

# *Regolamento di settore Asi Sport da Combattimento Arti marziali*

*Linee Guida  
ripresa attività  
COVID - 19*

# PROTOCOLLO DI RIPRESA: NORME GENERALI ASI Sport da COMBATTIMENTO

PREMESSA: *fare sempre riferimento alle normative aggiornate e pubblicate (DPCM, Decreti Leggi, Circolari Ministeriali, Ordinanze Regionali e Locali e alle Linee guida Conferenza Stato Regioni per le palestre)*

## DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Il legale rappresentante dell'organizzazione sportiva o persona da lui delegata deve fornire ad ogni insegnante tecnico, collaboratore, ecc. un numero adeguato di mascherine protettive, che dovranno essere utilizzate in conformità a quanto previsto dalle Autorità e come specificato in Allegato 5: come indossare mascherine e DPI.

**Sarà sempre indicato che gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento da contatto (\*1), siano alla distanza di almeno 1 metro, preferibilmente 2, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori ed indossino la mascherina.**

Si ricorda inoltre che è essenziale assicurare una efficace igiene personale delle mani e di altre parti del corpo es. i piedi, esposte a contatti con superfici potenzialmente contaminate.

L'impiego dei guanti non è più raccomandato dall'OMS. Si suggerisce in alternativa la disponibilità di gel sanitizzante e un uso frequente dello stesso. In particolare è raccomandato alle persone addette al ricevimento (es. front office, segreteria) coinvolte nella manipolazione di eventuale documentazione cartacea.

È fatto divieto di abbandonare o lasciare incustoditi guanti o mascherine, in quanto materiale potenzialmente contaminato e che espone al rischio di infezione gli

addetti alla nettezza urbana e tutti gli altri soggetti che accidentalmente potrebbero venire a contatto con le mascherine o i guanti abbandonati.

Per la raccolta e lo smaltimento di guanti e mascherine sono previsti appositi

contenitori per rifiuti.

***Le seguenti disposizioni seguono le indicazioni della FMSI e potranno essere modificate e aggiornate alla luce di nuove evidenze scientifiche e disposizioni governative.***

- 1) Rispettare la distanza di sicurezza (1 metro con mascherina negli spazi comuni e minimo 2 metri in allenamento)
- 2) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (caschetto, guantoni, parastinchi, asciugamani, accappatoi, ecc.);
- 3) Evitare di consumare cibo negli spogliatoi;
- 4) Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti;
- 5) Buttare subito in apposti contenitori i fazzoletti di carta, o altri materiali usati come bende, cerotti etc.
- 6) Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile. Vanno lavate con acqua e sapone per almeno 60 secondi e poi, dopo averle sciacquate abbondantemente, asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone è possibile utilizzare un disinfettante a base di alcool al 60% (per 40 secondi);
- 7) Evitare, nell'utilizzo dei servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto, prima e dopo essersi lavate le mani, ma utilizzare salviette monouso per la sua apertura e chiusura;
- 8) Dotare gli ambienti comuni, gli spogliatoi e i servizi igienici di dispenser per l'erogazione di soluzioni detergenti disinfettanti;
- 9) Non toccarsi gli occhi, le mani e la bocca con mani non lavate;
- 10) Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto, preferibilmente monouso, o con in braccio, ma non con la mano nel caso si tossisca o starnutisca;
- 11) Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile;
- 12) Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di

candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75% , acido paracetico e cloroformio.

## **ATLETI**

- Rispetta le disposizioni Statali, Regionali e Locali;
- Non uscire di casa se hai sintomi influenzali sospetti e/o se hai una temperatura superiore a 37,5°;
- In palestra compila l'autodichiarazione;
- Disinfetta a fondo la tua attrezzatura da allenamento;
- Porta un paio di scarpe da cambiare e usare solo in palestra;
- Fare la doccia a casa.

Utilizza sempre i tuoi effetti personali da portare via, o mono uso da smaltire personalmente.

Utilizza Guantoni e/o Caschetto, bendaggi, paradenti ed altri tipi di protezioni puliti e disinfettati che non siano stati già utilizzati in altre attività precedenti nella seduta di allenamento.

Pulisci e disinfetta i piedi prima di salire sul Ring o Tatami.

## **ECCEZIONE (\*1) : ALLENAMENTO E COMBATTIMENTO A CONTATTO CON UN PARTNER**

- Scegli il tuo partner fisso per la settimana, inseriscilo nel Registro Attività della palestra
- Utilizza sempre i tuoi effetti personali da portare via, o mono uso da smaltire personalmente
- Utilizza Guantoni e/o Caschetto, bendaggi, paradenti ed altre tipologie di protezioni puliti e disinfettati che non siano stati già utilizzati in altre attività precedenti nella seduta di allenamento
- Pulisci e disinfetta i piedi prima di salire sul Ring o Tatami
- Disinfetta sempre gli eventuali attrezzi prima di ogni uso;
- Usa sempre la tua bottiglia e non scambiare MAI nessun oggetto con altri;
- Lava e disinfetta accuratamente le mani dopo ogni esercizio e prima di toccarti la faccia;

## **IL TECNICO**

Il Tecnico che supervisiona lo Sparring deve indossare mascherina e salvascarpe. Il Tecnico deve disinfettare i pad / pao / sacchi o altra attrezzatura utilizzata

## **Accesso di accompagnatori.**

Si raccomanda la non permanenza nei luoghi di allenamento se non strettamente necessari. Non aver nessun sintomo influenzale; Farsi registrare in reception con autodichiarazione. Categoricamente si vieta l'uso degli spazi e delle aree riservate agli atleti; vietato l'uso dei servizi igienici se non quelli eventualmente predisposti per il pubblico; vietato consumare cibi e bevande fuori dalle aree eventualmente indicate.

## **PALESTRA**

### **Attività di sanificazione Ordinaria e Giornaliera**

- Effettuare dapprima una pulizia generale e dettagliata con acqua e detersivi;
- Sanificare TUTTI gli ambienti e TUTTE le attrezzature con prodotti specifici (ipoclorito di sodio 0,1% o soluzioni idroalcoliche con concentrazione di alcool di almeno il 70% per superfici che possono essere danneggiate da ipoclorito di sodio);
- Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, servizi igienici, superfici di appoggio, computer, apparecchi telefonici, citofoni, comandi, display e tasti di distributori bevande/snack ecc. ecc. con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio;
- Predisporre sufficienti contenitori per la raccolta di tutto il materiale monouso degli utenti (fazzolettini, mascherine, bottiglie ecc. ecc.);
- Seguire il programma di riadattamento all'attività fisica per 21 giorni nel comunicato del 4 maggio pubblicato sul sito federale;
- Tenersi costantemente aggiornati visitando il sito [www.asinazionale.it](http://www.asinazionale.it)

### **Sanificazione straordinaria certificata**

(Solo) in caso di accertata presenza di una persona affetta da Covid-19

all'interno dei locali, si dovrà obbligatoriamente procedere alla Sanificazione straordinaria certificata e alla conseguente ventilazione adeguata secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 Febbraio 2020 del Ministero della Salute.

### **Protocollo allenamenti consigliati**

*Prima settimana:* sedute di preparazione atletica e tecnica individuale (possibilmente all'aperto). Le sedute in palestra vanno fatte in modo che i macchinari, gli attrezzi e gli atleti siano ad una distanza maggiore ai due metri.

*Seconda e terza settimana:* progressione del lavoro tecnico di condizionamento, aumento del carico di lavoro, inserire esercizi specifici della disciplina esercitata, simulazione di sequenze ecc .

### **Ad ogni modo rifarsi:**

- Ai protocolli aggiornati, emanati e pubblicati da parte degli Organi di Governo Nazionali, Regionali e Locali;
- Alle pubblicazioni sul sito [www.asinazionale.it](http://www.asinazionale.it)
- Alla Circolare del Ministero della Salute n. 5443 del 22 febbraio 2020 per maggiori specifiche.
- DPCM del 17 Maggio e allegati
- DPCM dell'11 Giugno 2020
- DPCM del 07 Agosto 2020

**SEGUONO ALLEGATI**

## ALLEGATI:

### AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA

Spettabile ASD / SSD / \_\_\_\_\_ sede  
\_\_\_\_\_

Oggetto: auto-dichiarazione proprio stato di salute Il sottoscritto  
\_\_\_\_\_, nato il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ a  
\_\_\_\_\_, (\_\_\_\_), residente in  
\_\_\_\_\_, (\_\_\_\_), via  
\_\_\_\_\_ e domiciliato in  
\_\_\_\_\_, (\_\_\_\_), via  
\_\_\_\_\_, utenza telefonica  
\_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_,  
sotto la propria responsabilità,

#### D I C H I A R A •

di essere a conoscenza delle misure di contenimento del contagio vigenti alla data odierna ed adottate ai sensi degli artt. 1 e 2 del D.L. 25 marzo 2020, n. 19, concernenti le limitazioni alle possibilità di spostamento delle persone fisiche all'interno di tutto il territorio nazionale, nonché delle ulteriori limitazioni disposte con provvedimenti del Presidente della Regione ..... ove è ubicata la Vostra Palestra;

- che l'accesso nella vostra Palestra rientra in uno dei casi consentiti dai medesimi provvedimenti;
- di non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al Covid19; • di segnalare immediatamente qualsiasi variazione delle proprie condizioni di salute;
- di non essere sottoposto a sorveglianza sanitaria e ad isolamento fiduciario; • negli ultimi 14 giorni di non aver avuto contatto con soggetti risultati positivi al Covid-19;
- di non presentare sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,5° C);
- di aver preso visione dei contenuti del vostro Manuale Operativo in termini di contrasto alla infezione da virus SARS CoV-2;

- di prestare il proprio consenso al trattamento dei dati personali contenuti nella presente dichiarazione\*

altre dichiarazioni:

---

---

---

Data, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Firma del dichiarante

\* le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento n. 679/2016/UE (Regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità di prevenzione da Covid-19 di cui all'informativa resa ai sensi dell'art. 13 del predetto Regolamento.

## **Informativa per il trattamento dati**

in conseguenza dell'emergenza Covid-19 ai sensi e per gli effetti di cui all'articolo 13 del Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR) La presente informativa resa ai sensi dell'art. 13 GDPR riguarda il trattamento dei dati personali, anche particolari (c.d. sensibili), che si rende necessario per tutti coloro (Interessati al trattamento) che, a qualsiasi titolo (atleti, accompagnatori, insegnanti tecnici, consulenti, visitatori etc.), accedono ai locali e pertinenze della Società Sportiva \_\_\_\_\_, in seguito all'adozione di specifiche misure a tutela della salute PER PREVENIRE la diffusione del Virus Covid-19. Il TITOLARE del TRATTAMENTO, ai sensi degli artt. 4 e 24 del Reg. UE 2016/679, è indicare nome del Legale Rappresentante dell'Organizzazione Sportiva e/o DPO incaricato, con sede legale in \_\_\_\_\_, che potrà essere contattato alla seguente e-mail: \_\_\_\_\_ Ai sensi di quanto previsto dagli artt. 37 – 39 del Reg. UE 2016/679, si è inoltre provveduto a nominare il RESPONSABILE della PROTEZIONE dei DATI – DATA PROTECTION OFFICER (di seguito RPD/DPO), i cui contatti sono: e-mail: \_\_\_\_\_;



telefono: \_\_\_\_\_ (qualora nominato). La TIPOLOGIA di DATI TRATTATI oggetto della presente informativa è la seguente: • nome e cognome, residenza o domicilio, data e luogo di nascita dell'Interessato; • dati attinenti al suo stato di salute, compresa la misurazione della temperatura corporea (c.d. febbre); • dati attinenti all'eventuale stato di quarantena dell'Interessato; • dati attinenti ai suoi contatti stretti ad alto rischio di esposizione a Covid-19, negli ultimi 14 giorni, con soggetti sospetti o risultati positivi al Covid-19. La FINALITÀ del TRATTAMENTO è costituita dalla necessità di tutelare la salute e prevenire il contagio da Covid-19. In particolare, ai fini di prevenzione, il collaboratore e/o tecnico incaricato ed istruito assumerà le informazioni suddette e misurerà, mediante appositi strumenti, la temperatura corporea (c.d. febbre) dell'Interessato. In merito alla NATURA del CONFERIMENTO dei dati si comunica che lo stesso è obbligatorio, giacché il rifiuto comporterà l'impossibilità per l'Interessato di accedere in palestra. Per quanto concerne i DESTINATARI o le CATEGORIE di DESTINATARI dei DATI, si comunica che i dati personali trattati saranno comunicati a soggetti debitamente istruiti sia qualora operino ai sensi dell'art. 29 o dell'art. 28 GDPR, sia qualora si configurino quali autonomi titolari del trattamento. Nello specifico: segreteria o Presidenza, che si occupa della gestione dell'atleta e degli Insegnanti tecnici. Con riferimento alla misurazione della temperatura corporea ed alla salute dell'Interessato, il Titolare non effettua alcuna registrazione del dato. L'identificazione dell'Interessato, i dati sulla salute e la registrazione del superamento della soglia di temperatura potrebbero avvenire solo qualora fosse necessario documentare le ragioni che hanno impedito l'accesso. In tal caso, l'interessato sarà informato della circostanza. Salvo quanto sopra, i dati personali non saranno oggetto di diffusione, né di comunicazione a terzi, se non in ragione delle specifiche previsioni normative (es. in caso di richiesta da parte dell'Autorità sanitaria per la ricostruzione della filiera degli eventuali contatti stretti di un operatore sportivo risultato positivo al Covid-19). I dati saranno trattati per il tempo strettamente necessario a perseguire la citata finalità di prevenzione dal contagio da Covid-19 e conservati non oltre il termine dello stato d'emergenza stabilito dalla legge. Per quanto concerne la possibilità di TRASFERIMENTO DATI verso un PAESE EXTRA UE, si comunica che i dati personali non saranno trasferiti in Paesi fuori dall'Unione Europea. L'Interessato potrà far valere i DIRITTI di cui agli artt. 15 e seg. GDPR, rivolgendosi direttamente al Titolare o al DPO/RPD (se nominato) ai contatti sopra riportati. In particolare, ha il diritto, in qualunque momento di ottenere, da parte del Titolare, l'accesso ai propri dati personali e richiedere le informazioni relative al trattamento, nonché limitare il loro trattamento. Nel caso in cui ritenga che il trattamento dei dati personali effettuato dal titolare avvenga in violazione di quanto previsto dal GDPR, ha il diritto di proporre reclamo alla Autorità di controllo – Garante Italiano (<https://www.garanteprivacy.it/>).

Per presa visione

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

## REGISTRO FORMATIVO

Oggetto / Argomento trattato: con riferimento a quanto previsto dai protocolli emanati dalle Autorità competenti in materia di contrasto al contagio da SARS-Cov-2 (Covid-19), si esegue la formazione prevista, con particolare attenzione a:

0 comportamenti da seguire

0 corrette procedure di lavaggio delle mani e di igiene personale 0 come indossare mascherine e DPI e perché

0 pulire e sanitzare ambienti, attrezzature, locali, servizi e quanto necessario (come, quando, ecc.)

0 come e perché registrare e documentare le attività. Corrette modalità di registrazione

0 come e perché vigilare e prevenire comportamenti pericolosi

0 altro: .....

Luogo: Durata: Data:

Obiettivi: qualificare e motivare i collaboratori e tecnici coinvolti alla gestione del rischio e alle corrette misure di tutela Formatori Nominativo Partecipanti Firma

Note sulla verifica efficacia formazione: In relazione alla attività formativa in oggetto, che ha visto partecipare i sopra indicati firmatari e della quale ho personalmente tenuto l'attività di formazione, ATTESTO che tutti i partecipanti hanno superato positivamente la verifica dell'apprendimento avvenuta sia tramite una costante attenzione a tutte le fasi teoriche dell'attività, sia tramite una continua interazione in forma di domande e richieste di approfondimento, sia tramite una entusiastica e proattiva partecipazione alle simulazioni pratiche.

Data verifica \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

firma del formatore

## REGISTRO PULIZIE / SANITIZZAZIONI

Descrizione del locale / ambiente / attrezzatura / accessori / ... trattati:

Data e orario

Descrizione

Firma Operatore

Giorno, ora:

Pulizia con

Detergenti

Ipoclorito di sodio 0,1%

Soluzioni idroalcoliche 70%

Pulizia e sanitizzazione effettuate in conformità alla circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute





Ufficio per lo sport  
Presidenza del  
Consiglio dei Ministri

# Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO, AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL COMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



CETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it