



Protocollo per il contenimento e la prevenzione dell'infezione da SARS-Cov-2 redatto dal Cus Parma Sezione TRIATHLON

IMPIANTO SPORTIVO (CRITERI DI ACCESSO)

L'accesso all'impianto sportivo del Cus Parma è **proibito** nei seguenti casi:

- presenza di **febbre** (temperatura > 37.5° C) o di **altri sintomi** come tosse o difficoltà respiratoria. È inoltre sconsigliato l'accesso in caso di presenza di sintomi simil-influenzali più generici come senso di spossatezza, disturbi gastro-intestinali (nausea, diarrea...), cefalea, dolori muscolari generalizzati *oppure* qualora siano presenti alterazioni del senso del gusto o dell'olfatto di nuova ed improvvisa comparsa; nei suddetti casi consigliamo di consultarsi con il proprio medico di medicina generale oppure con il pediatra di libera scelta;
- ai soggetti con diagnosi di infezione da SARS-Cov-2 (casi certi o sospetti) che presentano sintomatologia clinica *oppure* non sottoposti ai tamponi naso-faringei per la ricerca di SARS-Cov-2 che ne attestino la negativizzazione (due prelievi a distanza di almeno 24 h);
- ai soggetti sottoposti dall'Autorità Sanitaria o Giudiziaria a misure di isolamento fiduciario a domicilio o di quarantena obbligatoria;
- ai soggetti conviventi con persone con infezione da SARS-Cov-2 (casi certi o sospetti) *oppure* sottoposte a misure di isolamento fiduciario a domicilio o di quarantena obbligatoria;
- ai soggetti provenienti da zone a rischio nel caso in cui le normative vigenti impongano di informare il medico di famiglia e l'Autorità sanitaria e di rimanere al proprio domicilio.

Alla riapertura del Circolo, in occasione del primo accesso, ogni socio sarà tenuto a fornire **AUTODICHIARAZIONE** attestante assenza di infezione da SARS-CoV-2 e dei relativi rischi di contagio, così come previsto dal Protocollo n. 3180 del 04/05/2020 (*Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020. Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali. Ufficio dello Sport - Presidenza del Consiglio dei Ministri*)

Sarà facoltà del personale dell'Ente chiedere di poter misurare la temperatura corporea prima di concedere l'accesso alle Strutture (mediante termoscanner).

Tali disposizioni sono valide per lo staff tecnico-amministrativo, la dirigenza, i tesserati.

Per i tesserati NON SARA' CONSENTITO L'ACCESSO se non saranno in possesso del certificato medico agonistico o non agonistico (a seconda delle disposizioni federali) IN CORSO DI VALIDA' (vale ovviamente il documento già registrato dalla segreteria oppure si potrà consegnare il nuovo documento aggiornato al triage).



RACCOMANDAZIONI GENERALI

- Osserva sempre le misure di distanziamento interpersonali;
- Lava accuratamente e frequentemente le mani. [Scarica l'opuscolo informativo "come lavarsi le mani"](#) dal sito del Ministero della Salute.
- Osserva l'etichette respiratoria: tossire e starnutire in fazzoletti monouso, o nella piega del gomito se non disponibili, e poi praticare igiene delle mani.
- Indossa la mascherina (cosiddetta "chirurgica") negli ambienti chiusi o laddove non sia possibile mantenere un distanziamento > 1 metro. Non sono permessi facciali filtranti (FFP2 o FFP3) provvisti di valvola.
- Evita i contatti fisici (ad esempio le strette di mano)
- Getta i rifiuti (mascherine, fazzoletti, guanti...) negli appositi contenitori raccoglitori dislocati nell'impianto;
- Recati al campo già pronto per allenarti: non sono disponibili gli spogliatoi, mentre sono disponibili i servizi igienici che saranno indicati con apposita cartellonistica;
- Evita di lasciare in zone condivise con altri materiale personale quali asciugamani, zaini, magliette;
- utilizza esclusivamente una tua borraccia o bottiglietta personale per bere;
- Nessun accompagnatore potrà essere ammesso al campo da allenamento;
- Segui i percorsi preferenziali indicati in questo documento e con apposita cartellonistica in loco;
- Utilizza esclusivamente il tuo equipaggiamento;
- Recati subito al parcheggio dopo aver finito di allenarti.

ACCESSO AI CAMPI E MODALITA' DI ALLENAMENTO

1. Le attività attualmente previste, comprese nei protocolli federali FITRI, sono le seguenti:
 - Ciclismo nei parchi o terreni sterrati in MTB
 - Corsa nei parchi, all'interno di impianti di atletica leggera, su strada
 - Attività di preparazione fisica
2. Le attività all'interno di impianti, come nelle piscine, nelle palestre o negli impianti di atletica leggera, avvengono nel rispetto delle norme previste per l'utilizzo di tali impianti. Le attività all'aperto, come la corsa ed il ciclismo, sono attualmente previste a livello individuale. In entrambe le attività, al chiuso e all'aperto, devono essere regolamentate nel presente protocollo le attività di operatori sportivi quali i tecnici e i dirigenti delle Società per la conduzione e supervisione dell'allenamento, nella garanzia della salute e nella sicurezza di tutti gli operatori.
3. Entrata ed uscita dal campo da allenamento del Campus Universitario per running e ciclismo MTB seguendo percorsi ben differenziati (vedere mappa sottostante)
4. All'ingresso degli impianti sportivi sarà posizionata una postazione di accoglienza (TRIAGE ACCESSO) che servirà per raccolta autodichiarazioni, verifica tesseramento e certificato medico e dove sarà a disposizione gel disinfettante per igiene delle mani;
5. Appena entrati nell'impianto, è previsto un deposito borse e bike, non custodito, in cui i ragazzi e i tecnici lasceranno (a terra) le proprie attrezzature, distanziate di 1 metro. Il percorso TRIAGE-DEPOSITO deve essere effettuato indossando le mascherine.
6. Gli allenamenti sono previsti con differenziazione per gruppi d'età, sempre nel rispetto del rapporto **MASSIMO di n.10 ATLETI PER n. 1 TECNICO**. La Fidal per la pista di Atletica prevede un numero massimo di 70 atleti/tecnici all'interno dell'impianto. Ogni sessione d'allenamento durerà massimo 90'.
7. È fatto obbligo mantenere sempre la distanza interpersonale, che dovrà essere di almeno 1 metro, preferenzialmente anche maggiore.
8. In corso di allenamento gli atleti dovranno mantenere il distanziamento interpersonale che dovrà essere incrementato in base alla tipologia di esercizio, come meglio specificato nei paragrafi sottostanti.



CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

CAMPUS UNIVERSITARIO - Viale G.P. Usberti, 95
43124 PARMA - Tel. 0521.905532 - Fax 0521.905530
www.cusparma.it - segreteria@cusparma.it

Circolo Tennis "La Raquette" - Via Racagni, 13 - Parma - Tel. 0521.250031

9. All'interno della struttura è vietato sostare senza motivazione oppure partecipare ad assembramenti (3 persone o più). Terminato il periodo di allenamento l'atleta dovrà uscire seguendo i percorsi indicati nella mappa in rosso (dopo aver recuperato la propria borsa);
10. Durante l'attività è prevista la presenza di un supervisore al rispetto delle modalità di svolgimento delle attività all'intero dell'area sportiva.
11. La sessione di allenamento, da parte del tecnico responsabile, verrà erogata e spiegata agli atleti prima che ogni operatore si rechi nella sede di allenamento, attraverso le piattaforme usualmente utilizzate per l'invio dei programmi di allenamento agli atleti, per via telefonica o attraverso riunioni collettive in videoconferenza. Nella spiegazione della sessione saranno previsti i comportamenti da adottare nel caso di emergenza od interruzione della sessione per qualsivoglia motivo (foratura in bicicletta, infortunio nella corsa, ecc.), comprendendo il caso di richiesta di assistenza da parte del tecnico o altro operatore. In questi casi tutti i comportamenti devono prevedere il rispetto delle norme previste per eliminare ogni potenziale rischio di contagio, come il mantenimento della distanza interpersonale di almeno due metri e l'adozione immediata di dispositivi di protezione come mascherina e guanti monouso.
12. Al momento di arrivo nella sede di ritrovo, sono vietate le forme di contatto e tutti gli operatori devono mantenere una distanza interpersonale di almeno due metri.
13. Il tempo che intercorre tra l'orario di ritrovo e l'inizio della sessione deve essere limitato allo stretto necessario.
14. Iniziata l'attività ogni operatore presente (atleta, tecnico e altri operatori) dovrebbe mantenere una distanza minima secondo le norme vigenti per l'attività motoria all'aperto e auspicabilmente non minore a 10 metri nella corsa e 20 metri nel ciclismo.
15. In caso di interruzione non prevista dell'attività (foratura nel ciclismo, infortunio nella corsa, ecc.) l'atleta si deve recare, con il proprio mezzo, all'interno del DEPOSITO, e riporre la bici nella propria postazione. Da lì poi la bici verrà portata, sempre dall'atleta, verso l'uscita al termine dell'allenamento, se lo stesso atleta non sarà in grado di riparare il mezzo autonomamente.

TIPOLOGIE DI ALLENAMENTI-DISTANZIAMENTI previsti dal protocollo FIDAL (e adottati per la parte di allenamenti running):

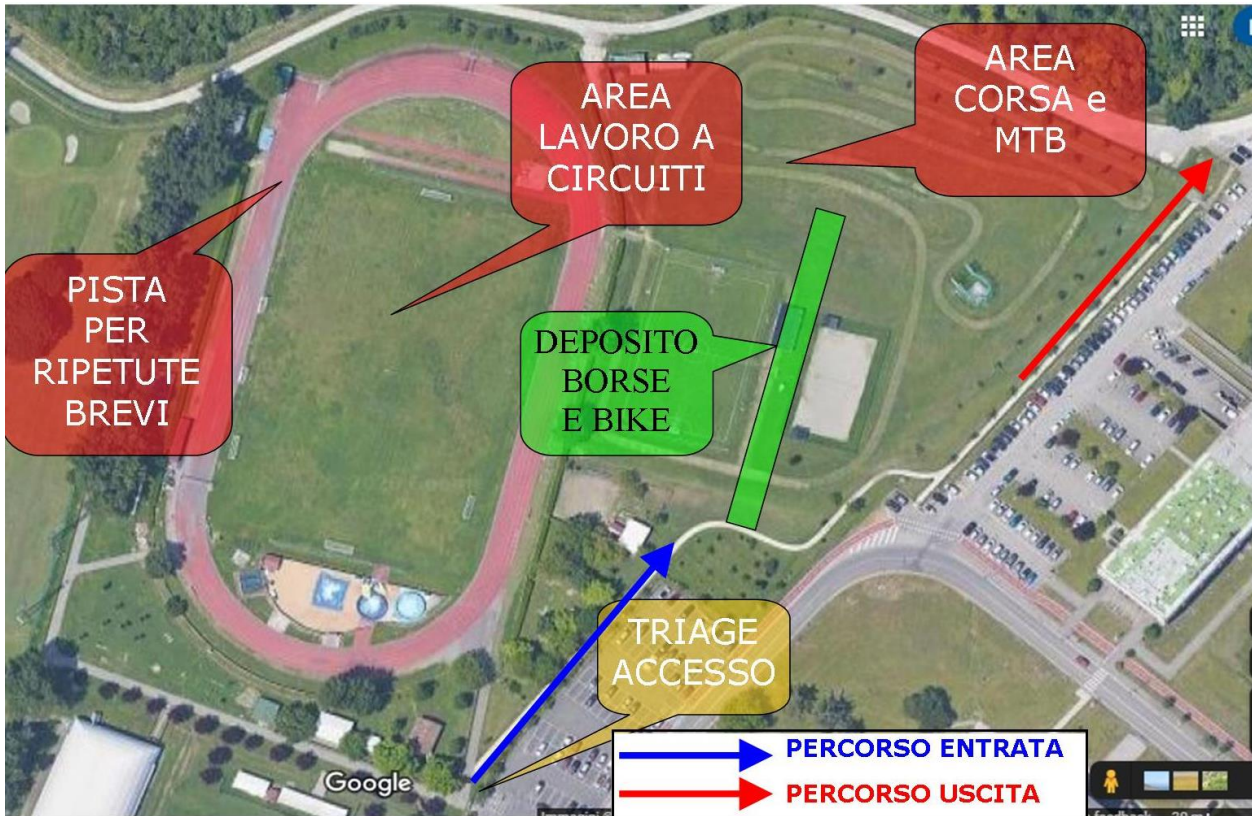
- A. **Distanziamento 1:** le ripetute potranno anche essere effettuate da più atleti nella stessa corsia purchè con partenze scalate da mantenere durante la prova, di non meno di tre metri l'uno dall'altro, oppure potranno essere effettuate disponendo gli atleti su corsie diverse e alternate (1[^] e 3[^]; 2[^] e 4[^] ecc.) -
- B. **Distanziamento 2:** gli esercizi di gruppo a terra dovranno essere effettuati mantenendo una distanza tra i singoli atleti di non meno di due/tre metri in relazione alla tipologia di esercizio da eseguire; stesso criterio dovrà essere adottato per tutti quegli esercizi solitamente svolti anche in piccoli gruppi quali ad esempio Skip e similari o esercizi di "agilità" svolti con gli ostacoli; -
- C. **Distanziamento 5:** più in generale ogni singola attrezzatura utilizzata per gli allenamenti (attrezzi da lancio personali ovviamente esclusi) per praticità si suggerisce di farla movimentare dai Tecnici sempre dotati di guanti in lattice e prodotto igienizzante da utilizzare quando necessario.
- D. **Allenamenti Lunghi:** per i mezzofondisti, causa la specificità delle loro specialità in relazione alle necessità di distanziamento e di svolgimento di tutte le altre specialità, non dovrebbe essere consentito svolgere i "lunghi" sull'anello. Potranno evidentemente svolgere test e ripetute (max m 800/1000?) sull'anello, nelle modalità precedentemente descritte. Si dovrà in ogni caso raccomandare il rispetto del distanziamento maggiorato anche durante i loro allenamenti svolti esternamente all'impianto laddove l'allenamento fosse svolto assieme ad altro/altri atleti.
- E. **Aree Esterne all'anello ma di pertinenza dell'impianto:** oltre quanto previsto al Par. 1/B, potranno essere eventualmente utilizzate per l'allenamento dei mezzofondisti, ma sempre nel rispetto del criterio di distanziamento maggiorato citato per gli Allenamenti Lunghi; **PREVISTO IN AREA MTB**
- F. **Fontanelle:** l'approvvigionamento dell'acqua dalle fontanelle dell'impianto sarà consentito, ma raccomandando di non bere direttamente dalle fontanelle e di dotarsi di borracce personali e/o di bicchieri di plastica



CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

CAMPUS UNIVERSITARIO - Viale G.P. Usberti, 95
43124 PARMA - Tel. 0521.905532 - Fax 0521.905530
www.cusparma.it - segreteria@cusparma.it

Circolo Tennis "La Raquette" - Via Racagni, 13 - Parma - Tel. 0521.250031



Il Cus Parma ASD si adopererà per garantire la massima diffusione delle informazioni riguardanti le normative vigenti, le modalità di contagio e di prevenzione dell'infezione ed il contenuto del presente documento, mediante le seguenti modalità:

- esposizione al pubblico del protocollo presso gli impianti sportivi;
- pubblicazione del protocollo sul proprio sito web;
- comunicazione ai tesserati mediante strumenti informatici (email e social network);
- disponibilità del personale di Sezione e del consigliere responsabile a fornire ulteriore ausilio e supporto mediante colloquio telefonico.

Altre raccomandazioni potranno essere raccolte consultando i seguenti siti:

- il sito del Ministero della Salute
http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalminister
- Il sito dell'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri
<http://www.sport.governo.it/it/emergenza-covid-19/lo-sport-riparte/linee-guida-per-lattivita-sportiva-di-base-e-lattivita-motoria-in-generale/>
<http://www.sport.governo.it/media/2140/linee-guida-sport-di-squadra.pdf>

Le indicazioni e le modalità di comportamento racchiuse in questo documento sono da considerarsi soggette a possibili revisioni od aggiornamenti in conseguenza di modifiche della normativa vigente, delle raccomandazioni emanate dalle Autorità Sanitarie o dei regolamenti predisposti dal Presidente del Cus Parma ASD.

Parma, 20 maggio 2020

Firmato
Michele Ventura
Il Presidente
Cus Parma ASD