

VADEMECUM PER ATLETI, TECNICI E DIRIGENTI SPORTIVI

Comportamenti da adottare con senso di responsabilità

Nota integrativa al Protocollo Applicativo Libertas per lo svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali e di squadra.

PRIMA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

- Consegna alla direzione della ASD/SSD nostra affiliata la scheda di autocertificazione;
- Devi essere libero **da sintomi per almeno 14 giorni** prima di entrare al Centro Sportivo;
- Resta **comunque presso il tuo domicilio se hai la febbre >37,5°**o non ti senti bene;
- Pratica regolarmente il **distanziamento interpersonale**;
- **Evita eventuali contatti** potenziali con persone sospette di infezione;
- **Lava spesso le mani** con acqua e sapone per almeno 60 secondi;
- Porta con te **disinfettante per le mani** e salviettine disinfettanti;



Misure per il contrasto ed il contenimento della diffusione del Covid-19

- **Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche;**
- **Indossa una mascherina** per ridurre l'esposizione ai "Droplets" in presenza di altri;
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se tossisci o starnutisci;**
- Tieni un **elenco delle persone** con cui sei stato in contatto stretto ogni giorno.

DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE

- **Non partecipare** a qualsiasi attività **se si manifestano sintomi** COVID-19;
- **Rispetta tutte le norme** consentite approvate nel Centro Nazionale Sportivo Libertas;
- **Lava o disinfetta spesso le mani;**
- **Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche;**
- **Non avere mai contatti stretti** con altre persone non conviventi (abbracci, baci, ecc.);
- Pratica il **distanziamento interpersonale** il più spesso possibile;
- **Indossa una mascherina** mentre non stai svolgendo attività fisica;
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se tossisci o starnutisci;**



Misure per il contrasto ed il contenimento della diffusione del Covid-19

- Porta con te **disinfettante per le mani** e salviettine disinfettanti;
- Smaltisci correttamente i bicchieri, le bottiglie o gli utensili personali utilizzati;
- Tieni un **elenco delle persone** con cui sei stato in contatto durante l'attività.

DOPO LE ATTIVITÀ SPORTIVE

- **Lava e/ disinfetta spesso le mani;**
- **Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche;**
- **Indossa una mascherina** per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria;
- Mantieni il **distanziamento interpersonale** il più spesso possibile;
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se tossisci o starnutisci;**
- **Lava o disinfetta l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività;**
- Controlla la tua salute e **segnala eventuali sintomi** dopo ogni attività;
- Resta in contatto con il **medico sociale** o con il tuo **medico di famiglia**.



Misure per il contrasto ed il contenimento della diffusione del Covid-19

MODALITA' DI TRASMISSIONE DEL VIRUS SARS-COV-2

Il Virus Sars-Cov-2, responsabile della pandemia da Covid-19 ha, particolarmente nella fase di circolazione dello stesso tra la popolazione generale o in gruppi ristretti, **GRANDI PROBABILITÀ DI ESSERE TRASMESO DA PERSONA A PERSONA TRAMITE:**

la trasmissione tra una persona e l'altra con le goccioline respiratorie (droplets) espulse dal naso e dalla bocca dalle persone infette, ad esempio tramite l'aria espirata, tossendo, starnutando o anche solo parlando vicino ad un'altra persona.

Questa modalità di trasmissione risulta essere la più frequente e rende la malattia **ESTREMAMENTE CONTAGIOSA.**

Inoltre il contagio può avvenire anche attraverso:

- le mani contaminate ad esempio toccandosi bocca, naso e occhi;
- il contatto ravvicinato con una persona infetta contagiosa (ad esempio baciandosi, abbracciandosi, stringendosi le man, dando "il 5" etc.);
- il contatto con oggetti o superfici che sono state contaminate da goccioline respiratorie (droplets) tramite un colpo di tosse o lo starnuto di una persona infetta.



Misure per il contrasto ed il contenimento della diffusione del Covid-19

Il virus **NON SI TRASMETTE ATTRAVERSO LA PELLE** (se le mani o altra parte del corpo vengono a contatto con il virus, ad esempio dopo un starnuto o un colpo di tosse di un'altra persona, la trasmissione può avvenire **SOLTANTO TOCCANDOSI** la faccia, bocca il naso o gli occhi), quindi è condizione necessaria e **SUFFICIENTE** la continua e corretta **IGIENE PERSONALE E SOPRATTUTTO DELLE MANI**.

SINTOMI DELL'INFEZIONE

I comuni sintomi del Covid-19 comprendono: febbre, tosse, difficoltà respiratorie, mal di gola, stanchezza, respiro corto, disturbi gastrointestinali e perdita dell'olfatto e del gusto. Nei casi più gravi, le conseguenze del contagio possono arrivare fino a gravi complicazioni polmonari e alla morte. Pertanto, in presenza anche di uno solo dei suddetti sintomi o di una sensazione di malessere generale o si abbia la febbre, per evitare di contagiare i compagni di squadra, i colleghi o altre persone, non ci si dovrà in alcun modo recare al campo di allenamento e si dovrà restare in casa, contattando telefonicamente il medico curante, il medico della società attenendosi alle indicazioni ricevute riguardo agli obblighi delle autorità medico sanitarie.



Misure per il contrasto ed il contenimento della diffusione del Covid-19

MISURE DA ATTUARE PER EVITARE IL CONTAGIO E LA DIFFUSIONE DEL VIRUS

- a) Lavarsi frequentemente le mani con acqua calda e sapone, per più di 60 secondi oppure, in assenza di acqua e sapone, disinfettarle con un igienizzante a base di alcol.

- b) Mantenere il distanziamento sociale almeno di un metro quando non direttamente impegnati in allenamento. Non toccarsi occhi, naso e bocca senza aver lavato accuratamente le mani.

- c) Utilizzare mascherine chirurgiche protettive quando non si svolge attività sportiva, soprattutto quando non è possibile mantenere costantemente un distanziamento sociale superiore a un metro e comunque nei luoghi chiusi. Le mascherine devono essere indossate correttamente (è obbligatoria specifica formazione dell'atleta a riguardo) e devono coprire bocca e naso. In caso di necessità di starnutire o tossire occorre farlo su fazzoletti o sulla piega del gomito provvedendo poi immediatamente alla disinfezione delle mani. In caso di malessere generale, febbre, tosse o difficoltà respiratorie rimanere presso il proprio domicilio, contattando immediatamente il proprio medico curante e seguendo le indicazioni dello stesso e/o dell'autorità sanitaria.

