



A PESISTICA RMG ADDOTTIAMO IL REGOLAMENTO INTERNO in linea con PROTOCOLLO DELLA FEDERPESTICA, LE PRECAUZIONI SUGGERITE DALLE AUTORITA' SANITARIE e la PROFILASSI DESCRITTA NELLA CIRCOLARE DELLA FMSI in tema di NORME IGIENICO-SANITARIE E BUONE PRASSI

REGOLAMENTO anti COVID-19 e PRECAUZIONI SUGGERITE DALLE AUTORITA' SANITARIE

- Chi non rispetta il regolamento "Protezione COVID" potrà essere allontanato alla palestra
- **Se hai sintomi** influenzali o temperatura corporea più di 37,5 C **non** puoi accedere in associazione
- **PRESENTARSI 10 minuti** prima della lezione **GIA' CAMBIATI, salvo per le CALZATURE**, che cambierete all'ingresso della vostra postazione individuale, indossando **mascherine chirurgiche o FFP2 senza valvola e utilizzando gel igienizzante**, che troverete in più punti sempre a vostra disposizione.
- **L'utilizzo della mascherina** è obbligatorio anche negli spostamenti interni (ad es. tragitto spogliatoi e area allenamento; tragitto attrezzatura, postazione allenamento).
- **Puoi togliere la mascherina unicamente nel momento preciso di svolgimento della prestazione sportiva.**
- Fino a nuove indicazioni, **L'ACCESSO AGLI SPOGLIATOI SARA' A FINE LEZIONE e SU PRENOTAZIONE**, salvo ai servizi igienici, sempre per necessità urgenti con accessi controllati
- **LE CLASSI AVRANNO UNA DURATA DI 60 MINUTI**, e non è consentita la permanenza oltre all'orario, se non per l'accesso prenotato allo spogliatoio
- **DOVRETE COMPILARE ad ogni allenamento L'AUTODICHIARAZIONE IN APP PESISTICA RMG e successivamente VI VERRA' MISURATA LA TEMPERATURA CORPOREA** con termometro medicale laser, per confermare l'accesso alla lezione didattica
- Gli atleti che manifestino **sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare la sede dell'allenamento e saranno accompagnati dalla squadra emergenza già individuata nella stanza adibita e isolata** (in attesa di indicazioni dalle autorità locali; la squadra emergenza dovrà essere dotata di mascherina chirurgica o FFP2 senza valvola, camice monouso, occhiali o visiera di protezione, termometro medicale laser e soluzione idroalcolica)
- Mantenete una **DISTANZA FISICA di ALMENO 2 METRI in allenamento e 1 METRO in altre aree non in allenamento**, con gli altri associati, atleti e tra lo staff
- **EVITARE ABBRACCI E STRETTE DI MANO e DI TOCCARE OGGETTI e SEGNALETICA**
- Verrete assegnati alla vostra **POSTAZIONE INDIVIDUALE** nel rispetto della Distanza di sicurezza di almeno 2 metri, che troverete **GIA' SANIFICATA** e sulla quale resterete per tutta la durata dell'allenamento, e che dovrete pulire al termine
- **LE MISURE IGIENICHE SARANNO INTENSIFICATE:**
 - Le **POSTAZIONI VERRANNO ULTERIORMENTE SANIFICATE** dallo staff RMG ad **ogni cambio classe**
 - **SARÀ OBBLIGATORIO IGIENIZZARSI LE MANI** con prodotti (gel igienizzante) a disposizione continua
 - Previa igienizzazione delle mani, **SARÀ OBBLIGATORIO PULIRE COMPLETAMENTE L'ATTREZZATURA a fine allenamento** (anche i dischi e i collari)
 - **SARÀ VIETATO L'USO DELLA MAGNESITE** salvo utilizzo di magnesite liquida individuale
 - **SARÀ VIETATO LO SCAMBIO e CONDIVISIONE DI OGGETTI PERSONALI e ATTREZZATURA**, compreso Asciugacapelli e Piastre
 - E' **OBBLIGATORIO** portare con se e **UTILIZZARE** il proprio **TAPETTINO PERSONALE e ASCIUGAMANO**



- **OGNI OGGETTO PERSONALE DIMENTICATO SARÀ BUTTATO IMMEDIATAMENTE**
- **NON DISPERDERE NELL'AMBIENTE** i GUANTI e le MASCHERINE (i c. DPI), **GETTALI NEGLI APPOSITI** cestini presenti in associazione
- **COPRIRSI NASO e BOCCA IN CASO DI TOSSE o STARNUTO** (se starnutisci o tossisci nella mascherina, sostituiscile)
- **NON TOCCARSI OCCHI, NASO e BOCCA CON LE MANI.** Non toccare la mascherina dal lato esterno ma solo dagli elastici. Non usare i guantini.
- **LAVA SPESSO LE MANI** anche mediante le soluzioni disinfettanti che troverai in più punti della palestra che sono a tua disposizione.
- **GETTARE NEGLI APPOSITI RACCOGLITORI TUTTI I RIFIUTI, compresi i POTENZIALMENTE INFETTI** previo inserimento in **BUSTE SIGILLANTI** a vostra cura
- Fino a nuove indicazioni, **NON E' PERMESSO CONSUMARE CIBO ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA**
- **VERIFICATE LA SCADENZA DEL VOSTRO CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO e PROVVEDETE A PIANIFICARE IL RINNOVO DELLO STESSO PRIMA DELLA SCADENZA.**

QUESTE REGOLE SONO DETTATE DAL FORTE SENSO CIVICO CHE CI DEVE ACCOMUNARE. SOLO SE OGNUNO DI NOI FARÀ IL SUO, ANCHE AL DI FUORI DEL BOX!!!

AIUTIAMOCI A SUPERARE QUESTA EMERGENZA EVITANDO DI DIFFONDERE IL VIRUS CON COMPORTAMENTI IRRESPONSABILI.

**Diciamo sempre di voler diventare la migliore versione di noi stessi,
è il momento di dimostrarlo,
non con un nuovo massimale,
ma dando l'esempio per primi.**

**PESISTICA RMG asd
Il presidente Simone Dalpozzo**



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 APPOSITI 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



GETTARE 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



Circolare della **FMSI in tema di NORME IGIENICO-SANITARIE E BUONE PRASSI**

Trattasi di alcune semplici, ma fondamentali norme igienico-sanitarie, da considerare da parte delle società e dei custodi degli impianti sportivi sia negli spogliatoi, atte a prevenire la diffusione del coronavirus negli allenamenti.

Le indicazioni che seguono possono sembrare difficili, ma in realtà ci vuole più tempo a scriverle che a metterle in opera, soprattutto perché *la maggior parte di queste sono già applicate da sempre a RMG, facendo parte della nostra mission e valori!*

1. Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchieri 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 (asciugamani, accappatoi, ecc.).
2. Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
3. Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
4. Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
5. Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.
6. Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.
7. Favorire l'uso di dispenser automatici con adeguate soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici.
8. Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
9. Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto, preferibilmente monouso, o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.
10. Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.
11. Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio.
12. In caso di attività sportiva in vasca, richiedere un costante monitoraggio dei parametri chimici (cloro o altre soluzioni disinfettanti) e dei parametri fisici (tra cui, il pH o la temperatura, che influisce sul livello di clorazione).
13. Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra – e, possibilmente, isolarsi – e avvisare il medico sociale nelle squadre professionistiche o il responsabile medico della federazione nei raduni federali, che provvederà a rivolgersi – se ne sussistesse l'indicazione – al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso. In tutte le altre categorie, l'atleta -fermo restando che deve immediatamente abbandonare il resto della squadra e, possibilmente, isolarsi – deve rivolgersi telefonicamente al proprio medico curante (Medico di medicina generale per gli adulti, Pediatra di libera scelta per i minori), che potrà invitare l'atleta stesso a rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.
14. Per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza, consigliare il più rapidamente possibile il vaccino anti-influenzale, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti. Da monitorare anche la sintomatologia gastrointestinale (non necessariamente tipica).
15. Informarsi dagli atleti e dal personale societario se ci sono stati eventuali contatti in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare con persone rientrate da zone a rischio o in quarantena.
16. Utilizzare la visita medico-sportiva quale fondamentale strumento di screening, attraverso un'attenta anamnesi ed esame obiettivo per l'individuazione di soggetti potenzialmente a rischio immunitario o con sintomatologia.
17. In caso di raduni nazionali di atleti o di manifestazioni di circuito internazionale autorizzate anche all'estero, prevedere sempre la presenza di un Medico di Federazione che possa valutare clinicamente, a livello preventivo, tutti i partecipanti, identificando eventuali soggetti a rischio e adottando le più idonee misure di isolamento, seguendo adeguate procedure gestionali secondo gli indirizzi del Ministero della Salute.
18. Con riferimento ai Medici Sociali e, in particolare, a quelli delle squadre professionistiche o degli atleti professionisti ai sensi della Legge 23 marzo 1981, n. 91 e comunque di tutte quelle Società i cui atleti svolgono attività a livello internazionale, monitorare con attenzione i Paesi verso cui si è diretti o da cui si rientra, secondo le indicazioni del Ministero della Salute.”

PESISTICA RMG asd
Il presidente Simone Dalpozzo



PESISTICA RMG asd REGOLAMENTO COVID19 aggiornato dpcm 13 e 18 ottobre 2020

AUTOCERTIFICAZIONE Operatori, Atleti, Associati e non

IL SOTTOSCRITTO _____
CODICE FISCALE _____
NATO A _____ IL _____
E RESIDENTE IN _____

tesserato FIPE / ASC , tramite la società **PESISTICA RMG ASD**,
consapevole delle sanzioni penali previste per la falsità degli atti, per le dichiarazioni mendaci e per l'uso di atti falsi, così come stabilito dagli art. 19 e 47 del DPR 28/12/2000 n.445, sotto la propria personale responsabilità,

DICHIARA

- di essere in possesso della specifica **certificazione** di idoneità agonistica (DM 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), **in corso di validità**.
- di **non** aver avuto diagnosi accertata di infezione da **Covid-19**, ovvero di essere stato **dichiarato guarito** clinicamente con **tampone negativo**.
- di **non** essere sottoposto alla misura di **quarantena** o **isolamento fiduciario**.
- di **non aver avuto sintomi** riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia nelle ultime due settimane.
- in **ipotesi di contatti stretti** con casi con infezione da SARS-CoV-2 confermati e identificati dalle autorità sanitarie, **aver osservato**:
 - un periodo di quarantena di 14 giorni dall'ultima esposizione al caso; oppure
 - un periodo di quarantena di 10 giorni dall'ultima esposizione con un test antigenico o molecolare negativo effettuato al decimo giorno;
- di **non** aver transitato nè soggiornato negli Stati e territori di cui all'art. 4 del DPCM 13 ottobre 2020, **nei 14 giorni antecedenti**, ovvero, a seguito del viaggio, di essersi sottoposto ad un test molecolare o antigenico effettuato per mezzo di tampone e risultato negativo, nelle 72 ore antecedenti all'ingresso nel territorio nazionale;
- di aver letto il regolamento e protocollo societario relativo a CONTRASTO E CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19
- si impegna a rispettare tutti i contenuti del regolamento e protocollo societario relativo a CONTRASTO E CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19
- Autorizzo, inoltre, la misurazione della temperatura corporea ai fini della prevenzione dal contagio COVID-19.

Per gli Operatori / Atleti / Associati che non hanno potuto barrare tutte le caselle dovrà essere presentata certificazione dal proprio Medico di Base che attesti l'idoneità alla ripresa dell'attività o il tampone / test negativo

Data _____

In fede, _____

Accetto il contratto sopra elencato

firma _____