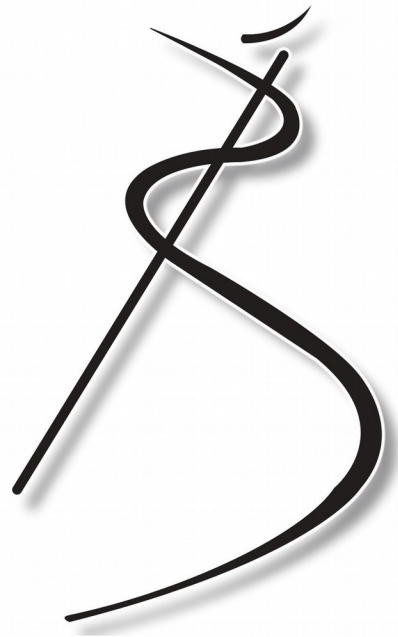


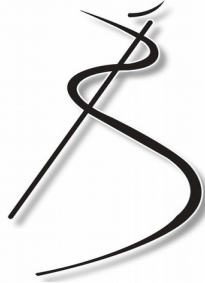
PROTOCOLLO COVID-19

PIANO OPERATIVO DI AUTOCONTROLLO IGIENICO-SANITARIO
IN FUNZIONE DEL CONTAGIO COVID-19



ARCIERI DEL BERNABO'

Aggiornamento del 24 maggio 2020¹

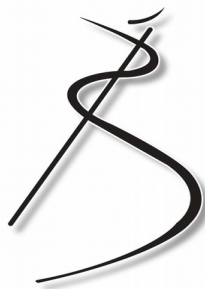


ARCIERI DEL BERNABO'

04 NABO'- ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libert  4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

INDICE

Introduzione	3
L'agente virale SARS-CoV-2	4
Misure per la tutela della salute di soci e tesserati	7
Regolamentazione degli allenamenti	10
Indicazioni generali	10
Indicazioni operative	13



ARCIERI DEL BERNABO'

04 NABO'- ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

INTRODUZIONE

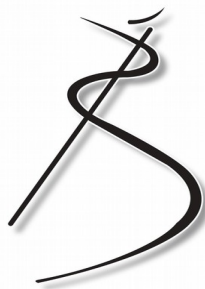
la Compagnia Arcieri del Bernabò A.S.D. ha provveduto ad operare una **valutazione dei rischi** nell'ambito dei siti sportivi ove svolge la propria attività, finalizzata a **definire le opportune modalità operative** in questa fase di ripresa delle attività sportive.

A seguito della valutazione del rischio è stata effettuata un'**analisi delle attività sportive svolte**, nonché una **classificazione dei luoghi disponibili**. **Presso il campo Martiri delle Foibe di Trezzo sull'Adda si procederà allo svolgimento dell'attività sportiva dalla scrivente proposta poiché si è ritenuto che il rischio fosse mitigabile** e di stabilire dunque la ripresa degli allenamenti dal 8 giugno 2020.

Il prosieguo di questo documento riguarda pertanto esclusivamente le attività presso il campo Martiri delle Foibe di Trezzo sull'Adda

Si è provveduto quindi all'**analisi del lay-out degli spazi** presi in considerazione ed alla **valutazione dei percorsi** degli operatori sportivi coinvolti allo scopo di definire una **nuova struttura organizzativa** e determinare le opportune **misure di prevenzione e mitigazione del rischio**. **L'organizzazione, la scansione settimanale e oraria e le modalità operative di svolgimento degli allenamenti sono state conseguentemente riviste e modificate** di modo da poter organizzare l'attività su più turni, con accesso vincolato e con modalità di svolgimento particolari, tali da poter **ricepire le migliori pratiche e indicazioni disponibili**.

Il presente documento è volto a fornire le **indicazioni generali e le misure di prevenzione e protezione necessarie ad accompagnare la ripresa delle attività** della Compagnia Arcieri del Bernabò A.S.D. presso il campo di allenamento Martiri delle Foibe di Trezzo sull'Adda- MI-, alle quali devono attenersi tutti i soggetti che intendono parteciparvi.



ARCIERI DEL BERNABO'

04 NABO'- ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

L'AGENTE VIRALE SARS-CoV-2

Al fine di fornire un'informazione il più possibile completa e semplice da fruire, si riporta di seguito un estratto delle *Linee guida per l'esercizio fisico e lo sport* elaborate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri con il supporto di Sport e Salute S.p.A., d'intesa con il CONI e il CIP, sentite le FSN, le DSA e gli EPS, relativo all'agente virale SARS-CoV-2, le sue caratteristiche, le modalità di trasmissione e i relativi sintomi.

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 originale 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**.



ARCIERI DEL BERNABO'

04 NABO'- ARCIERI DEL BERNABO'

e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it

presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera Alessandro

sede: Piazza Libert  4, Trezzo sull'Adda (MI)

telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

MODALIT  DI TRASMISSIONE

Il nuovo coronavirus   un virus respiratorio caratterizzato da una **elevata contagiosit ** 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**. Il virus   caratterizzato da una elevata contagiosit . In rari casi il contagio pu  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   la ragione per cui un distanziamento di un metro   considerato sufficiente a prevenire la trasmissione. **Occorre per  considerare l'incidenza di fattori ambientali**. 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, pi  elevato   il vento, maggiore sar  il distanziamento richiesto per garantire le condizioni di sicurezza. Prime evidenze sono state registrate in merito alla possibilit  che esso si possa diffondere anche via aerosol; in ragione di quest'ultima circostanza nel rapporto "Imprese Aperte, Lavoratori Protetti" si   ritenuto riferirsi al distanziamento di circa 2 m.

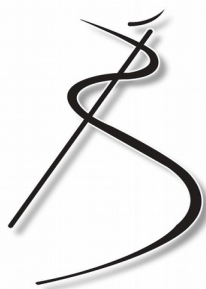
Normalmente le malattie respiratorie non si trasmettono con gli alimenti che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche. Secondo i dati attualmente disponibili, **le persone sintomatiche sono la causa pi  frequente di diffusione del virus**. L'OMS considera **non frequente 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 pi  frequente   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 pi  comuni di un'infezione da coronavirus nell'uomo includono febbre, tosse, difficolt  respiratorie. Nei casi pi  gravi, l'infezione pu  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 pu  causare sintomi lievi come rinite (raffreddore), faringite (mal di gola), tosse e febbre, oppure sintomi pi  severi quali polmonite con difficolt  respiratorie anche molto gravi**. Di comune riscontro   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 pu  essere fatale. Le persone pi  suscettibili alle forme gravi sono gli anziani e quelle con malattie preesistenti**. Le patologie preesistenti pi  frequenti nei soggetti deceduti sono malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete mellito di tipo 2 e malattie respiratorie croniche, quali la broncopneumopatia cronica ostruttiva.

5



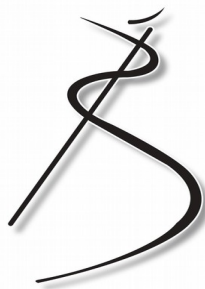
ARCIERI DEL BERNABO'

04 NABO'- ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

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 lavorativa 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.



ARCIERI DEL BERNABÒ

04 NABO' - ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

MISURE PER LA TUTELA DELLA SALUTE DI SOCI E TESSERATI

Segue una **presentazione di tutte le misure specifiche adottate** a tutela della salute di soci, tesserati, tecnici, accompagnatori e, più in generale, di tutti gli operatori coinvolti nelle attività della Compagnia Arcieri del Bernabò A.S.D.

ATTIVITÀ INFORMATIVA PREVENTIVA

Prima della ripresa degli allenamenti tutti i soci e i tesserati che intendono parteciparvi sono tenuti a **leggere integralmente il presente documento**, in tutte le sue parti, di modo da avere contezza dei rischi e dei comportamenti da adottare in chiave igienico-preventiva.

Per ogni dubbio o richiesta di chiarimento è possibile rivolgersi ai **referenti del protocollo COVID-19**

AUTOCERTIFICAZIONE E MISURE CONSEGUENTI

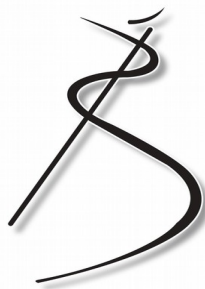
Prima della ripresa degli allenamenti e in seguito ogni 14 giorni, a tutti gli atleti e tecnici verrà richiesto il rilascio di un'autocertificazione che attesti l'assenza di infezione da SARS-CoV-2 e di rischi di contagio, per quanto di loro conoscenza.

Sulla base delle informazioni fornite con l'autodichiarazione **gli atleti saranno divisi in due gruppi:**

- **Gruppo 1:** atleti COVID+ accertati e guariti e coloro che, negli ultimi 14 giorni, abbiano avuto sintomi quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea maggiore o uguale a 37,5° C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia;
- **Gruppo 2:** atleti COVID- e atleti asintomatici.

Gli atleti del gruppo 1 prima di poter riprendere gli allenamenti dovranno sottoporsi allo screening previsto dal Protocollo dell'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri che prevede:

1. Test da sforzo massimale con valutazione polmonare (test cardio polmonare) e saturazione O2 a riposo, durante e dopo sforzo
2. Ecocardiogramma color doppler
3. ECG Holter 24hr. Inclusivo di una seduta di allenamento o di sforzo
4. Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV)
5. Esami ematochimici



ARCIERI DEL BERNABO'

04 NABO' - ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

6. Radiologia polmonare: TAC per COVID+: consigliabile e a giudizio del medico responsabile sanitario

7. Nulla osta infettivologico alla ripresa (per gli atleti COVID+)

Gli atleti del gruppo 1 dovranno inoltre osservare un periodo individuale di graduale ripresa ed effettuare, ove ritenuto opportuno dal medico, ulteriori test ed esami.

Gli atleti del gruppo 2 potranno invece riprendere immediatamente gli allenamenti, ma è consigliabile che si sottopongano comunque ai seguenti esami:

1. Visita di controllo con uno specialista in Medicina dello Sport
2. Test da sforzo massimale
3. Ecocardiogramma color doppler
4. Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV)
5. Esami ematochimici

CERTIFICAZIONE MEDICA

Gli atleti devono essere in possesso di **certificazione di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità**.

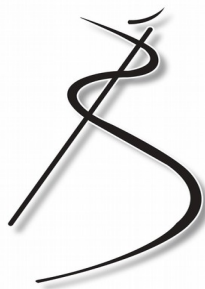
Per quanto attiene alla problematica del rinnovo del certificato medico sportivo, è opportuno chiarire che **per la validità di tale certificato non esistono deroghe**: gli atleti il cui certificato medico sportivo sia in scadenza sono pertanto invitati a vagliare ogni singola possibilità di svolgere la visita medica di idoneità sul proprio territorio, verificando la situazione di ogni singolo centro medico (alcune strutture private sono aperte e operative su appuntamento) e l'eventuale presenza di medici sportivi e la possibilità di svolgere visite sportive di idoneità nelle strutture ospedaliere.

REGOLAMENTAZIONE ECCEZIONALE DEGLI ALLENAMENTI

L'organizzazione, la scansione settimanale e oraria e le modalità operative di svolgimento degli allenamenti sono state riviste e modificate di modo da poter organizzare l'attività su più turni, con accesso vincolato e con modalità di svolgimento particolari tali da poter **recepire le migliori pratiche e indicazioni disponibili**.

Per quanto attiene ai turni ed agli orari di allenamento seguiranno indicazioni dettagliate.

Per quanto attiene all'organizzazione generale degli allenamenti si veda la sezione "Regolamentazione degli allenamenti – Indicazioni generali" del presente documento.⁸



ARCIERI DEL BERNABO'

04 NABO'- ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

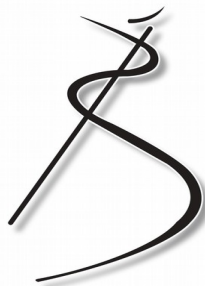
Per quanto attiene alle modalità specifiche di svolgimento degli allenamenti si veda la sezione "Regolamentazione degli allenamenti - Indicazioni operative da rispettare durante gli allenamenti" del presente documento.

CONTROLLO DELLA TEMPERATURA

Gli atleti e i tecnici potranno essere sottoposti a una **procedura di controllo della temperatura corporea al momento dell'accesso al sito sportivo** con apposito termometro a raggi infrarossi. **Se la temperatura dovesse risultare superiore ai 37,5° C, non sarà consentito l'accesso o la permanenza** dell'atleta o del tecnico nel sito sportivo e si attueranno le procedure di cui al paragrafo "Sorveglianza sanitaria e gestione dei casi sintomatici". Come indicato in seguito si mette a disposizione un modulo di autocertificazione

SORVEGLIANZA SANITARIA E GESTIONE DEI CASI SINTOMATICI

Se nel corso degli allenamenti una persona manifestasse sintomi riconducibili a quelli del COVID-19, questa sarà **immediatamente isolata dal resto del gruppo in luogo dedicato e ne verrà data tempestiva segnalazione alle autorità sanitarie**, competenti territorialmente, anche ai fini dell'attuazione delle misure di sanità pubblica obbligatorie. Verranno in seguito attuate misure di emergenza per la sanificazione del luogo di allenamento.



ARCIERI DEL BERNABO'

04 NABO'- ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

REGOLAMENTAZIONE DEGLI ALLENAMENTI INDICAZIONI GENERALI

Seguono alcune **indicazioni di carattere generale cui devono attenersi tutti gli operatori** coinvolti nelle attività della Compagnia del Bernabò A.S.D.

TRASPORTI

Nel caso sia indispensabile l'uso dell'automobile, **si raccomanda di utilizzare mezzi privati singoli e di non organizzarsi con altri** atleti o tecnici per viaggiare sullo stesso veicolo.

L'utilizzo dei mezzi pubblici è da evitare, per quanto possibile. Nel caso sia indispensabile l'uso dei mezzi pubblici, si raccomanda di rispettare le regole di igiene e di comportamento emesse dalle autorità competenti.

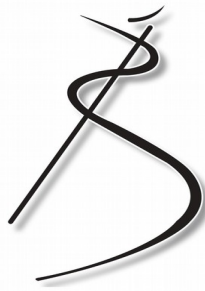
CONFERMA DI PRESENZA

Al fine di poter garantire costantemente il corretto rapporto tra tecnici e atleti, **potrebbe essere richiesto agli atleti di confermare la presenza agli allenamenti con un determinato anticipo.**

In caso di adozione di tale misura, sarà cura della segreteria comunicare le modalità e i tempi entro cui confermare le presenze.

ACCESSO AL SITO SPORTIVO E MODALITÀ DI ACCOMPAGNAMENTO E RITIRO DI MINORI

È importante che l'accesso al sito sportivo da parte degli atleti avvenga senza comportare assembramento. Per evitare che gli accompagnatori entrino nei luoghi adibiti allo svolgimento dell'attività sportiva, **l'accoglienza degli atleti minori avverrà nel perimetro dell'area di pertinenza.** E' fatto **divieto assoluto per accompagnatori**, visitatori e altri soggetti non direttamente interessati alle attività sportive, **di accedere al sito sportivo.**



ARCIERI DEL BERNABO'

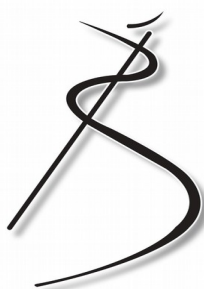
04 NABO' - ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

Si consiglia inoltre di rispettare, per quanto possibile, il **rapporto di un adulto accompagnatore per ogni atleta minore.**

Al termine della sessione di allenamento di ogni gruppo, è prevista una **sospensione delle stesse della durata di 10 minuti per evitare assembramenti** ed incroci di atleti appartenenti a gruppi diversi. Al termine del proprio allenamento gli atleti in uscita dovranno **lasciare il sito sportivo con speditezza.** Gli atleti del gruppo successivo potranno **accedere al sito sportivo solo dopo la pausa di 10 minuti e non prima dell'orario di inizio allenamento.** Non sarà consentito l'ingresso al sito sportivo in momenti differenti. **Si raccomanda la massima puntualità e precisione** ad atleti ed accompagnatori.

L'accesso al sito sportivo avverrà solo dal cancello del parco Martiri delle Foibe. L'area circostante il varco di ingresso al sito sportivo (cancello pedonale o carrabile della recinzione e tratti di marciapiede adiacenti) deve essere considerata come una **mera area di transito in cui è da considerarsi vietata anche la sosta breve.** Per l'attraversamento del varco di ingresso al sito sportivo (cancello pedonale) **sarà necessario per chiunque l'uso della mascherina,** sarà obbligatorio rispettare un **transito alternato a vista** e, nell'eventualità di passaggio ravvicinato con altro operatore sportivo, uno dei due soggetti dovrà retrocedere fino al primo spazio ampio e disponibile. Durante questo transito è sconsigliato toccare il cancello, la recinzione, maniglie, pareti o oggetti in genere, se non strettamente indispensabile. **Gli accompagnatori di atleti minori, prima di allontanarsi, dovranno verificare che gli atleti minori vengano accolti da un membro dello staff e dovranno attendere di essere da questi congedati.**

L'uscita dal sito sportivo avverrà solo dal cancello del parco Martiri delle Foibe. Per l'attraversamento del varco di uscita dal sito sportivo (cancello pedonale) **sarà necessario per chiunque l'uso della mascherina,** sarà obbligatorio rispettare un **transito alternato a vista** e, nell'eventualità di passaggio ravvicinato con altro operatore sportivo, uno dei due soggetti dovrà retrocedere fino al primo spazio ampio e disponibile. Durante questo transito è sconsigliato toccare il cancello, la recinzione, maniglie, pareti o oggetti in genere, se non strettamente indispensabile. **Per il ritiro degli atleti minori, gli accompagnatori dovranno attendere a debita distanza nell'area predisposta e rendersi visibili. L'atleta minore solo una volta riconosciuto l'accompagnatore si recherà all'area designata. Si raccomanda di disinfettare la maniglia del cancello in entrata ed in uscita ad ogni utilizzo o di maneggiarla con appositi guanti.**



ARCIERI DEL BERNABÒ

04 NABO'- ARCIERI DEL BERNABO'

e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it

presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera Alessandro

sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)

telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

DOTAZIONE DELL'ATLETA: DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE, ATTREZZATURE TECNICHE E MATERIALI

Per quanto concerne i dispositivi di protezione individuale, **ciascun atleta dovrà presentarsi indossando correttamente una mascherina.**

La Compagnia Arcieri del Bernabò metterà a disposizione di tutti il gel lavamani.

Per quanto attiene alle **attrezzature tecniche**, gli atleti dovranno munirsi di:

- Arco
- faretra
- guantino
- parabraccio
- frecce numerate e con numero di tessera

Per evidenti ragioni di contenimento del rischio la scrivente non fornirà materiale di alcun tipo.

È fortemente consigliato che gli atleti si dotino anche dei seguenti **materiali**:

- Borraccia o bottiglia d'acqua personale

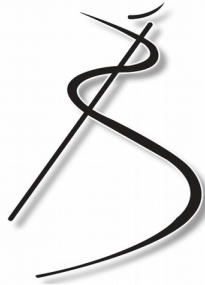
In linea di massima si sconsiglia **il consumo di alimenti** nell'area di svolgimento delle attività sportive; e comunque è fatto divieto di consumare cibo portato o di altri atleti

Tutta la dotazione di cui sopra (ad eccezione dell'arco) dovrà essere contenuta in una **borsa o sacca di qualsiasi genere.**

RACCOMANDAZIONI GENERALI

Si raccomanda a tutte le persone appartenenti alle categorie con maggior rischio correlato al contagio di non partecipare ancora agli allenamenti o di parteciparvi solo dopo aver consultato il proprio medico e, in ogni caso, di rispettare le direttive previste dagli specifici protocolli emanati dalle autorità governative.

Si consiglia a tutti gli atleti di effettuare una **misurazione quotidiana della temperatura** prima di recarsi al luogo di svolgimento degli allenamenti.



ARCIERI DEL BERNABÒ

04 NABO'- ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libert  4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

INDICAZIONI OPERATIVE

DA RISPETTARE DURANTE GLI ALLENAMENTI

Seguono alcune indicazioni specifiche circa le **modalit  di svolgimento degli allenamenti cui devono attenersi tutti gli atleti e i tecnici** coinvolti nelle attivit  della Compagnia Arcieri del Bernab  A.S.D.

INFORMAZIONI PRELIMINARI DI CARATTERE GENERALE

Per evidenti ragioni di contenimento del rischio **la scrivente non organizzer  ne permetter  lo svolgimento di gare interne**. Fino a diverso avviso, verranno dunque svolte solamente attivit  di riscaldamento dinamico, di coordinazione motoria e di potenziamento muscolare, nonch  tutte le attivit  permesse dal tiro con l'arco in forma individuale.

Diversamente da quanto sempre fatto, **non sar  possibile salutarsi con una stretta di mano**, n  tra atleti, n  con i tecnici, e sar  sufficiente un cenno di saluto a distanza. Tale condotta sar  la norma **fino a nuovo avviso** per evidenti ragioni di contenimento del rischio.

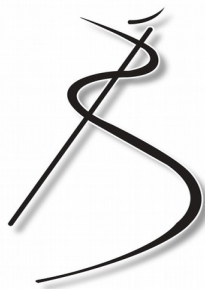
DISTANZE DI SICUREZZA

Durante tutto il periodo della permanenza nel sito sportivo   opportuno mantenere una **distanza interpersonale di sicurezza di almeno 1 m**, anche prima dell'inizio e immediatamente dopo il termine degli allenamenti.

Durante lo svolgimento delle attivit  motorie   opportuno mantenere una distanza interpersonale di sicurezza di 2 m (4 m² di spazio libero attorno).

Durante le fasi di corsa, piazzole tempo tale distanza dovr  necessariamente essere di **3 metri (6 m² di spazio libero attorno)**; onde evitare che gli spostamenti d'aria causati dall'atleta e/o il posizionamento in scia incrementino il rischio di contaminazione (indicativo della emissione di *droplets*).

Laddove il distanziamento sociale dovesse essere incompatibile con la situazione specifica di allenamento, deve ritenersi necessario e obbligatorio l'utilizzo di dispositivi di protezione individuali.¹³



ARCIERI DEL BERNABO'

04 NABO' - ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Per quanto concerne i dispositivi di protezione individuale, **ciascun atleta dovrà presentarsi indossando correttamente una mascherina**. Non è strettamente necessario che gli atleti si dotino di guanti monouso in quanto avranno libero accesso agli appositi distributori di gel igienizzante messi a loro disposizione.

Nella fase di accesso al sito sportivo, prima dell'inizio degli allenamenti e immediatamente dopo il termine degli stessi, nonché nelle fasi di pausa o interruzione delle attività è necessario e obbligatorio indossare la mascherina.

Durante lo svolgimento delle attività di allenamento la mascherina andrà indossata ogni volta che la respirabilità della stessa sia compatibile con il carico metabolico richiesto e coerentemente con le necessità di libertà di movimento. L'utilizzo della mascherina deve ritenersi invece **strettamente obbligatorio laddove**, per effetto della situazione specifica di allenamento, il **distanziamento sociale dovesse temporaneamente venire meno.**

I tecnici dovranno indossare continuativamente i dispositivi di protezione prescritti.

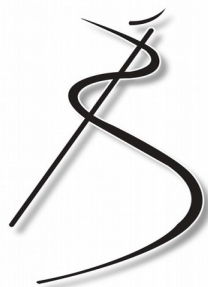
PRATICHE D'IGIENE ESSENZIALI

Le pratiche d'igiene essenziali che tutti dovranno osservare sono le seguenti:

- **igienizzare frequentemente le mani** in modo accurato e non frettoloso
- non toccarsi mai naso, occhi, bocca
- starnutire e/o tossire in un fazzoletto o nella piega interna del gomito
- portare con sé fuori dal campo: fazzoletti o altri materiali di protezione usati (e ben sigillati)
- non toccare pareti, segnaletica fissa e oggetti in genere, se non strettamente indispensabile.

Per quanto attiene all'igienizzazione delle mani si voglia tenere in debita considerazione quanto segue:

- al momento dell'accesso al sito sportivo e prima dell'uscita si dovrà provvedere all'igienizzazione delle mani ricorrendo agli appositi **distributori di gel igienizzante messi a disposizione e liberamente utilizzabili**
- è consigliabile igienizzare le mani prima dell'eventuale consumo di bevande o cibo.
- durante la permanenza nel sito sportivo sarà possibile in ogni momento accedere e utilizzare liberamente i distributori di gel igienizzante messi a disposizione.¹⁴



ARCIERI DEL BERNABÒ

04 NABO' - ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

Si tenga in debita considerazione che anche tutte le indicazioni relative al mantenimento delle distanze di sicurezza, all'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale, alla gestione dei propri effetti personali, all'utilizzo delle attrezzature e dei materiali, nonché al consumo di cibi e bevande e all'utilizzo dei servizi igienici sono da considerarsi pratiche d'igiene. Per maggior chiarezza si è scelto tuttavia di inserirle in paragrafi distinti e dedicati.

GESTIONE DEI PROPRI EFFETTI PERSONALI

Gli atleti dovranno presentarsi sul luogo dell'allenamento muniti della dotazione prescritta, contenuta in una borsa o sacca di qualsiasi genere.

Ogni atleta si disporrà nell'ambito del sito sportivo di uno **spazio personale di almeno 4 m²** per appoggiarvi la propria borsa, le proprie attrezzature tecniche, i propri materiali, l'acqua e i propri effetti personali.

Gli atleti dovranno **evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri le proprie attrezzature** tecniche, i propri materiali o gli indumenti utilizzati per l'attività fisica, ma dovranno riporli in borse personali e lavarli una volta giunti a casa, nonché igienizzare le maschere.

È vietato a tutti gli operatori sportivi, prestarsi o scambiarsi dispositivi personali (telefoni, tablet, materiale tecnico, arcieristico, colle, cera, carichino, etc., sigarette, accendini, ecc.).

UTILIZZO DELLE ATTREZZATURE E DEI MATERIALI

L'utilizzo delle proprie attrezzature tecniche (arco, frecce, guantino, ecc.) **e dei propri materiali** (maglietta di ricambio, felpa, giacca a vento, ecc.) **è strettamente personale e gli stessi non possono essere prestati o scambiati.**

Per ovvie ragioni la Compagnia Arcieri del Bernabò **non metterà a disposizione di nessuno alcun tipo di materiale.**

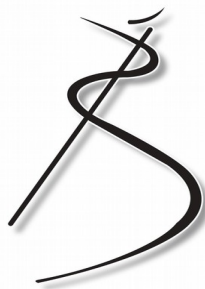
Divieto assoluto (come già comunicato l'anno scorso) **di spostare sagome 3D o fisse e batti freccia.**

CONSUMO DI CIBI E BEVANDE

Gli atleti dovranno presentarsi sul luogo dell'allenamento muniti di borraccia o bottiglia d'acqua personale. Gli atleti dovranno **sempre e solamente bere dalla propria borraccia o bottiglia personale.** Se ritenuto necessario l'utilizzo di bicchieri, si consigliano bicchieri monouso. Da gettare nell'apposito cestino; meglio se per la tutela di tutti portati e smaltiti a casa propria.

È consigliabile igienizzare le mani prima dell'eventuale consumo di bevande.

Non è consentito il consumo di alimenti in generale. Tuttavia chi lo desiderasse potrà consumare il cibo da lui portato e che dovrà essere sempre riposto nel sacco personale. Non è permesso prendere o toccare cibo di altri atleti o preparare e consumare cibo in comunità anche rispettando le distanze.¹⁵



ARCIERI DEL BERNABÒ

04 NABO'- ARCIERI DEL BERNABO'
e-mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
presidente: Fodera Fabrizio- segretario: Fodera
Alessandro
sede: Piazza Libertà 4, Trezzo sull'Adda (MI)
telefono compagnia: 3498095542 / 3471751409

UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI

Non presenti, non consentito

UTILIZZO DEI SERVIZI IGIENICI

Non presenti, non consentito.¹⁶

RESPONSABILE PROTOCOLLO COVID-SARS2

Il consiglio delibera che il responsabile del protocollo COVID-SARS2 è:
Alessandro Fodera Cell.:, whatsapp: 3471751409 mail: arcieri@arcieridelbernabo.it
Tutti i membri della Compagnia Arcieri del Bernabò che avessero bisogno di chiarimenti in merito al protocollo ed alle decisioni del Consiglio sono pregati di contattarlo agli indirizzi indicati.

IMPORTANTE: AUTOCERTIFICAZIONE

L'autocertificazione sopra menzionata è disponibile a tutti sul sito della Compagnia :
www.arcieridelbernabo.it e sull'app della Compagnia, come tutto il materiale inerente tale protocollo;
va tassativamente ed esclusivamente inviata tramite mail all'indirizzo sopra riportato **ogni 14 giorni**.
L'invio dovrà avvenire entro e non oltre il giorno prima che l'atleta si rechi al campo.
Il mancato invio dell'autocertificazione e la presenza dell'atleta nella struttura ,comporterà in caso di controllo la sospensione dello stesso dal sito di allenamento per giorni 14. Alla seconda infrazione verrà chiesta la restituzione delle chiavi del campo e l'accesso, per la stagione corrente interdetto.
Quanto sopra vale anche per gli accompagnatori.
Tutto ciò a maggior tutela della salute personale e di tutti coloro che usufruiranno della struttura per gli allenamenti.
E' consigliabile che ogni membro della Compagnia scarichi sul proprio dispositivo l'APP della Compagnia per facilitare l'invio del modulo ed aver sempre a portata di mano protocollo e tavola sinottica.

Si informa che per la tutela della privacy le autocertificazioni verranno conservate dalla Compagnia fino alla fine dell'emergenza e comunque non oltre il 31/12/2020.

NOTE: AL CAMPO

Si rende noto che rimangono in vigore **tutte le regole indicate nel "regolamento campo"** disponibile sul sito o accessibile tramite APP.