

	<p style="text-align: center;">A.S.D. SAN ROCCO PADULI Parrocchia San Bartolomeo Apostolo Paduli Via Roma, snc 82020 Paduli (Bn)</p>	

**Protocollo di regolamentazione nel contesto della pandemia da covid-19 (sars-cov-2),
per la ripresa in sicurezza delle attività di base e degli allenamenti
del calcio giovanile e dilettantistico**

PROTOCOLLO DI REGOLAMENTAZIONE DELLE MISURE PER IL CONTRASTO ED IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID 19

Sommario

1.	FINALITÀ DEL PROTOCOLLO E DESTINATARI.....	3
2.	ADEMPIMENTI CHE PRECEDONO L'INIZIO DELLE ATTIVITÀ.....	3
3.	PERSONE	4
4.	SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITA'	6
6.	VADEMECUM RIASSUNTIVO DELLE COSE DA FARE.....	9
5.	CONCLUSIONI	10

1. FINALITÀ DEL PROTOCOLLO E DESTINATARI

Il presente Protocollo intende fornire indicazioni tecnico-organizzative e sanitarie per la ripresa in condizione di sicurezza delle attività di base e degli allenamenti.

Esso rappresenta anche fonte di informazione/formazione al fine di ridurre per quanto possibile il rischio di contagio e trasmissione del virus SARS-COV-2, tanto per la salute individuale che per quella pubblica, compatibilmente con lo svolgimento delle attività specifiche del calcio nelle sue varie espressioni (calcio a cinque, beach soccer, etc.).

Si precisa che ai fini del presente documento sono definiti allenamenti le attività pratiche destinate esclusivamente agli atleti regolarmente tesserati per la società che organizza l'attività sotto la propria diretta responsabilità. Per informazioni generiche e comuni a tutte le discipline sportive e per una loro più esaustiva trattazione, si rimanda sempre a quanto contenuto nelle suddette Linee Guida Ministeriali e a quanto stabilito dalle autorità competenti.

Si ricorda che il soggetto formalmente responsabile per tutti gli adempimenti normativi è il legale rappresentante della società.

I soggetti ai quali tale Protocollo si rivolge sono:

- la Società sportiva ASD San Rocco Paduli affiliate che gestisce e utilizza impianti e strutture sportive;
- gli Operatori Sportivi (atleti, allenatori, istruttori, dirigenti, medici e altri collaboratori);
- genitori o tutori legali degli atleti minori, accompagnatori di atleti disabili. Si raccomanda quindi la massima diffusione e condivisione dei contenuti attraverso gli strumenti a disposizione.

2. ADEMPIMENTI CHE PRECEDONO L'INIZIO DELLE ATTIVITÀ

2.1 LA STRUTTURA (IMPIANTO SPORTIVO), GLI AMBIENTI, GLI SPAZI

Il distanziamento sociale deve sempre essere garantito e deve essere minimizzata la possibilità di compresenza di più soggetti nello stesso ambiente, tenuto conto del vigente divieto di assembramenti.

È individuato un soggetto formato ed esperto in materia di prevenzione e protezione per la verifica dei puntuali adempimenti di legge in materia di sicurezza nei luoghi di lavoro e per la revisione della disposizione degli spazi, arredi, attrezzature, percorsi, cartellonistica informativa relativi all'impianto sportivo, con l'obiettivo di:

- ideare una nuova e diversa circolazione interna delle persone tenuto conto delle caratteristiche della struttura con nuovi percorsi e flussi di spostamento, verificandone la fattibilità e l'idoneità;
- differenziare, dove possibile, i punti di ingresso e punti di uscita della struttura;
- valutare le misure tese a minimizzare la possibile compresenza di più soggetti nello stesso ambiente (vigente divieto di assembramenti);
- valutare eventuale installazione di barriere "anti-respiro" nelle zone ove il personale fosse costretto a svolgere le proprie attività senza poter attuare il distanziamento interpersonale.

Si consiglia comunque di individuare un Referente esperto di misure di prevenzione da contagio di SARS-COV-2, al quale gli operatori sportivi della società sportiva possano rivolgersi (fatti salvi gli obblighi previsti dal D. Legislativo 81/2008 e successive modificazioni e interpretazioni). Inoltre, è necessario individuare preventivamente gli Operatori Sportivi addetti al controllo della corretta implementazione delle contromisure da porre in atto, sia ordinarie che di emergenza. In linea di principio, dovrà essere sempre garantita l'aerazione degli ambienti chiusi. Nel caso l'allenamento si svolga in un ambiente chiuso (es. palestra) dovrà essere verificata preventivamente la possibilità di mantenere l'ambiente costantemente aerato anche attraverso l'utilizzo di impianti di aerazione che NON prevedano il ricircolo dell'aria (curando la igienizzazione delle prese d'arie e la manutenzione dei filtri). Di conseguenza, si sconsiglia lo svolgimento di allenamenti in ambienti chiusi che non consentano le pratiche menzionate. Non è consigliato l'utilizzo delle docce e l'uso degli spogliatoi, che necessitano comunque di specifico controllo, pulizia e frequente sanificazione. In ogni caso, l'utilizzo potrà essere consentito soltanto in locali ben areati e mantenendo il distanziamento interpersonale di almeno 2 metri, contingentando gli accessi e limitando il tempo di permanenza allo stretto necessario. Potrà essere concesso ai soli operatori sportivi l'uso dei servizi igienici che dovranno essere sanificati dopo ogni utilizzo. In detti locali, i lavabi debbono essere dotati di "dispenser" e di sapone liquido, salviette asciugamani monouso da gettarsi in appositi contenitori con coperchio azionabile a pedalina.

2.2 MATERIALI E DOTAZIONI

È obbligatorio informare tutti gli Operatori Sportivi delle nuove modalità di utilizzo degli ambienti e dei locali con affissione di cartellonistica dedicata. Dovranno essere divulgati presso gli operatori sportivi tutti i materiali informativi per una corretta espletazione delle pratiche di prevenzione individuali (corretto lavaggio delle mani, corretto utilizzo dei DPI, etc.) (vedasi allegato 2). Dovranno essere installati presso la struttura “dispenser” di gel igienizzanti in numero tale da agevolare la frequente igienizzazione delle mani per tutti gli operatori sportivi. Dovranno essere disponibili presso la struttura, al fine di adoperarli in caso di necessità, guanti monouso, mascherine ed appositi sacchetti per il relativo smaltimento che dovrà avvenire utilizzando appositi contenitori messi a disposizione presso l’impianto. La Società dovrà inoltre disporre di almeno un termometro a infrarossi per la rilevazione a distanza della temperatura corporea nel caso lo ritenga opportuno e in caso di necessità, e di sostanze igienizzanti quali detergenti, ipoclorito di sodio 0,1%, oppure con alcool etilico al 70- 75% per la pulizia e la sanificazione di ambienti e strumenti utilizzati.

2.3 PULIZIA E SANIFICAZIONE

Per pulizia s’intende la detersione con soluzione di acqua e detergente. Per sanificazione s’intende l’insieme dei procedimenti ed operazioni atti ad igienizzare determinati ambienti e mezzi mediante l’attività di pulizia e di disinfezione attraverso l’utilizzo di apposite soluzioni disinfettanti. Si raccomanda la definizione di un piano di pulizia e la periodica igienizzazione di tutti gli ambienti (aree comuni, servizi igienici, spogliatoi, etc.) e di tutte le superfici utilizzati per lo svolgimento dell’allenamento, ivi incluse le zone di passaggio e con particolare attenzione alle superfici toccate più di frequente (maniglie, porte, etc.). Tutti gli strumenti a qualsiasi titolo utilizzati nel corso della seduta di allenamento dovranno essere igienizzati all’inizio, al termine e se necessario anche durante la stessa.

3. PERSONE

3.1 SVOLGIMENTO DELLE MANSIONI

Laddove possibile dovrà essere incentivato lo svolgimento delle mansioni da remoto. L’acquisizione della documentazione salvo assoluta impossibilità dovrà avvenire per via telematica, limitando l’utilizzo del formato cartaceo e lo scambio di documenti. Potranno essere acquisiti con queste modalità tutti i documenti necessari alla ripresa degli allenamenti.

3.2 IL TECNICO SPORTIVO RESPONSABILE

La direzione delle attività sportive (siano esse allenamenti o altri adempimenti relativi necessari) dovrà essere affidata ad un Tecnico responsabile in possesso, qualora richieste dai Regolamenti Federali, delle necessarie abilitazioni previste dal Settore Tecnico con iscrizione al relativo albo. Al fine di consentire il corretto svolgimento delle attività dovrà essere impiegato un numero di tecnici tale da garantire la costante verifica del rispetto di quanto previsto, tenuto conto anche delle attività collaterali (es. accoglienza degli atleti, verifica delle presenze...) e delle necessità di lavorare su più turnazioni per agevolare la corretta fruizione degli spazi e il controllo degli stessi.

3.3 IL MEDICO

Nel contesto generale di riavvio dell’attività sportiva in fase pandemica, è opportuno che il Medico competente, ove nominato, collabori con il gestore del sito sportivo/rappresentante dell’organizzazione sportiva (Società sportiva) nella attuazione delle misure di prevenzione e protezione previste dalle Linee Guida e dai Protocolli applicativi di riferimento. Nei casi in cui l’organizzazione sportiva/Società sportiva non abbia incaricato un Medico competente o un Medico Sociale dovrà, in ogni caso, attenersi al presente Protocollo incaricando una persona di riferimento (Tecnico Responsabile, Dirigente) per il rispetto e il controllo delle misure attuative (Delegato per l’attuazione del Protocollo), il quale dovrà comunque operare in collaborazione con un proprio Medico di riferimento. Il Medico competente o il Medico Sociale o il Delegato per l’attuazione del Protocollo, in collaborazione con il Medico di riferimento, dovranno:

- visionare, analizzare, verificare ed eventualmente acquisire tutti i certificati per l’attività sportiva (agonistica e non) degli Operatori Sportivi;

- acquisire e verificare le autocertificazioni necessarie (vedi allegato 1) che tutti gli Operatori Sportivi (tecnici, collaboratori, atleti) che accedono alla struttura avranno l'obbligo di compilare e consegnare prima della ripresa delle attività o comunque prima dell'accesso all'impianto;
- collaborare anche con il gestore del sito sportivo/rappresentante dell'organizzazione sportiva ed eventualmente con il servizio di prevenzione e protezione alla valutazione del rischio, alla predisposizione delle misure di tutela della salute degli operatori sportivi, alla formazione e all'informazione degli stessi.

Pur non essendo obbligatoria la costante presenza del Medico nel corso delle sedute di allenamento, è necessario che un Medico di riferimento sia sempre raggiungibile in caso di necessità, venga costantemente aggiornato per quanto di competenza e si faccia carico degli adempimenti necessari.

3.4 CONTROLLO DEGLI OPERATORI SPORTIVI AL FINE DEL LORO IMPIEGO NELLE ATTIVITÀ

A tutti gli Operatori Sportivi (tecnici, giocatori) sarà fornita un'apposita nota informativa (allegato 3) contenente le indicazioni essenziali. In particolare, l'informativa riguarderà:

1. l'obbligo di rimanere presso il proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37,5°) o altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratoria, etc.) mettendone al corrente il proprio Medico di medicina generale e ove nominato il Medico competente o il Medico Sociale della Società che organizza l'attività;
2. l'obbligo di comunicare eventuali contatti con persone positive al virus avuti nei 14 giorni precedenti, rimanendo presso il proprio domicilio secondo le disposizioni dell'autorità sanitaria;
3. l'obbligo di avvisare tempestivamente e responsabilmente il datore di lavoro/gestore del sito/rappresentante dell'organizzazione sportiva dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale, successivamente all'ingresso nel sito sportivo durante l'espletamento della prestazione, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;
4. l'adozione delle misure cautelative per accedere al sito sportivo e, in particolare, durante l'espletamento della prestazione: a) mantenere la distanza di sicurezza; b) rispettare il divieto di assembramento; c) osservare le regole di igiene delle mani; d) utilizzare adeguati Dispositivi di Protezione Individuale (DPI) laddove indicati.

Dovrà inoltre essere verificato che tutti i calciatori/allenatori che prendono parte alle attività siano in possesso di certificato Medico per l'attività sportiva agonistica o non agonistica in corso di validità in riferimento ai protocolli di legge e alle raccomandazioni della Federazione Medico Sportiva Italiana per le attività giovanili e dilettantistiche. Ove tali certificati risultino scaduti, il Medico competente o il Medico Sociale o il Delegato per l'attuazione del Protocollo, dovrà acquisire preventivamente i nuovi certificati. Qualora sulla base dell'autocertificazione (vedi allegato 1) sia attestata la presenza di pregressa infezione da SARS-COV-2, gli Operatori Sportivi dovranno provvedere ad una nuova visita per il rilascio della certificazione d'idoneità sportiva, ove richiesta, nel rigoroso rispetto dei protocolli di legge, anche se in possesso di un certificato in corso di validità. In assenza di idoneo certificato o qualora lo stesso non sia in corso di validità e non sia stato opportunamente rinnovato non è consentito prendere parte agli allenamenti.

3.5 CONTROLLO SUGLI ALTRI SOGGETTI OPERANTI ALL'INTERNO DELL'IMPIANTO SPORTIVO

Qualsiasi persona non coinvolta nella pratica sportiva ma impegnata a vario titolo in altre funzioni (a mero titolo esemplificativo segreteria, amministrazione, supporto alle squadre di manutenzione, etc.), qualora debba svolgere la propria attività all'interno dell'impianto ha l'obbligo di indossare i dispositivi di sicurezza (mascherina e guanti) e di rimanere al proprio domicilio in caso di comparsa di febbre (oltre 37.5°) e/o altri sintomi influenzali, simil influenzali o comunque sospetti.

Tali lavoratori/collaboratori che abbiano avuto una malattia confermata da SARS-COV-2 o contatti con soggetti dichiarati positivi all'infezione non saranno ammessi al luogo di allenamento se non dopo nulla osta del Medico Competente o del Medico Sociale o del Medico di Base. Tutto ciò in accordo con le disposizioni inerenti la tutela della salute nei luoghi di lavoro nel rispetto delle disposizioni di sanità pubblica riferite ad ogni singolo caso.

3.6 FORMAZIONE PRELIMINARE

Prima della ripresa delle attività dovranno essere fornite le necessarie informazioni al fine di formare tutti gli operatori sportivi, possibilmente attraverso incontri di formazione in modalità online.

I programmi formativi avranno come destinatari tutti i soggetti impegnati a qualsiasi titolo nella ripresa delle attività ivi inclusi gli atleti e le loro famiglie. Lo scopo di tali momenti formativi è quello di fornire tutte le indicazioni necessarie al corretto svolgimento delle attività e al corretto utilizzo dei DPI e di altri materiali messi a

disposizione nonché quello di illustrare i comportamenti individuali da tenere per limitare il rischio di contagio. Qualora non fosse possibile organizzare tali programmi formativi o nel caso in cui i soggetti interessati dovessero essere del tutto impossibilitati a prendere parte ai momenti formativi è comunque necessario, come già specificato, fornire le informazioni e le istruzioni utili.

3.7 INGRESSO FORNITORI

Qualora sia necessario l'accesso all'interno dell'impianto sportivo di fornitori/ospiti/soggetti esterni dovranno essere individuate procedure di ingresso, transito e uscita con modalità, percorsi e tempistiche predefinite, al fine di ridurre le occasioni di contatto con il personale presente nel luogo d'allenamento. Se possibile, gli autisti dei mezzi di trasporto devono rimanere a bordo dei mezzi stessi. Per le necessarie procedure di carico/scarico l'addetto deve rispettare la distanza interpersonale di almeno un metro o meglio indossare guanti e mascherina. Per fornitori/ospiti/soggetti esterni occorre individuare servizi igienici dedicati prevedendo il divieto di utilizzo di quelli del personale che opera nel luogo d'allenamento.

4. SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITA'

4.1 DISPOSIZIONI GENERALI

L'accesso all'impianto sportivo dovrà essere limitato al minimo e sarà consentito ai soli operatori sportivi impegnati nell'allenamento (siano essi atleti, tecnici, dirigenti, collaboratori). Eventuali accompagnatori (es. genitori o altri familiari) non avranno accesso all'impianto. Per gestire correttamente il check-in dei calciatori e l'espletamento di tutte le procedure di ammissione, dovrà essere individuato un punto di accoglienza. L'individuazione di tale punto dovrà garantire il distanziamento sociale di almeno 1 metro in caso di contemporanea presenza di più soggetti (se ciò non è possibile occorre prevedere anche barriere fisiche di separazione). Il Medico competente o il Medico Sociale o, in loro mancanza, il Delegato per l'attuazione del Protocollo (o uno dei suoi collaboratori adeguatamente formato) prima che sia consentito l'accesso di qualsiasi operatore sportivo dovrà:

- verificare che sia stata acquisita l'autocertificazione (vedasi allegato 1) debitamente compilata e sottoscritta, e consegnata all'ingresso nell'impianto sportivo, nella quale si ricorda anche che l'Operatore Sportivo è tenuto all'automisurazione della temperatura corporea presso il proprio domicilio prima di recarsi presso l'impianto sportivo;
- prendere nota delle presenze (in entrata e successivamente in uscita) Tali informazioni dovranno essere costantemente aggiornate e trasmesse al Medico competente o Medico Sociale ove incaricato, per opportuna conoscenza e, in caso di acquisizione da parte di persona diversa al Delegato per l'attuazione del protocollo. L'ingresso presso l'impianto sportivo non sarà consentito in caso di rilevamento di temperatura corporea superiore a 37,5° o di presenza di sintomi. Nel caso un soggetto all'interno dell'impianto sportivo dovesse manifestare sintomi evidenti di contagio da SARS-COV-2, è necessario:

- provvedere al suo isolamento in un locale dedicato in attesa dell'intervento dei sanitari per l'espletamento delle procedure di soccorso e di sanità pubblica;
- richiedere assistenza immediata di un Medico;
- eseguire un'indagine epidemiologica per l'identificazione delle persone con cui il soggetto è entrato in contatto;
- pianificare una pulizia profonda e sanificazione dell'area d'isolamento dopo il suo utilizzo. Tutta la documentazione e le informazioni raccolte dovranno essere trattate nel rispetto della vigente normativa in tema di Privacy e trattamento dati personali. La documentazione dovrà essere conservata secondo le tempistiche previste dalle linee guida ministeriali.

Ciascun operatore sportivo (tecnico, atleta, collaboratore) che prenda parte alle attività dovrà essere munito di:

- appositi DPI (guanti monouso e mascherina da utilizzare sempre qualora non sia possibile mantenere un adeguato distanziamento sociale);
- gel igienizzante;
- bottiglia d'acqua/borraccia personale che dovrà essere utilizzata dal singolo soggetto, chiusa e riposta in apposito zaino/sacca;

- scarpe da utilizzare soltanto nel corso della seduta di allenamento e da indossare prima dell'inizio e cambiare al termine della stessa;

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

4.2 MEZZI DI TRASPORTO

Per quanto riguarda i mezzi di trasporto utilizzati per raggiungere l'impianto sportivo si fa riferimento alla normativa vigente in caso di utilizzo di auto privata. Non è quindi consentito allo stato attuale, a titolo esemplificativo, ad un genitore di accompagnare presso la struttura oltre al proprio altri atleti che non appartengano al suo stesso nucleo familiare o che non siano con essi conviventi qualora non sia possibile rispettare le distanze stabilite. In caso di impiego di mezzi quali minivan da parte della società sportiva dovranno essere rispettati tutti gli adempimenti relativi all'utilizzo e all'igienizzazione.

4.3 ATTIVITÀ COINVOLGENTI MINORI O DISABILI CON ACCOMPAGNATORI

I genitori o familiari o tutor di minorenni devono compilare il modello di autocertificazione e sottoscriverlo. Possono accedere all'impianto sportivo esclusivamente i minorenni con autocertificazione mentre i genitori o familiari o tutor dei minorenni devono attendere al di fuori dell'impianto sportivo in aree specifiche determinate dalla società sportiva e rispettando le distanze di sicurezza. I genitori o familiari o tutor di tesserati con disabilità possono accedere nell'impianto sportivo esclusivamente per favorirne l'ingresso. Possono attendere in prossimità delle zone indicate loro anche in prossimità del campo rispettando le distanze di sicurezza solo se autorizzati dalla Società per specifico supporto all'attività.

4.4 GESTIONE INFORTUNI

Qualora dovesse verificarsi un evento traumatico nel corso della seduta di allenamento, o uno qualsiasi dei soggetti presenti all'interno dell'impianto dovesse necessitare di assistenza, dovranno essere osservate le seguenti disposizioni:

- le persone addette al primo soccorso sportivo (o gli addetti al soccorso aziendale) potranno avvicinarsi attuando le procedure previste, alla persona da soccorrere;
- il soggetto che interviene dovrà indossare mascherina e guanti e fornire gli stessi DPI al soggetto che necessita assistenza qualora questo ne sia privo nel momento in cui si verifica l'evento traumatico;
- tale soggetto (se si tratta di calciatore verificare preventivamente la possibilità di ripresa dell'allenamento) se le condizioni lo permettono, dovrà essere accompagnato dal soccorritore in uno spazio destinato al primo soccorso per una più completa valutazione e l'eventuale trasporto presso il Pronto Soccorso;
- tutti gli altri presenti nell'impianto dovranno rispettare l'opportuno distanziamento. In caso di trasporto presso il Pronto Soccorso, il Medico Competente qualora individuato, il Medico Sociale o il Medico di riferimento, se non presente presso la struttura, dovrà essere tempestivamente informato per permettere l'assistenza e il corretto monitoraggio.

4.5 INDICAZIONI TECNICHE GENERALI E SPECIFICHE

Le sedute di allenamento dovranno essere organizzate tenuto conto delle indicazioni seguenti:

- deve essere preferita l'esecuzione di attività sportiva in luoghi aperti. È permesso l'accesso in luoghi chiusi solamente ad un determinato numero di persone così che si possa garantire il rispetto delle distanze interpersonali, previa classificazione dei luoghi sulla base della grandezza di questi ultimi e sul tipo di attività fisica in essi svolta e della ventilazione che è possibile garantire (vedi calcio a cinque, allegato);
- l'allenatore e/o tecnico deve sempre indossare la mascherina e deve mantenersi ad almeno 4 metri di distanza dal calciatore;
- è obbligatoria l'igienizzazione dei materiali utilizzati per la seduta di allenamento, prima, dopo e, se necessario, anche durante la stessa. Anche i palloni dovranno essere correttamente igienizzati;
- valutare il numero massimo di calciatori che è possibile coinvolgere per consentire in ogni momento il rispetto del necessario distanziamento tenuto conto anche della natura dell'attività svolta;
- è assolutamente vietata qualsiasi pratica possa incentivare o aumentare la diffusione dei "droplets" (goccioline con il respiro o con la saliva);
- bisogna indossare la mascherina non appena terminato allenamento;

- in palestra gli attrezzi devono essere igienizzati al termine di ogni singolo utilizzo; tale pratica va effettuata anche per gli esercizi di muscolazione effettuati all'aperto;
- i Medici e i Fisioterapisti, nell'attuazione delle specifiche attività sanitarie, attueranno le precauzioni universali proprie della loro professione sotto la loro diretta responsabilità.

Le modalità relative allo svolgimento degli allenamenti saranno improntate alla gradualità e progressione, nel rispetto delle corrette metodologie di allenamento e dovranno tenere conto del lungo periodo di inattività degli atleti e dei risvolti fisiologici e psico-neuro-endocrini della ripresa con attenta rimodulazione dei carichi di lavoro. Particolare attenzione deve essere rivolta alle problematiche dei calciatori in età evolutiva e in quelli di età matura. A scopo riassuntivo, per l'operatività sul campo, è utile attenersi ai seguenti dieci punti:

1. Mantenere la distanza corretta dagli altri calciatori. Vengono proposte soltanto attività con assenza di contatto fisico tra i giocatori: giochi di tecnica, sfide motorie a distanza, combinazioni di passaggi, tiri in porta da distanze predefinite, attività individuali di dominio della palla, con limitato impegno fisico. Nello svolgimento delle attività deve inoltre essere garantita la distanza di almeno due metri tra un giocatore e l'altro. È da preferire sempre l'effettuazione di corsa o di esercitazioni tecniche non "in scia", ma affiancati o in linea diagonale oppure comunque con un distanziamento interpersonale mai inferiore ai cinque metri e almeno di dieci metri in caso di esercitazioni con più elevato dispendio energetico e impegno metabolico.
2. Un allenatore per ogni gruppo. Il gruppo giocatori che partecipa alla stessa sessione di allenamento deve essere composto da un numero massimo di calciatori compatibili con le dimensioni del campo tenendo sempre conto degli spazi a disposizione e del rispetto delle distanze minime. Ogni singolo gruppo di giocatori dovrà essere seguito da un allenatore e ogni allenatore svolgerà l'attività soltanto con i propri giocatori. Non è prevista un'attività di allenamento condivisa tra gruppi diversi tra loro. In caso di organici numerosi i giocatori devono essere suddivisi in più gruppi distinti che si allenano sempre ad orari diversi.
3. Delimitazione chiara degli spazi di gioco. Gli spazi di gioco devono essere definiti con chiarezza attraverso delimitatori colorati che permettano una rapida identificazione delle aree di gioco identificate. Alla spiegazione concernente gli spazi di gioco individuati va data la massima priorità nell'introduzione di qualsiasi attività tecnica. Non è consentito l'accesso agli spazi di gioco a soggetti diversi dai calciatori e dai tecnici che conducono la seduta di allenamento.
4. Campi di gioco già predisposti prima dell'inizio dell'attività. Tutti gli spazi necessari per lo sviluppo delle proposte di allenamento devono essere predisposti prima che i giocatori facciano ingresso sul terreno di gioco. Anche gli spostamenti da una stazione all'altra devono essere programmati con attenzione, nel rispetto delle distanze previste. Sono da evitare i tempi di inattività nel passaggio da un'attività a quella successiva; se possibile è preferibile utilizzare gli stessi spazi di gioco per svolgere attività diverse così da permettere ai giocatori di orientarsi con maggiore facilità.
5. Ingresso dei giocatori (Gruppi) in campo in modo scaglionato. Se l'impianto di allenamento permette la presenza di più gruppi di atleti in contemporanea (Es. in presenza di più campi di gioco o presenza di più gruppi nello stesso campo di gioco), gli ingressi in campo dei giocatori devono essere scaglionati al fine di limitare la possibilità che si verifichino assembramenti. È preferibile che i gruppi di lavoro siano composti sempre dagli stessi calciatori che devono entrare al campo uno per volta. Ad esempio, gruppo A inizio allenamento ore 16:00, gruppo B ore 16:15, gruppo A finisce alle 17:00, gruppo B finisce alle 17:15
6. Organizzare anche il pre-allenamento. Prima di iniziare l'allenamento i giocatori svolgono un'attività predefinita (esempio tecnica individuale) che prevede il distanziamento dagli altri soggetti di almeno due metri. Entrando in campo uno alla volta si evitano assembramenti e si diminuisce la possibilità di contatto.
7. Vietato l'uso di pettorine. Le attività tecniche non prevedono mai l'uso di pettorine, salvo che ogni giocatore non venga dotato di due pettorine personali numerate e ad uso esclusivo fornite insieme al vestiario da gioco.
8. Ad ogni giocatore la propria borraccia personale. Ogni giocatore si deve munire di una borraccia personale ad uso esclusivo e la stessa va chiusa dopo ogni utilizzo e riposta in apposito zaino/sacca che andrà posizionato ad almeno 2 metri dagli altri.
9. Organizzare l'attività di tutti i giocatori per tutta la seduta. Se il numero di giocatori non corrisponde a quello previsto per l'attività programmata e l'allenatore non è in grado di individuare rapidamente una variante che permetta il rispetto delle regole presentate in questo decalogo, gli atleti momentaneamente non impegnati sono invitati a svolgere un'attività tecnica individuale in un apposito spazio delimitato (in attesa del loro turno di gioco) seguiti da un ulteriore tecnico.

10. È sconsigliato l'inserimento di attività ad alto impatto metabolico nel programma della seduta di allenamento qualora gli spazi non consentano un distanziamento dei giocatori di almeno 20 metri. Tali attività non potranno essere proposte se la seduta di allenamento si svolge in ambienti chiusi.

Si ritiene opportuno infine ricordare a tutti gli Operatori Sportivi le norme comportamentali e di igiene della persona:

Lavare frequentemente le mani utilizzando in alternativa gel igienizzanti, Prima, durante e alla fine della sessione di allenamento l'igiene delle mani rappresenta una misura primaria ed efficace di prevenzione. • Indossare gli appositi DPI come da indicazioni. È sempre necessario indossare la mascherina qualora non sia possibile il rispetto delle distanze previste.

- Mantenere la distanza interpersonale di almeno 1m o superiore a seconda dell'attività che si sta svolgendo.
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani (con attenzione particolare nel corso della seduta di allenamento).
- Starnutire o tossire utilizzando fazzoletti monouso da smaltire subito dopo secondo le disposizioni, se non si ha a disposizione un fazzoletto starnutire nella piega interna del gomito.
- Per soffiarsi il naso è obbligatorio uscire dal rettangolo di gioco, avvicinandosi alla panchina o ad altra postazione fissa, disinfettare le mani, utilizzare un fazzoletto di carta, gettare il fazzoletto in apposito contenitore, disinfettare ancora le mani prima di rientrare in campo.
- Smaltire mascherine guanti in modo corretto, sigillandoli e gettandoli negli appositi contenitori.

Prestare molta attenzione all'utilizzo di servizi igienici curando sempre l'igiene.

- Non lasciare negli spazi comuni oggetti personali o indumenti ma ricordarsi di riporli sempre in appositi zaini/sacche igienizzando o lavando quanto adoperato.
- Non è permesso effettuare lo scambio di oggetti personali all'interno dell'impianto sportivo quali a mero titolo esemplificativo bicchieri, maglie da allenamento, borracce, telefoni, etc.

6. VADEMECUM RIASSUNTIVO DELLE COSE DA FARE

A. PRIMA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

- Essere liberi dai sintomi per almeno 14 giorni prima di qualsiasi attività.
- Resta a casa se sei malato o non ti senti bene.
- Lava e/o disinfetta spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Pratica regolarmente il distanziamento interpersonale
- Indossa una mascherina per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria.
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Porta con te disinfettante per le mani e salviettine disinfettanti.
- Tieni un elenco delle persone con cui sei stato in contatto stretto ogni giorno.

B. DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE

- Astenersi dal partecipare a qualsiasi attività se si manifestano sintomi COVID-19.
- Rispetta tutte le norme consentite approvate nell'impianto sportivo.
- Lava e/o disinfettare spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Astenersi dai contatti stretti con altri partecipanti (abbracci, strette di mano ecc.)
- Pratica il distanziamento interpersonale il più spesso possibile.
- Indossa una mascherina mentre non stai svolgendo attività fisica.
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Porta con te disinfettante per le mani e salviettine disinfettanti.
- Smaltire correttamente i bicchieri, le bottiglie o gli utensili personali utilizzati.
- Tieni un elenco delle persone con cui eri in contatto durante l'attività.

C. DOPO LE ATTIVITÀ SPORTIVE

- Lava e/o disinfetta spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Monitora la tua salute e segnala eventuali sintomi dopo ogni attività.
- Pratica il distanziamento interpersonale il più spesso possibile.
- Indossa una mascherina per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria.
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Lavare/disinfettare l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività.

5. **CONCLUSIONI**

Ulteriori integrazioni, sia nella valutazione del rischio che nel Protocollo e nelle procedure implementate, saranno introdotte in base all'evoluzione della pandemia in atto.

Paduli, 16/07/2020

Il Presidente dell'A.S.D. San Rocco
- Antonio Marra –

I membri del comitato

Ing. Alessandro De Lucia

.....

Direttore tecnico Antonio Abbondandolo

.....