



U.S.D. VIRTUS BAGNOLO

Sede: Via S. Giovanni Bosco, 2 - 42011 Bagnolo in Piano (RE)

Partita IVA: 01292960356

www.upbagnolo.it/virtusbagnolo

<https://it-it.facebook.com/virtusbagnolo/>

Iscrizione CONI n° 6406

Matr. FIGC n° 912661

Matr. FIPAV n° 080410236

Matr. CSI n° 04200010



Bagnolo in Piano, 17 agosto 2020

A tutti i tesserati Virtus Bagnolo

OGGETTO: VADEMECUM PER LE FAMIGLIE

Carissime Famiglie,

qui di seguito forniamo le indicazioni per poter effettuare gli allenamenti in tutta sicurezza che vi chiediamo di seguire in maniera scrupolosa.

A. Prima delle attività sportive

- Essere liberi dai sintomi per almeno 14 giorni prima di qualsiasi attività.
- Restare a casa se si è malati o non ci si sente bene o se si ha la febbre superiore ai 37,5°
- Lavare e/o disinfettare spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Praticare regolarmente il distanziamento interpersonale
- Indossare una mascherina per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria.
- Coprire la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Tenere un elenco delle persone con cui è stati in contatto stretto ogni giorno.

B. Durante le attività sportive

- Astenersi dal partecipare a qualsiasi attività se si manifestano sintomi COVID-19.
- Rispettare tutte le norme consentite approvate nell'impianto sportivo.
- Lavare e/o disinfettare spesso le mani attraverso i gel igienizzanti messi a disposizione dalla struttura.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Astenersi dai contatti stretti con altri partecipanti (abbracci, strette di mano ecc.)
- Praticare il distanziamento interpersonale nelle fasi statiche (finiti gli allenamenti, prima e dopo le partite, etc.).
- Indossare una mascherina mentre non si sta svolgendo attività fisica.
- Coprire la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Smaltire correttamente i bicchieri, le bottiglie o gli utensili personali utilizzati.

C. Dopo le attività sportive

- Lavare e/o disinfettare spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Monitorare la propria salute e segnalare eventuali sintomi dopo ogni attività.
- Praticare il distanziamento se richiesto (luoghi chiusi).
- Coprire la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Lavare/disinfettare l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività.



U.S.D. VIRTUS BAGNOLO

Sede: Via S. Giovanni Bosco, 2 - 42011 Bagnolo in Piano (RE)

Partita IVA: 01292960356

www.upbagnolo.it/virtusbagnolo

<https://it-it.facebook.com/virtusbagnolo/>

Iscrizione CONI n° 6406

Matr. FIGC n° 912661

Matr. FIPAV n° 080410236

Matr. CSI n° 04200010



I genitori o familiari o tutor di minorenni devono compilare il modello di autocertificazione e sottoscriverlo. **Possano accedere all'impianto sportivo esclusivamente i minorenni con autocertificazione**, mentre i genitori o familiari o tutor dei minorenni devono attendere al di fuori dell'impianto sportivo in aree specifiche determinate dalla Società Sportiva e rispettando le distanze di sicurezza.

Gli spogliatoi saranno utilizzati esclusivamente per riporre gli zaini/sacche. Gli atleti dovranno essere già cambiati e pronti per fare allenamento. Non sarà possibile fare la doccia dopo l'allenamento.

- a- Presentarsi all'allenamento al punto di accoglienza predisposto in cui verrà provata la febbre.
- b- Consegnare, al punto di accoglienza, il modulo di autocertificazione firmato allegato (senza il quale non sarà possibile fare allenamento) - il modulo avrà validità una settimana, dovrà essere pertanto ricompilato e consegnato il primo allenamento di ogni settimana.
- c- Appoggiare lo zaino/sacco nell'apposita area dello spogliatoio ed eventualmente cambiare le scarpe.
- d- Accedere all'area predisposta per l'inizio dell'allenamento.

Ciascun atleta che prenda parte alle attività dovrà essere munito di:

- appositi DPI (mascherina da utilizzare sempre qualora non sia possibile mantenere un adeguato distanziamento sociale);
- bottiglia d'acqua/borraccia personale che dovrà essere utilizzata dal singolo soggetto, chiusa e riposta in apposito zaino/sacca;
- scarpe da utilizzare soltanto nel corso della seduta di allenamento o della gara e da indossare prima dell'inizio e cambiare al termine della stessa

Al termine della seduta di allenamento gli atleti, indossando la mascherina, rientreranno nello spogliatoio per recuperare lo zaino/sacco e dovranno uscire al di fuori dell'impianto sportivo attraverso il percorso contrassegnato, sempre rispettando le distanze di sicurezza.

Al termine di ciascun allenamento tutto il materiale (palloni ed attrezzature) e lo spogliato utilizzati saranno opportunamente sanificati.



U.S.D. VIRTUS BAGNOLO

Sede: Via S. Giovanni Bosco, 2 - 42011 Bagnolo in Piano (RE)
Partita IVA: 01292960356
www.upbagnolo.it/virtusbagnolo
<https://it-it.facebook.com/virtusbagnolo/>
Iscrizione CONI n° 6406
Matr. FIGC n° 912661
Matr. FIPAV n° 080410236
Matr. CSI n° 04200010



INFORMAZIONI GENERALI - Trasmissione del Covid-19

Il nuovo coronavirus SARS-CoV-2 o Covid-19 è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro delle persone infette, ad esempio tramite:

- saliva, tossendo o starnutendo
- contatti diretti personali
- le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi.

Normalmente le malattie respiratorie non si trasmettono con gli alimenti, che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche ed evitando il contatto tra alimenti crudi e cotti.

La principale via di trasmissione del virus, secondo l'OMS, in base ai dati attuali disponibili, avviene attraverso il contatto stretto con persone sintomatiche. È ritenuto possibile, sebbene in casi rari, che persone nelle fasi prodromiche della malattia, e quindi con sintomi assenti o molto lievi, possano trasmettere il virus.



Periodo di incubazione

Il periodo di incubazione rappresenta il periodo di tempo che intercorre fra il contagio e lo sviluppo dei sintomi clinici. Si stima attualmente che vari tra i 2 e gli 11 giorni, fino ad un massimo di 14 giorni.

La sintomatologia

I sintomi più comuni di una persona colpita da Covid-19 sono rappresentati da:

- febbre
- stanchezza
- tosse secca



Alcuni pazienti possono presentare indolenzimento e dolori muscolari, congestione nasale, naso che cola, mal di gola o diarrea. Questi sintomi sono generalmente lievi e iniziano gradualmente.

Recentemente sono stati segnalati come sintomi legati all'infezione da Covid-19, l'anosmia/iposmia (perdita/diminuzione dell'olfatto) e, in alcuni casi, l'ageusia (perdita del gusto).

Nei casi più gravi l'infezione può causare:

- polmonite
- sindrome respiratoria acuta grave
- insufficienza renale



Alcune persone contraggono il virus, ma non sviluppano alcun sintomo di malattia.

Generalmente nei bambini e nei giovani adulti i sintomi sono lievi e con lenta progressione.

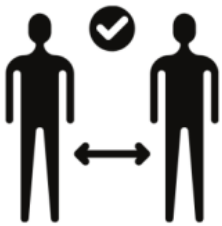


U.S.D. VIRTUS BAGNOLO

Sede: Via S. Giovanni Bosco, 2 - 42011 Bagnolo in Piano (RE)
Partita IVA: 01292960356
www.upbagnolo.it/virtusbagnolo
<https://it-it.facebook.com/virtusbagnolo/>
Iscrizione CONI n° 6406
Matr. FIGC n° 912661
Matr. FIPAV n° 080410236
Matr. CSI n° 04200010



Le persone anziane e quelle con malattie pre-esistenti, come ipertensione, malattie cardiache o diabete e i pazienti immunodepressi (per patologia congenita o acquisita o in trattamento con farmaci immunosoppressori, trapiantati) hanno maggiori probabilità di sviluppare forme gravi di malattia.



Norme generali di prevenzione

- Evitare strette di mano, baci, abbracci.
- Garantire le distanze di sicurezza di almeno un metro tra le persone.
- Curare l'igiene delle mani mediante soluzioni alcoliche o lavando le mani con acqua e sapone.
- Coprire con il gomito flesso o con i fazzoletti di carta la bocca e il naso quando si starnutisce o si tossisce.
- Curare l'igiene degli ambienti e delle superfici.
- In ottemperanza all'ordinanza regionale: Num. 74 del 30/04/2020 È obbligatorio l'uso delle mascherine nei locali aperti al pubblico. Tale obbligo vige anche nei luoghi all'aperto laddove non sia possibile mantenere il distanziamento di un metro;
- I soggetti con sintomatologia da infezione respiratoria e temperatura corporea superiore a 37.5° C sono tenuti a rimanere a casa e non uscire.
- È fatta espressa raccomandazione a tutte le persone anziane o affette da patologie croniche o con multimorbilità ovvero con stati di immunodepressione congenita o acquisita, di evitare di uscire dalla propria abitazione o dimora fuori dai casi di stretta necessità



Uso dei dispositivi di protezione

Si raccomanda l'utilizzo di mascherine anche in assenza di sintomi, perché le mascherine riducono la fuoriuscita di goccioline di saliva e respiro, vettori del virus (droplet). L'uso di mascherine aiuta a limitare la diffusione del virus, ma deve essere adottata in aggiunta alle altre misure di distanziamento fisico e di igiene delle mani.

Non è utile indossare più mascherine sovrapposte.

L'obbligo all'utilizzo delle mascherine è nei luoghi accessibili al pubblico, inclusi i mezzi di trasporto e comunque in tutte le occasioni in cui non sia possibile garantire continuamente il mantenimento della distanza di sicurezza.

Istruzioni per l'uso corretto della mascherina

- Prima di indossare la mascherina lavare le mani con acqua e sapone per almeno 40 secondi o eseguire l'igiene delle mani con soluzione alcolica per almeno 20 secondi;
- indossare la mascherina toccando solo gli elastici e avendo cura di non toccare





U.S.D. VIRTUS BAGNOLO

Sede: Via S. Giovanni Bosco, 2 - 42011 Bagnolo in Piano (RE)

Partita IVA: 01292960356

www.upbagnolo.it/virtusbagnolo

<https://it-it.facebook.com/virtusbagnolo/>

Iscrizione CONI n° 6406

Matr. FIGC n° 912661

Matr. FIPAV n° 080410236

Matr. CSI n° 04200010



la parte interna;

- posizionare correttamente la mascherina coprendo naso e bocca;
- se si deve spostare la mascherina manipolarla sempre utilizzando gli elastici;
- se durante l'uso si tocca la mascherina, si deve ripetere l'igiene delle mani;
- non riporre la mascherina in tasca e non poggiarla su mobili o ripiani;
- nel caso di mascherine riutilizzabili procedere alle operazioni di lavaggio a 60 gradi con comune detersivo o secondo le istruzioni del produttore.

Istruzioni per l'uso corretto dei guanti

- L'uso dei guanti monouso evita la contaminazione delle mani, rispetto al rischio di toccarsi occhi, naso e bocca, cosa che va evitata.
- Indossare i guanti e controllarne l'integrità, se hanno buchi, scalfi o lacerazioni.
- Togliere i guanti prendendo il primo guanto dal palmo sfilarlo e farlo cadere nel contenitore dei rifiuti indifferenziati.
- Inserire la mano senza guanto sotto il guanto che riveste l'altra mano e favorire il movimento di rovesciamento del secondo guanto, facendo cadere anche questo nel contenitore dei rifiuti.
- Igienizzare le mani lavandole accuratamente per almeno 40 secondi con acqua e sapone prima di sciacquarle o con detergente idroalcolico. Se lavate con acqua e sapone asciugare bene le mani con salviettina monouso e chiudere il rubinetto con il gomito o con la salviettina prima di gettarla nel cesto dei rifiuti. Se igienizzate con il gel aspettare che il gel asciughi.



Indicazioni per l'igiene degli ambienti

Periodo di incubazione

La pulizia e le corrette misure di disinfezione degli ambienti rappresentano un punto cardine nella prevenzione della diffusione del virus.

Le procedure per attuarle sono semplici.

I coronavirus umani, tra cui SARS-CoV-2, possono rimanere vitali e mantenere la capacità infettante su superfici inanimate a temperatura ambiente per un periodo variabile da 2 ore a 9 giorni, ma non è possibile definire con precisione il tempo di sopravvivenza in quanto condizionato da fattori come l'umidità residua, la temperatura, la presenza di materiale organico, la concentrazione virale iniziale, la natura della superficie sulla quale il virus si deposita.

La maggior parte dei disinfettanti compromettono l'integrità del virus neutralizzandone la capacità infettiva. In particolare sono efficaci:

- l'alcol etilico al 70%



U.S.D. VIRTUS BAGNOLO

Sede: Via S. Giovanni Bosco, 2 - 42011 Bagnolo in Piano (RE)
Partita IVA: 01292960356
www.upbagnolo.it/virtusbagnolo
<https://it-it.facebook.com/virtusbagnolo/>
Iscrizione CONI n° 6406
Matr. FIGC n° 912661
Matr. FIPAV n° 080410236
Matr. CSI n° 04200010



- ipoclorito di sodio 0.1% (candeggina)

se messi a contatto con il virus per qualche minuto.

Sono inoltre disponibili ed efficaci altri prodotti disinfettanti per superfici, autorizzati dal Ministero della Salute, a base di altri principi attivi, che dichiarano in etichetta attività antivirale/virucida.

L'utilizzo dei prodotti igienizzanti e disinfettanti deve essere sempre effettuato nel rispetto delle avvertenze riportate in etichetta o nella scheda dati di sicurezza. È fondamentale NON MISCELARE prodotti diversi perché si potrebbero generare sostanze pericolose.

La “sanificazione” degli ambienti

È l'insieme delle operazioni per rendere sani gli ambienti e le cose in questo caso attraverso l'attività di pulizia e di disinfezione. La pulizia rimuove polveri e sporcizia da superfici e oggetti, la disinfezione distrugge o inattiva i microrganismi patogeni. Areare spesso gli ambienti.



La pulizia degli ambienti

I prodotti per la pulizia (sapone e detersivi neutri a pH 6-8) disciolti in acqua calda o fredda e combinati con l'azione meccanica (es. strofinamento) rimuovono lo sporco. I disinfettanti servono solo dopo la pulizia e non sono sostituti della pulizia, a meno che non si tratti di prodotti disinfettanti-detersivi combinati.

Per evitare di sollevare e disperdere polvere o produrre aerosol è preferibile pulire con stracci umidi piuttosto che spazzare a secco, spruzzare, spolverare, usare l'aspirapolvere o sistemi meccanizzati di pulizia di grandi superfici. Quando possibile, usare solo materiali di pulizia monouso.

Particolare cura e attenzione deve essere data alla pulizia delle aree comuni (bagni, corridoi, ascensori, sale d'aspetto...) inoltre, devono essere tenuti di conto gli oggetti che vengono toccati frequentemente, come maniglie, pulsanti degli ascensori, corrimano, interruttori, maniglie delle porte, ecc.

Le pulizie vanno condotte indossando la mascherina, guanti adatti allo scopo e possibilmente un grembiule a copertura degli abiti indossati.

Si inizia la pulizia procedendo dalle aree più pulite verso quelle più contaminate, pulendo prima le aree meno toccate e dopo quelle più toccate; pulire per ultimo i bagni.

Occorre procedere dall'alto verso il basso per prevenire la ricaduta dei microrganismi su aree precedentemente sanificate; ad esempio, pulire le scrivanie prima delle cassettiere; pulire le superfici verticali prima del pavimento, che va pulito per ultimo per asportare lo sporco che si è eventualmente depositato.





U.S.D. VIRTUS BAGNOLO

Sede: Via S. Giovanni Bosco, 2 - 42011 Bagnolo in Piano (RE)

Partita IVA: 01292960356

www.upbagnolo.it/virtusbagnolo

<https://it-it.facebook.com/virtusbagnolo/>

Iscrizione CONI n° 6406

Matr. FIGC n° 912661

Matr. FIPAV n° 080410236

Matr. CSI n° 04200010



La disinfezione degli ambienti

Dopo aver pulito passare alla disinfezione delle superfici ad alta frequenza di contatto con una soluzione di ipoclorito alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo (candeggina) o alcol etilico a 70% o altro disinfettante di provata attività virucida, quindi disinfettare i pavimenti con una soluzione di ipoclorito alla concentrazione di 0,1% di cloro attivo con un panno monouso diverso dai precedenti.

Risciacquare con acqua pulita dopo 10 minuti di contatto con il cloro.

Per i dispositivi elettronici come tablet, touch screen, tastiere, telecomandi, seguire le istruzioni del produttore per tutti i prodotti di pulizia e disinfezione. Se non sono disponibili istruzioni del produttore, considerare l'uso di salviette pre-impregnate o panni imbevuti di prodotti a base di alcol etilico al 70% per disinfettare i touch screen. Asciugare accuratamente le superfici per evitare il ristagno di liquidi. Considerare anche l'impiego di involucri sanificabili per tali dispositivi. I materiali di scarto prodotti durante la pulizia devono essere collocati in un sacchetto separato e ben chiuso, che può essere smaltito come rifiuti indifferenziati.



MODELLO AUTOCERTIFICAZIONE



Il/la sottoscritto/a

nato a

il / /

e residente in

In caso di atleti minori: genitore di

nato a

il / /

e residente in

DICHIARO QUANTO SEGUE

In possesso del certificato idoneità sportiva agonistica/non agonistica con scadenza in data __ / __ / __

Sintomi riscontrati negli ultimi 14 giorni

Febbre >37,5°	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Tosse	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Stanchezza	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Mal di gola	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Mal di testa	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Dolori muscolari	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Congestione nasale	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Nausea	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Vomito	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Perdita di olfatto e gusto	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Congiuntivite	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Diarrea	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

Eventuale esposizione al contagio

CONTATTI con casi accertati COVID 19 (tampone positivo)	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
CONTATTI con casi sospetti	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
CONTATTI con familiari di casi sospetti	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
CONVIVENTI con febbre o sintomi influenzali (no tampone)	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
CONTATTI con febbre o sintomi influenzali (no tampone)	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

Ulteriori dichiarazioni

Il/la sottoscritto/a come sopra identificato attesto sotto mia responsabilità che quanto sopra dichiarato corrisponde al vero consapevole delle conseguenze civili e penali di una falsa dichiarazione, anche in relazione al rischio di contagio all'interno della struttura sportiva ed alla pratica di attività sportive agonistiche (art. 46 D.P.R. n. 445/2000).

Autorizzo inoltre USD VIRTUS BAGNOLO (indicare la denominazione dell'associazione/società sportiva) al trattamento dei miei dati particolari relativi allo stato di salute contenuti in questo modulo ed alla sua conservazione ai sensi del Reg. Eu 2016/679 e della normativa nazionale vigente.

Data __ / __ / __

Firma