



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 COVID19" potrà essere allontanato dalla struttura sportiva.
- Se hai sintomi influenzali o temperatura corporea più di 37,5 C non puoi accedere in associazione
- Parcheggio su Via Bandini
- PRESENTATI 10 minuti prima della lezione GIA' CAMBIATO/A, salvo per le CALZATURE, che cambierai all'ingresso della tua postazione individuale, indossando mascherine chirurgiche o FFP2 senza valvola e utilizzando gel igienizzante, che troverai in più punti sempre a tua disposizione.
- Verrai assegnato/a alla tua POSTAZIONE INDIVIDUALE nel rispetto della Distanza di sicurezza di almeno 2 metri, che troverai GIA' SANIFICATA e sulla quale resterai per tutta la durata dell'allenamento, e che dovrai pulire al termine
- Prendi la CESTA, precedentemente sanificata, che utilizzerai per i tuoi oggetti personali e raggiungi la postazione di allenamento individuale
- 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 NON SARA' POSSIBILE, salvo ai servizi igienici, sempre per necessità urgenti con accessi controllati
- LE CLASSI AVRANNO UNA DURATA DI 50 MINUTI, e non è consentita la permanenza oltre all'orario, salvo per la pulizia della attrezzatura individuale utilizzata.
- DOVRAI COMPILARE ad ogni allenamento L'AUTODICHIARAZIONE IN APP PESISTICA RMG e successivamente TI 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)
- Mantieni 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



➤ LE MISURE IGIENICHE SARANNO INTENSIFICATE:

1. Le POSTAZIONI VERRANNO ULTERIORMENTE SANIFICATE dallo staff RMG ad ogni cambio classe
2. SARÀ OBBLIGATORIO IGIENIZZARSI LE MANI con prodotti (gel igienizzante) a disposizione continua
3. Previa igienizzazione delle mani, SARÀ OBBLIGATORIO PULIRE COMPLETAMENTE L'ATTREZZATURA a fine allenamento (anche i dischi e i collari)
4. SARÀ VIETATO L'USO DELLA MAGNESITE salvo utilizzo di magnesite liquida individuale
5. SARÀ VIETATO LO SCAMBIO e CONDIVISIONE DI OGGETTI PERSONALI e ATTREZZATURA, compreso Asciugacapelli e Piastre
6. E' OBBLIGATORIO portare con se e UTILIZZARE il proprio TAPETTINO PERSONALE e ASCIUGAMANO

➤ OGNI OGGETTO PERSONALE DIMENTICATO, dentro o fuori la cesta, 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

➤ VERIFICA LA SCADENZA DEL TUO CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO AGONISTICO e PROVVEDI A PIANIFICARE IL RINNOVO DELLO STESSO PRIMA DELLA SCADENZA : non sarà possibile accedere alle sessioni di allenamento con il certificato medico sportivo agonistico scaduto.

➤ Per chi avesse avuto il COVID19, è OBBLIGATORIO ripetere la VISITA DI IDONEITA' SPORTIVA con degli esami aggiuntivi in base alla sintomatologia (positivo lieve, positivo moderato, positivo grave). Vi consigliamo la struttura convenzionata TECHNOFISIO 0545.45517 info@technofisio.it che è in grado di assistervi anche per gli esami aggiuntivi. L'abbonamento verrà congelato fino alla consegna del certificato.

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 COMPORAMENTI 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**



Presidenza del
Consiglio dei Ministri
Dipartimento per lo sport

Lo Sport continua in sicurezza

All'interno del sito è obbligatorio adottare le seguenti misure di prevenzione:



RILEVAZIONE DELLA TEMPERATURA ALL'INGRESSO DEL SITO



LAVARE FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTE



OBBLIGO DI UTILIZZO DELLA MASCHERINA IN TUTTI GLI SPAZI DEL SITO SE NON SI STA EFFETTUANDO ATTIVITÀ FISICA



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 MT IN CASO DI ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O DA BOTTIGLIE PERSONALI



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 GOMITO



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



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA, ALL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE NON INFERIORE A 2 MT



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

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche:

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



È VIETATO LO SCAMBIO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONE PRESENTI NEL SITO

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



DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI (BORRACCHE, ECC.) E L'ATTREZZATURA UTILIZZATA DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA



ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALL'ATTIVITÀ CHE SI ANDRÀ A SVOLGERE O, IN ALTERNATIVA, UTILIZZARE GLI SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI NEL MINOR TEMPO POSSIBILE, MUNENDOSI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DEI PROPRI EFFETTI PERSONALI



NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali, dalle Discipline Sportive Associate e dagli Enti di Promozione Sportiva di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana.



sport.governo.it

Scarica l'App





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 14 gennaio 2021

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**.
- in ipotesi di dichiarazione di guarigione** da diagnosi accertata di infezione da **Covid-19**, di aver **rinnovato la 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), **comprensiva degli esami aggiuntivi** in base alla sintomatologia (lieve, moderato, grave)
- 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 né soggiornato negli Stati e territori di cui all'elenco E dell'allegato 20 all'art. 6 del DPCM 14 gennaio 2021, **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 _____