilizzare strumenti propri ove è possibile, come per esempio il tappetino.
- per il rispetto delle distanze interpersonali dovrà essere privilegiata a corpo libero gestita nel proprio spazio interpersonale;
- l'istruttore dovrà usare la mascherina (ad eccezione di quando svolge allenamento poiché incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico); Non è necessaria la mascherina se l'istruttore si trova ad una distanza interpersonale adeguata alla sicurezza.
- è tassativo usare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo;
- Gli allenamenti sono modulati in base ai dettami dei Dpcm e le linee guida delle singole federazioni

Calcio a 5

- Igienizzazione dei palloni e delle altre attrezzature utilizzate (esempio conetti) prima dell'utilizzo

- Gli spogliatoi prima e dopo gli allenamenti sono utilizzabili da non più di quattro persone contemporaneamente e sono vietate le docce
- Fuori dal campo dal gioco i tesserati sono obbligati a indossare la mascherina che è sempre obbligatoria per allenatore, referente e personale di segreteria eventualmente presente sul campo
- Gli allenamenti sono modulati in base ai dettami dei Dpcm e le linee guida delle singole federazioni
- La pulizia ordinaria e straordinaria dei luoghi di svolgimento delle attività sono demandate alla società proprietaria dell'impianto.

Calcio a 8 / Calcio a 11 / Rugby

- Igienizzazione dei palloni e delle altre attrezzature utilizzate (esempio conetti) prima dell'utilizzo
- Gli spogliatoi prima e dopo gli allenamenti sono utilizzabili da non più di quattro persone contemporaneamente e sono vietate le docce
- Fuori dal campo dal gioco i tesserati sono obbligati a indossare la mascherina che è sempre obbligatoria per allenatore, referente e personale di segreteria eventualmente presente sul campo
- Gli allenamenti sono modulati in base ai dettami dei Dpcm e le linee guida delle singole federazioni
- La pulizia ordinaria e straordinaria dei luoghi di svolgimento delle attività sono demandate alla società proprietaria dell'impianto.

Basket/Volley

- L'accesso in struttura non è permesso prima di dieci minuti dall'inizio della lezione
- Gli spogliatoi (sono vietate le docce) sono utilizzabili solo se non sono presenti altri atleti di altre società e solo nei minuti immediatamente precedenti o successivi all'allenamento
- Negli spazi comuni è obbligatorio l'uso della mascherina (sempre obbligatoria per allenatore, referente ed eventuale personale di segreteria)
- Prima di iniziare l'allenamento i palloni e le altre attrezzature eventualmente utilizzate vengono sanificate dall'allenatore o dal referente mentre gli atleti debbono utilizzare gel igienizzante
- Gli allenamenti sono modulati in base ai dettami dei Dpcm e le linee guida delle singole federazioni
- La pulizia ordinaria e straordinaria dei luoghi di svolgimento delle attività sono demandate alla società proprietaria dell'impianto.

Tiro con l'Arco

- Ingresso in campo possibile solo dopo la misurazione della febbre, o autocertificazione, e l'utilizzo di gel igienizzante
- l'istruttore dovrà usare la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico); Non è necessaria la mascherina se l'istruttore si trova ad una distanza interpersonale adeguata alla sicurezza.
- Sensibilizzare l'utente a passare il prodotto sanificante sull'attrezzatura da lui usata.
- Far utilizzare strumenti propri ove è possibile.
- La lezione si svolgerà con un distanziamento che prevede un distanziamento di **2 m**.
- Gli allenamenti sono modulati in base ai dettami dei Dpcm e le linee guida delle singole federazioni

