



PROTOCOLLO DI REGOLAMENTAZIONE DELLE MISURE FINALIZZATE AL CONTRASTO E AL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19

Sommario

1. Informazioni preliminari	2
a) Informazione preventiva	2
<i>Caratteristiche dell'agente virale Sars CoV-2</i>	2
<i>Modalità di trasmissione</i>	3
<i>Sintomi</i>	3
b) Informazione all'ingresso	4
c) Informazione in sede	6
2. Modalità di ingresso e comportamento	6
a) Certificato di idoneità alla pratica sportiva	6
b) Controllo della temperatura	6
c) Richiesta di informazioni: obbligo di compilazione della dichiarazione	7
d) Mobilità delle persone nell'impianto	7
3. Modalità di accesso di fornitori, istruttori e tesserati di enti terzi	9
a) Comunicazione della procedura di ingresso e di comportamento all'interno dell'impianto	9
b) Procedura di ingresso	9
c) Tesserati di enti terzi che svolgono attività sportiva presso i locali dell'Ardor	9
4. Pulizia, sanificazione e aerazione dei locali	10
<i>Pulizia e sanificazione</i>	10
<i>Aerazione dei locali</i>	10
5. Precauzioni igieniche personali	11
6. Dispositivi di protezione individuale (DPI)	12
a) Le mascherine chirurgiche	12
b) Il gel	13
c) Altri dispositivi di protezione	13
7. Gestione degli spazi comuni diversi dalle palestre	13
8. Organizzazione degli spazi	14
a) Ingresso e uscite	14
b) Segreteria	14
c) Palestre	14
d) Disposizioni organizzative comuni a tutti gli ambienti	15
9. Gestione entrata e uscita di istruttori e atleti	15



10. Spostamenti interni, riunioni, eventi interni	16
11. Gestione di un caso sintomatico	16
12. Sorveglianza sanitaria/medico competente	17

1. Informazioni preliminari

L'Ardor deve rimanere un luogo sicuro e tutti i suoi avventori dovranno adottare i comportamenti e le precauzioni necessari a tal fine con consapevolezza, costanza e collaborazione, rispettando pedissequamente il presente protocollo.

Come disposto dal D.L. 33 del 16-05-2020, la mancata attuazione del protocollo tale da non assicurare adeguati livelli di sicurezza può comportare l'applicazione della sanzione amministrativa da €.400,00 a €.3.000,00, salvo che il fatto costituisca illecito penalmente rilevante.

È altresì prevista l'applicazione della sanzione amministrativa della chiusura dell'esercizio o dell'attività da 5 a 30 giorni.

Pertanto, si invitano tutti gli avventori (a qualsiasi titolo) dell'Ardor ad attenersi scrupolosamente alle indicazioni del presente protocollo e, per quanto non espressamente previsto, ad adottare comportamenti guidati da buon senso e responsabilità.

Primo pilastro per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus è l'adeguata informazione.

a) Informazione preventiva

Caratteristiche dell'agente virale Sars CoV-2

I coronavirus (CoV) sono un'ampia famiglia di virus respiratori che possono causare malattie da lievi a moderate. Altri coronavirus umani di origine animale (virus zoonotici) sono stati responsabili nell'ultimo ventennio di epidemie di sindromi respiratorie gravi: la SARS nel 2002/2003 (sindrome respiratoria acuta grave) e la MERS nel 2012 (sindrome respiratoria mediorientale). Sono definiti in tal modo per le punte a forma di corona che sono presenti sulla loro superficie. I coronavirus sono comuni in molte specie animali (domestiche e selvatiche) e possono attraverso passaggi in altre specie animali arrivare ad infettare l'uomo. Nel 2002 si è verificata l'epidemia SARS causata dal virus SARS-CoV-1 e nel 2012 l'epidemia MERS causata dal virus MERS-CoV, entrambi appartenenti alla famiglia Coronaviridae, genere beta. Nel dicembre 2019 viene identificato un nuovo coronavirus umano zoonotico responsabile di gravi patologie infiammatorie polmonari riconducibili a SARS.



Nella prima metà del mese di febbraio 2020 l'International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) ha assegnato al nuovo coronavirus il nome definitivo: "Sindrome respiratoria acuta grave coronavirus 2" (SARS-CoV-2). L'11 febbraio 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha annunciato che la malattia respiratoria causata dal nuovo coronavirus è stata chiamata COVID-19.

Modalità di trasmissione

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, starnutando o anche solo parlando; contatti diretti personali; le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate bocca, naso o occhi. In rari casi il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale. I cd. "*droplets*", goccioline pesanti, normalmente riescono a percorrere uno spazio non superiore al metro, prima di cadere a terra; questa è la ragione per cui un distanziamento di un metro è considerato sufficiente a prevenire la trasmissione. Occorre però considerare l'incidenza di fattori ambientali. Ad esempio, lo spostamento d'aria causato dall'atleta e/o il posizionamento in scia, possono facilitare la contaminazione da *droplet* su distanze maggiori rispetto alla misura canonica di distanziamento sociale. In queste circostanze, più elevato è il vento, maggiore sarà il distanziamento richiesto per garantire le condizioni di sicurezza.

Normalmente le malattie respiratorie non si trasmettono con gli alimenti che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche. Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus. L'OMS considera non frequente l'infezione da nuovo coronavirus prima che si sviluppino sintomi, seppure sono numerose le osservazioni di trasmissione del contagio avvenuti nei due giorni precedenti la comparsa di sintomi. Il periodo di incubazione varia tra 2 e 12 giorni; 14 giorni rappresentano il limite massimo di precauzione. La via di trasmissione più frequente è quella respiratoria, in seconda analisi quella da superfici contaminate con il tramite delle mani e un successivo contatto con le mucose orali, nasali e con le congiuntive.

Sintomi

I sintomi più comuni di un'infezione da coronavirus nell'uomo includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave (ARDS), insufficienza renale, fino



al decesso. I coronavirus umani comuni di solito causano malattie del tratto respiratorio superiore da lievi a moderate, come il comune raffreddore, che durano per un breve periodo di tempo. I sintomi possono includere: rinorrea (naso che cola); cefalea (mal di testa); tosse; faringite (gola infiammata); febbre; sensazione generale di malessere. Come altre malattie respiratorie, l'infezione da nuovo coronavirus può causare sintomi lievi come rinite (raffreddore), faringite (mal di gola), tosse e febbre, oppure sintomi più severi quali polmonite con difficoltà respiratorie anche molto gravi. Di comune riscontro è la presenza di anosmia (diminuzione/perdita dell'olfatto) e ageusia (diminuzione/perdita del gusto), che sembrano caratterizzare molti quadri clinici. In alcuni casi l'infezione può essere fatale. Le persone più suscettibili alle forme gravi sono gli anziani e quelle con malattie preesistenti. Le patologie preesistenti più frequenti nei soggetti deceduti sono malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete mellito di tipo 2 e malattie respiratorie croniche, quali la broncopneumopatia cronica ostruttiva. Dato che i sintomi provocati dal nuovo coronavirus sono aspecifici e simili a quelli del raffreddore comune e del virus dell'influenza, è possibile, in caso di sospetto, effettuare esami di laboratorio per confermare la diagnosi.

L'unico esame in grado di determinare la presenza di un'infezione attiva, ove non si ricorra all'isolamento virale mediante coltura, è ad oggi il tampone rinofaringeo con ricerca mediante Real Time-PCR (RT-PCR) dell'acido nucleico virale. Per valutare l'idoneità alla ripresa dell'attività dopo il contagio, questo esame resta fondamentale e non sostituibile. Si sottolinea che nella popolazione generale che deve riprendere l'attività lavorativa un risultato negativo non esclude un contagio recente già avvenuto né, ovviamente, la possibilità di futuri contagi.

Sono proposti accertamenti mediante test sierologici rapidi che consentono, individuando la grande maggioranza di chi ha avuto contatto con l'infezione, di eseguire tamponi mirati volti a individuare le persone ancora eliminanti virus e di assumere i provvedimenti del caso.

b) Informazione all'ingresso

Nessuno potrà entrare nei locali dell'Ardor se non dopo aver ricevuto la specifica nota informativa che viene affissa alle porte di ingresso e uscita dell'impianto.

Con l'ingresso all'Ardor, i soggetti a ciò autorizzati dal presente protocollo attestano di aver compreso il contenuto dell'informativa e di manifestare piena adesione a quanto in esso stabilito, impegnandosi altresì a rispettarne le disposizioni.



I contenuti dell'informativa sono i seguenti:

- Il divieto di entrare all'Ardor in presenza di febbre che superi i 37,5° o altri sintomi influenzali fra quelli sopra descritti (**v. prec. punto a) - Sintomi**);
- Il divieto di entrare all'Ardor in caso di sussistenza di altre condizioni di pericolo quali la provenienza da zone a rischio, il contatto con persone risultate positive al virus nei 14 giorni precedenti l'ingresso;
- L'obbligo di rispettare le disposizioni delle Autorità e i precetti contenuti del presente protocollo (distanze di sicurezza, igiene generale e delle mani in particolare ecc.);
- L'obbligo di informare tempestivamente gli istruttori di riferimento di qualsiasi sintomo influenzale manifestatosi durante l'espletamento della prestazione sportiva/lavorativa, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presente e ad indossare la mascherina;
- L'obbligo di rispettare le norme igienico-sanitarie indicate nell'informativa stessa ispirata alle indicazioni contenute nell'all.4 del DPCM 26-04-2020 e segnatamente:
 1. lavarsi spesso le mani;
 2. evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
 3. evitare abbracci e strette di mano;
 4. mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
 5. praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto o nella piega del gomito, evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
 6. evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
 7. non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
 8. coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
 9. non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
 10. pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;



11. è fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie.

Con le medesime modalità di cui sopra, viene portata a conoscenza dei terzi sia l'informativa, sia il presente protocollo. Laddove possibile, il contenuto viene anticipato prima dell'arrivo in sede.

Con l'ingresso all'Ardor, i terzi a ciò autorizzati dal presente protocollo attestano di aver compreso il contenuto dell'informativa e di manifestare piena adesione a quanto in esso stabilito, impegnandosi altresì a rispettarne le disposizioni.

c) Informazione in sede

Nei luoghi maggiormente frequentati (bagni, palestre, luoghi ristoro, punti di erogazione del gel per la pulizia delle mani ecc.), sono collocati *depliants* o manifesti informativi che ricordino comportamenti, cautele, condotte in linea con il principio dell'adeguato distanziamento interpersonale.

È altresì fornita adeguata informazione con particolare riferimento al complesso delle misure adottate cui il personale deve attenersi, in particolare sul corretto utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (DPI).

2. Modalità di ingresso e comportamento

L'ingresso ai locali dell'Ardor è consentito solo ad atleti, personale svolgente attività e fornitori (solo se necessario).

È consentita la sosta degli accompagnatori nel piazzale esterno, pur nel rispetto delle norme di distanziamento di un metro.

a) Certificato di idoneità alla pratica sportiva

Presupposto irrinunciabile per l'ingresso in palestra è la validità del certificato di idoneità degli atleti alla pratica sportiva.

b) Controllo della temperatura

Al momento dell'arrivo, gli autorizzati all'accesso saranno sottoposti alla misurazione della temperatura corporea con termometro a distanza. Se tale temperatura risulterà superiore ai 37,5°, non sarà consentito l'accesso. Le persone in tali condizioni dovranno essere isolate e fornite di mascherine sino all'arrivo degli



eventuali accompagnatori. I diretti interessati, dovranno poi provvedere a contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire le indicazioni fornite.

Le operazioni di controllo vengono svolte nel rispetto della normativa in materia di Privacy e ne viene presa nota su appositi registri.

c) Richiesta di informazioni: obbligo di compilazione della dichiarazione

È fatto obbligo a coloro che sono autorizzati all'ingresso di stampare e compilare in tutte le sue parti la dichiarazione resa disponibile sul sito dell'Ardor (www.ardor1908.it) e fuori dall'ingresso principale e da quello di sala Vermigli (**all.1**). A fronte dell'omessa consegna o della parziale compilazione della dichiarazione, non sarà consentito l'accesso al sito.

Questa dovrà essere consegnata all'istruttore di riferimento che avrà l'obbligo di controllarne il contenuto e prendere i provvedimenti del caso secondo le norme del presente protocollo.

A coloro che abbiano dichiarato di essere risultati positivi all'infezione da Covid-19, sarà consentito l'accesso soltanto previa comunicazione avente ad oggetto la certificazione medica da cui risulti l'avvenuta negativizzazione del tampone secondo le modalità previste dalla normativa di settore.

d) Mobilità delle persone nell'impianto

Al fine di ridurre lo spostamento fra i diversi luoghi di allenamento, deve essere rispettato il principio di contiguità al luogo di allenamento principale, con particolare riguardo ai servizi igienici e alle sale accessorie alle palestre di maggiore frequentazione.

Il flusso di persone da una palestra all'altra è altresì limitato ad irrinunciabili esigenze esclusivamente funzionali al corretto svolgimento dei programmi di allenamento. È consentita la pratica sportiva in tutte le aree verdi e nelle aree del parcheggio dell'impianto.

In considerazione dell'opportunità di evitare eccessiva concentrazione nelle fasi di ingresso e uscita dall'impianto, vengono così distribuiti gli ingressi e le uscite presso i quali non è comunque consentito sostare:

- Palestra artistica: entrata da porta centrale e uscita da porta di sicurezza lato prato.
- Palestra ritmica: entrata da porta centrale e uscita da porta di sicurezza vicina alla principale posta sul medesimo lato.



- Sala Vermigli: entrata e uscita necessariamente unica.

Tutti gli spazi comuni sono potenziali luoghi di contagio.

Pertanto, sono adottate le seguenti **regole per la frequentazione degli spazi comuni**, in ossequio a quanto previsto nel protocollo adottato dalla Federazione Ginnastica d'Italia del 17 maggio 2020:

- **Locali palestra**: l'allenamento è impostato con modalità che garantiscano l'opportuno distanziamento interpersonale (eventuale ricorso a turni di allenamento), prevedendo all'interno della palestra lo spazio proporzionale di 20 mq a persona. Deve essere in ogni caso rispettata la distanza interpersonale di 1 metro mentre non si sta svolgendo attività fisica e di 2 metri nel corso dell'attività fisica. In ogni caso, non è consentito consumare cibo e condividere borse, bicchieri e bottiglie e scambiare con altri utenti asciugamani o altro.
- **Spogliatoi**: l'accesso è consentito una persona per volta, la quale dovrà riporre i propri effetti personali nella borsa individuale da portare con sé. Ove possibile, gli atleti e gli istruttori fanno ingresso in palestra già indossando l'abbigliamento e gli accessori necessari allo svolgimento della pratica sportiva. In ogni caso, non è consentito consumare cibo e condividere borse, bicchieri e bottiglie e scambiare con altri utenti asciugamani o altro.
- **Docce**: l'utilizzo delle docce non è consentito.
- **Parcheggi**: nel parcheggio è consentita la sosta degli accompagnatori degli atleti. Tuttavia, ha assoluta priorità ogni tipo di attività di allenamento all'aperto e pertanto la sosta presso il piazzale potrà essere all'uopo inibita, anche al fine di evitare inutili e pericolosi assembramenti.
- **Ingressi**: è vietato sostare davanti agli ingressi della palestra. Ogni soggetto autorizzato all'ingresso è tenuto a rispettare la distribuzione delle entrate e delle uscite nei termini già indicati. Si rinvia al contenuto del par. 8.
- **Sale d'attesa**: è fatto divieto di sostare nelle sale d'attesa.
- **Uffici amministrativi**: è consentita la permanenza nei locali di segreteria alle sole persone addette nonché ai soli richiedenti servizi che non possono essere forniti con modalità da remoto (telefono, mail, ecc.); è consentito il pagamento delle quote di iscrizione soltanto a mezzo bonifico bancario.
- **Distributori automatici di bevande e vivande**: è consentito farne uso purché si provveda al lavaggio delle mani prima e dopo il loro utilizzo.



3. Modalità di accesso di fornitori, istruttori e tesserati di enti terzi

a) Comunicazione della procedura di ingresso e di comportamento all'interno dell'impianto

L'Ardor si impegna a comunicare le procedure di ingresso anticipatamente ai fornitori con modalità informatiche o telefoniche. Laddove non fosse stato possibile, il fornitore potrà consultare l'informativa scritta contenente tutte le indicazioni a cui dovranno attenersi i terzi durante la permanenza nei locali o negli spazi esterni.

b) Procedura di ingresso

Il fornitore esterno è tenuto ad avvertire per tempo, telefonicamente o a mezzo mail, la data e l'ora di arrivo presso l'impianto.

Giunto sul posto, egli deve annunciarsi suonando il campanello posto a lato dell'entrata principale. Consentitogli l'accesso, è tenuto a presentare la dichiarazione già debitamente compilata a chi avrà provveduto all'accoglienza. È tenuto inoltre al rispetto delle norme previste per tutti gli altri frequentatori abituali dell'impianto, indossando mascherina e guanti monouso. Misurata la temperatura corporea e risultato in regola con le prescrizioni già sopra descritte, il fornitore dovrà seguire il percorso più breve per svolgere le proprie mansioni e dovrà limitare al massimo la sua mobilità all'interno dell'impianto. Nel corso della sua permanenza presso i locali dell'Ardor sarà tenuto ad indossare mascherina e guanti monouso, salvo che ciò non limiti eccessivamente o impedisca lo svolgimento della propria attività lavorativa. Esaurita la necessità di permanere presso l'impianto, il fornitore è tenuto ad allontanarsi seguendo il percorso più breve verso l'uscita più vicina.

Qualora la mansione del terzo fornitore sia limitata alla consegna di merce, questa deve essere lasciata fuori dall'ingresso principale. L'oggetto della consegna deve essere maneggiato dal personale dell'Ardor, indossando guanti monouso e mascherina.

c) Tesserati di enti terzi che svolgono attività sportiva presso i locali dell'Ardor

Gli enti terzi autorizzati a svolgere attività presso i locali dell'Ardor sono tenuti a rispettare e a far rispettare ai propri tesserati le norme previste dal presente protocollo. È fatto obbligo ai medesimi di informare tempestivamente il presidente qualora un loro atleta o un loro collaboratore risulti positivo al Covid-19 o abbia presentato sintomi sospetti. Il mancato rispetto di quanto prescritto dal presente protocollo comporterà la sospensione dell'attività fino al puntuale adeguamento da parte dell'ente terzo.



4. Pulizia, sanificazione e aerazione dei locali

Pulizia e sanificazione

La pulizia e la sanificazione sono azioni fondamentali che, insieme al rispetto delle norme di distanziamento interpersonale, possono evitare la diffusione del virus.

Per la pulizia e la sanificazione viene fatto riferimento a quanto previsto nella circolare n.5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute, nelle indicazioni operative emanate il 10 aprile 2020 dalla Regione Veneto per la tutela della salute negli ambienti di lavoro non sanitari e nel protocollo adottato dalla Federazione Ginnastica d'Italia il 17 maggio 2020.

La pulizia e la sanificazione degli ambienti sono svolte quotidianamente, con particolare riguardo a materassi e attrezzature ginniche. Essa viene eseguita con detergenti industriali e prodotti a base di alcool o cloro nelle concentrazioni raccomandate. Viene inoltre eseguita la regolare aspirazione quotidiana delle pedane, dei tappeti, delle materassine con particolare riguardo al perimetro delle buche paracadute. Si è altresì già provveduto allo svuotamento della buca paracadute nonché alla sua profonda pulizia e sanificazione. Vengono altresì puliti e sanificati tutti i locali (palestre, servizi igienici ecc.), i pavimenti, le superfici, porte, finestre con particolare riguardo ai punti di maggior contatto quali maniglie, tavoli, accessori, interruttori, sciacquoni ecc.

Gli attrezzi ginnici sono puliti frequentemente, più volte al giorno, anche dagli utilizzatori degli stessi.

Oltre a quella giornaliera prescritta, la sanificazione avviene nei casi in cui sia stata presente una persona che abbia contratto il Covid-19 con le modalità straordinarie previste dalle Indicazioni della Regione Veneto per la tutela della salute negli ambienti di lavoro. Si provvede inoltre ad eseguire interventi di sanificazione straordinaria e mirata nei casi in cui ciò sia ritenuto opportuno.

Prima della riapertura al pubblico, l'Ardor ha provveduto alla sanificazione di tutti i locali dell'impianto.

Aerazione dei locali

Deve essere garantita una frequente e costante aerazione dei locali, con particolare attenzione a quelli ove si svolge attività fisica.

Si provvede, pertanto, a:

- Garantire periodicamente l'aerazione naturale nell'arco della giornata in tutti gli ambienti dotati di aperture verso l'esterno, evitando la creazione di correnti d'aria freddo/caldo eccessive.



- L'ingresso e l'estrazione dell'aria, ove possibile, è attivata almeno un'ora prima e fino a un ora dopo l'accesso da parte di atleti e istruttori.
- Nei locali di servizio privi di finestre quali archivi, depositi, spogliatoi, servizi igienici, ecc., ma dotati di ventilatori/estrattori meccanici, questi devono essere mantenuti in funzione per l'intero arco di svolgimento delle attività;
- Nei corridoi e nei locali privi di ventilazione dedicata (sale d'attesa) è vietato lo stazionamento e l'assembramento di persone e possono essere utilizzati per il solo transito o pause di breve durata;
- È fatto divieto di porre in funzione impianti di ventilazione con mero ricircolo d'aria interna (pompe di calore, fancoil, termoconvettori ecc.), salvo che questi siano necessari al riscaldamento/raffrescamento. Tuttavia, prima di porli in funzione, è eseguita la pulizia dei filtri dell'aria di ricircolo per mantenere livelli di filtrazione/rimozione adeguati. Inoltre, le prese e le griglie di ventilazione sono puliti con panni in microfibra inumiditi con acqua e sapone oppure con alcool etilico al 75%.

5. Precauzioni igieniche personali

In tutti i locali dedicati all'igiene personale, è esposto un *depliant* contenente le indicazioni inerenti alle modalità della pulizia che tutti i frequentatori sono tenuti a seguire. Nei luoghi distanti dai servizi igienici sono collocati e mantenuti costantemente riforniti distributori gel per le mani, con l'invito ad un frequente uso da parte di tutti gli operatori. In prossimità del distributore è affisso il *depliant* che descrive le modalità di igienizzazione delle mani.

In particolare nel lavarsi le mani gli operatori avranno cura di svolgere le seguenti procedure con una durata complessiva tra i 40 e i 60 secondi:

1. bagnarsi le mani con l'acqua;
2. applicare una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani;
3. frizionare le mani palmo contro palmo;
4. portare il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e poi ripetere l'operazione portando il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra di loro;
5. portare il palmo destro contro il palmo sinistro intrecciando le dita tra di loro;
6. portare il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo strette le dita tra di loro;



7. effettuare la frizione rotazionale del pollice sinistro stretto sul palmo destro e poi la frizione rotazionale del pollice destro stretto sul palmo sinistro;
8. effettuare la frizione rotazionale, in avanti ed in dietro, con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e poi la frizione rotazionale, in avanti ed in dietro, con le dita della mano sinistra strette tra loro nel palmo destro;
9. risciacquare accuratamente le mani con l'acqua;

Infine, si provveda ad asciugare accuratamente le mani con una salvietta monouso e a chiudere il rubinetto facendo uso della salvietta mono uso utilizzata per asciugarsi le mani.

Si ricorda che la corretta e frequente igienizzazione delle mani con acqua e sapone esclude la necessità di ricorrere al gel. A questo fine, i detergenti per le mani e gli asciugamani di carta monouso sono già resi accessibili nei dispenser collocati nei bagni a tutti coloro a cui è consentito l'accesso all'impianto.

6. Dispositivi di protezione individuale (DPI)

a) Le mascherine chirurgiche

L'Ardor mette a disposizione del personale le mascherine chirurgiche. Queste dovranno essere utilizzate ogniquale volta gli operatori (tecnici, fisioterapisti, personale di segreteria ecc.) e gli accompagnatori vengano in contatto con gli atleti. I guanti monouso dovranno essere utilizzati qualora i dispenser di igienizzanti non si trovino in prossimità.

Le mascherine chirurgiche devono essere utilizzate in conformità a quanto previsto dalle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Le modalità d'uso sono le seguenti:

- prima di indossare la mascherina, è necessario detergere le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica;
- la mascherina deve coprire bocca e naso, aderendo bene al volto;
- evitare di toccare la mascherina nella parte frontale mentre viene indossata; se toccata, detergere le mani;
- quando diventa umida, è necessario sostituirla con una nuova e non riutilizzarla (trattasi di mascherine monouso);
- togliere la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina, gettandola poi in un sacchetto chiuso. Concludere l'operazione lavandosi le mani.



b) Il gel

Il gel disinfettante è fondamentale per la pulizia delle mani, laddove manchi la possibilità di lavare le mani con acqua e sapone.

L'Ardor assicura che tutte le persone autorizzate all'accesso abbiano la possibilità di ricorrere al gel con semplicità e con la frequenza ritenuta opportuna.

L'Ardor si adopera per l'acquisto e la fornitura di adeguata quantità di gel, avendo cura di non farlo mancare nei locali.

In ipotesi di particolari situazioni di emergenza, laddove non sia possibile reperire agevolmente il gel rispondente alle indicazioni del Ministero della Salute, l'Ardor si riserva la possibilità di provvedere alla sua preparazione secondo le indicazioni dell'OMS.

c) Altri dispositivi di protezione

Nelle ipotesi previste dalla normativa di settore (ad esempio, sanificazione straordinaria dei luoghi ove abbia sostato o transitato un caso COVID-19), l'Ardor garantisce la fornitura di ulteriori dispositivi (occhiali, guanti, tute monouso ecc.) conformi alle disposizioni delle autorità sanitarie.

In ogni caso, i DPI usati e non più utilizzabili devono essere chiusi in una busta e gettati in appositi cestini a ciò dedicati.

7. Gestione degli spazi comuni diversi dalle palestre

Gli spazi comuni sono potenziali fonti di contatto e diffusione dei virus.

L'Ardor, al fine di contingentare e razionalizzare la frequentazione di detti luoghi dispone che:

- L'utilizzo dei distributori di bevande e vivande posti nel corridoio principale è consentito; dovrà provvedersi al lavaggio delle mani prima e dopo il loro utilizzo.
- L'accesso agli spogliatoi è consentito ad una persona per volta, la quale dovrà riporre i propri effetti personali nella propria borsa da portare con sé.
- L'uso delle sale d'attesa e delle sale riunioni e lo stazionamento presso di esse non sono consentiti;
- L'accesso alla segreteria è consentito ad una persona per volta (oltre al personale a ciò incaricato) per ragioni di stretta e improrogabile necessità.



Sono predilette modalità di comunicazione o di servizio a distanza, laddove possibile.

8. Organizzazione degli spazi

a) Ingresso e uscite

È fatto divieto di sostare in gruppo davanti alle porte di accesso e di uscita. In ogni caso, i soggetti autorizzati all'ingresso dovranno rispettare la distanza di sicurezza di almeno un metro tra uno e l'altro, creando una fila ordinata nelle zone esterne agli edifici.

b) Segreteria

L'Ardor disporrà la chiusura dell'ufficio di segreteria laddove sia possibile effettuare il servizio amministrativo da remoto con modalità di *smart working*. Ogni pagamento dovrà essere effettuato a mezzo bonifico ed ogni documento necessario allo svolgimento della pratica sportiva dovrà essere trasmesso con modalità telematiche all'indirizzo mail di segreteria.

Il personale di segreteria è autorizzato all'accesso ai sistemi informatici in cloud anche dal proprio domicilio e rispetta la normativa in materia di privacy.

c) Palestre

Gli istruttori sono responsabili dell'organizzazione dei gruppi di allenamento nei locali palestre e sono chiamati a vigilare e fare applicazione delle norme di questo protocollo. Provvedono, di concerto con gli altri collaboratori, ad organizzare i gruppi di allenamento per garantire che l'attività fisica sia equamente consentita ad atleti di tutte le età e di tutti i livelli, promuovendo l'ottimizzazione di spazi e tempi di allenamento. Di fronte a variazioni di orario, gli istruttori informano per tempo atleti (e loro accompagnatori, se minorenni) appartenenti ai propri gruppi di allenamento di modo da consentire un accesso ordinato e programmato al sito sportivo.

Deve essere assicurato un piano di turnazione dei collaboratori sportivi tale da diminuire al massimo i contatti e creare gruppi autonomi, distinti e riconoscibili. L'adozione di tali provvedimenti è importante ai fini di garantire il mantenimento delle condizioni di salute, evitando la continua circolazione e confusione dei collaboratori e degli atleti nel partecipare a gruppi differenti.



Possono essere utilizzate modalità di collegamento da remoto per tutte quelle attività che è possibile svolgere a distanza presso il domicilio, eventualmente anche organizzando opportune rotazioni per consentire un equo uso degli spazi dell'impianto.

In ossequio a quanto previsto dal protocollo delle FGI del 17-05-2020, l'affollamento massimo dei locali palestra è di 20 mq a persona, istruttori compresi. Mentre non viene svolta attività, il distanziamento minimo è di 1 metro. Nel corso dell'attività sportiva, il distanziamento minimo che deve essere garantito è di 2 metri.

Gli allenamenti possono altresì essere organizzati nel piazzale antistante e nelle zone verdi a ciò adibite, sempre che le esigenze sportive connesse siano adeguatamente soddisfatte.

d) Disposizioni organizzative comuni a tutti gli ambienti

Il rispetto delle norme di distanziamento è assicurato anche attraverso la rimodulazione degli ambienti. Nel caso di collaboratori e fruitori che non necessitano di particolari strumenti e/o attrezzature di lavoro e che possono lavorare da soli, gli stessi potranno essere posizionati in spazi ricavati, ad esempio, da uffici inutilizzati, sale riunioni ecc.

Per gli ambienti ove operano più soggetti contemporaneamente, sarà valutata l'adozione di soluzioni innovative come, ad esempio, il riposizionamento delle postazioni di lavoro adeguatamente distanziate tra loro, ovvero, analoghe soluzioni. L'articolazione delle attività potrà essere definita con orari differenziati che favoriscano il distanziamento sociale, riducendo il numero di presenze in contemporanea.

Si ribadisce che nei corridoi e nei locali privi di ventilazione dedicata (sale d'attesa) è vietato lo stazionamento e l'assembramento di persone e possono essere utilizzati per il solo transito o pause di breve durata.

9. Gestione entrata e uscita di istruttori e atleti

Gli orari di ingresso e di uscita sono preventivamente organizzati in modo da evitare il più possibile contatti nelle zone comuni (ingressi, spogliatoi, corridoi ecc.).

L'impianto è diviso in due settori, separati dal corridoio centrale.

Tutti coloro che dovranno accedere per recarsi nel settore artistica, dovranno entrare dall'ingresso principale ed uscire dalla porta di sicurezza posta in fondo al corridoio palestra/spogliatoi. Coloro che dovranno accedere al settore ritmica, dovranno fare



ingresso dalla porta principale e dovranno uscire dall'altra porta situata sullo stesso lato di quella principale.

I detergenti per le mani sono posti in prossimità di entrate ed uscite.

Si ritiene essenziale evitare aggregazioni sociali anche in occasione degli spostamenti per raggiungere la palestra e rientrare a casa, con particolare riferimento all'utilizzo del trasporto pubblico. Per tale motivo, sono da preferirsi forme di trasporto privato.

10. Spostamenti interni, riunioni, eventi interni

È altresì essenziale la limitazione degli spostamenti interni. A tal fine, questi sono consentiti esclusivamente per indifferibili e necessarie esigenze strettamente funzionali allo svolgimento dell'attività sportiva di competenza.

Le riunioni sono svolte preferibilmente a distanza con modalità telematiche.

Le riunioni in presenza sono contingentate per numero di partecipanti e sono predeterminate nella loro durata. In ogni caso, deve essere garantito il distanziamento personale di almeno un metro e l'adeguata pulizia/aerazione dei locali. Ogni riunione in presenza dovrà essere espressamente autorizzata.

Sono sospesi eventi non direttamente funzionali allo svolgimento dell'attività sportiva.

11. Gestione di un caso sintomatico

Laddove qualcuno dei soggetti autorizzati all'ingresso manifesti sintomi influenzali nel corso della permanenza nei locali dell'Ardor, vengono adottati i seguenti interventi:

- a) nel caso in cui un atleta presente in palestra o negli altri locali sviluppi febbre e sintomi di infezione respiratoria quali la tosse, lo deve dichiarare immediatamente al proprio istruttore di riferimento. Qualora sia un collaboratore ad accusare i medesimi sintomi, questi lo comunica ad altro istruttore più vicino. È fondamentale non dare luogo a situazioni di panico. L'istruttore, dota di mascherina chirurgica il soggetto che ha accusato i sintomi e mantiene la distanza di sicurezza. Si procede poi all'isolamento del caso sospetto nel locale ex presidenza, recante uscita diretta verso il piazzale esterno. Si procede immediatamente ad avvertire eventuali esercenti la responsabilità genitoriale e le autorità sanitarie competenti e i numeri di emergenza per il COVID-19 forniti dalla Regione o dal Ministero della salute. Nel caso in cui non sia possibile garantire adeguate condizioni per l'isolamento, la persona verrà allontanata dall'impianto per un pronto rientro al proprio domicilio, comunque, secondo le indicazioni dell'Autorità sanitaria.
- b) l'Ardor collabora con le Autorità sanitarie per la definizione degli eventuali "contatti stretti" di una persona che sia stata riscontrata positiva al tampone COVID-



19. Ciò al fine di permettere alle autorità di applicare le necessarie e opportune misure di quarantena. Nel periodo dell'indagine, l'Ardor potrà chiedere agli eventuali possibili contatti stretti di lasciare cautelativamente lo stabilimento, secondo le indicazioni dell'Autorità sanitaria.

12. Sorveglianza sanitaria/medico competente

Il medico competente, nei casi in cui esso sia nominato, dovrà contribuire:

- a) nella gestione dell'informazione e formazione sulle misure di contenimento e sui comportamenti individuali;
- b) nel suo ruolo clinico sarà chiamato a gestire anche i casi personali legati ai dubbi sulla salute di atleti e collaboratori e dei loro familiari;
- c) a collaborare con l'Ardor per definire le corrette procedure da seguire e l'eventuale adeguamento dell'organizzazione interna;
- d) a collaborare con i dipartimenti delle ASL / ATS di malattie infettive per l'individuazione dei contatti stretti ed il loro monitoraggio sanitario durante la quarantena.

Il medico competente, inoltre:

- segnala all'Ardor situazioni di particolare fragilità e patologie attuali o pregresse di atleti e collaboratori. L'Ardor provvede alla loro tutela nel rispetto della privacy. È raccomandabile che la sorveglianza sanitaria ponga particolare attenzione ai soggetti fragili anche in relazione all'età;
- dovrà fare applicazioni delle indicazioni delle Autorità Sanitarie;
- potrà in considerazione del suo ruolo nella valutazione dei rischi e nella sorveglianza sanitaria, suggerire l'adozione di eventuali mezzi diagnostici qualora ritenuti utili al fine del contenimento della diffusione del virus e della salute delle persone.