



# **EMERGENZA SANITARIA ANTI CONTAGIO "COVID-19"**

## **CIRCOLO MARINA MERCANTILE**

### **"NAZARIO SAURO" ASD**

#### **SEDE**

**PROTOCOLLO PER L'INGRESSO ALLA SEDE DI VIALE MIRAMARE 40/a  
temporaneo – formulato nel rispetto delle norme anti COVID-  
19 in vigore al 4 giugno 2020**

Tutti i Soci, il personale, gli atleti, i tecnici, e i fornitori sono tenuti ad uniformarsi con consapevole, costante e collaborativa puntualità alle disposizioni del presente Protocollo.

#### **MODALITÀ OBBLIGATORIE DI INGRESSO PER TUTTI I FREQUENTATORI**

- A.** Ingresso con **mascherina**, da indossare solo negli ambienti al chiuso (bar, veranda, bagni, spogliatoio, ecc.), mentre all'aperto solo se la distanza di sicurezza è inferiore ad 1 metro.
- B.** Pulizia mani frequente (acqua e sapone o **gel** igienizzante).
- C.** Mantenimento sempre e comunque di una **distanza** interpersonale minima di 1 metro
- D. Sottoscrizione** del modulo di autodichiarazione da consegnare in occasione del primo accesso al Circolo. Tramite questo modulo di autodichiarazione l'Associazione acquisirà l'attestazione dell'assenza di condizioni tassativamente preclusive della possibilità di ingresso e permetterà la tracciabilità in caso di contagio.
- E.** Annotazione sul **registro** presenze ad ogni ingresso con dichiarazione che nulla è cambiato rispetto all'autodichiarazione precedente, indicando data, ora, nominativo (ovviamente anche per i famigliari), motivazione ingresso (balneazione con postazione prenotata, ristorazione prenotata, sosta temporanea nelle aree esterne del bar, e canottiera con protocollo a parte, ecc.)
- F. Balneazione:** segue le solite regole dell'ordinanza della Capitaneria di Porto e le nuove disposizioni del Comune di Trieste. La spiaggia è disponibile esclusivamente per chi ha prenotato una postazione fissa o come area di transito per l'accesso al mare per i soci legittimati all'ingresso in canottiera. Per ridurre il numero di utenti contemporaneamente presenti (differenziando l'affluenza) è stato adottato un sistema di prenotazione in due turni per le postazioni individuate come segue:



## CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO"

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ENTE MORALE

STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

- sul piazzale mare: 16 postazioni costituite da 1 ombrellone e lo spazio per al massimo 2 sdraio personali (ovvero alcune sedie).
- sugli spazi antistanti la ringhiera: 6 postazioni con 1 ombrellone, 1 tavolino e relative 4 sedie o in alternativa 2 sdraio
- sugli spazi antistanti il muretto: 6 postazioni con 1 ombrellone, 1 tavolino e relative 4 sedie o in alternativa 2 sdraio
- sotto il pergolato: 12 tavoli con relative 4 sedie
- nella zona terrazzo elevato 3 postazioni costituite da 1 ombrellone con relativo tavolino e 4 sedie

Ogni postazione prenotata potrà essere occupata esclusivamente dai componenti dello stesso nucleo familiare con residenza comune.

Si precisa che la balneazione (utilizzo spiaggia ed accesso al mare) sarà consentita esclusivamente a coloro i quali hanno prenotato le postazioni come sopra descritto; non è possibile accedere al mare per i frequentatori del bar/ristorante.

### **G. Orari di apertura:**

I° turno 8.30-13.30

II° turno 14.00-19.00

**H. Bar:** il bar interno è frequentabile con i soliti limiti obbligatori del distanziamento interpersonale, mascherina e gel mani. Le zone esterne del bar (veranda e zona pista da ballo) potranno essere frequentate dalle ore 8.30 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 19, con l'avvertenza di indossare l'abbigliamento abitualmente usato per la ristorazione (come da storico regolamento del ns. Circolo).

**I. Ristorazione:** solo su prenotazione al gestore.

**J. Spogliatoio:** l'utilizzo dello spogliatoio è limitato a vestizione e svestizione nelle due cabine installate a tale scopo (dopo ogni passaggio dovrà essere effettuata l'igienizzazione delle superfici di contatto da parte dell'utilizzatore); dovrà essere percorso l'apposito corridoio entrata/uscita, entrando uno per volta. Non potendo usare appendiabiti i soci dovranno avere con sé una sacca per il ricovero degli abiti da posizionare in prossimità della postazione prenotata

**K. Docce:** si possono usare le due con acqua calda e quella sul piazzale sempre rispettando il distanziamento nella turnazione

**L. PULIZIA E SANIFICAZIONE:** La pulizia e la sanificazione dei locali sono le azioni fondamentali che, insieme al distanziamento interpersonale, possono evitare la diffusione del virus. Abbiamo dislocato in più punti del Circolo presidi sanitari adeguati per igienizzare, ad ogni cambio di turno e prima di lasciare la postazione prenotata nell'area balneazione, tutte le superfici di contatto (sedie, tavoli ecc.): operazione di cui è responsabile chi ha prenotato la postazione. **UNA VOLTA AL GIORNO, A CURA DEL CIRCOLO, VERRA' ESEGUITA LA SANIFICAZIONE DI SUPERFICIE DI TUTTI I SERVIZI IGIENICI, E LA SANIFICAZIONE AMBIENTALE DI TUTTI GLI AMBIENTI CHIUSI.**

### **M. MODALITA' DI PRENOTAZIONE**

- BAR-RISTORANTE: come di consueto



## CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO"

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ENTE MORALE

STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

- POSTAZIONI AREA BALNEAZIONE. Le regole per le prenotazioni sono le seguenti:

- (i) possono prenotare solo i soci in regola con il pagamento del canone;
- (ii) ogni capofamiglia può prenotare solo un turno al giorno, mattino o pomeriggio, fino ad un massimo di 3 volte alla settimana (salvo quotidiana verifica di altri posti disponibili);
- (iii) il sistema accetta prenotazioni fino a 7 giorni in anticipo;
- (iv) il socio che sta godendo della prenotazione per il mattino e che intende proseguire per il pomeriggio può farlo solo se alle ore 13:30 qualche posto risulta ancora libero/non prenotato.

E' stata messa a disposizione dei soci un'app di prenotazioni chiamata BookyWay (vedi istruzioni allegate), che consente al capofamiglia di prenotare la postazione ed il giorno desiderato per sé e/o per i propri familiari conviventi (ogni postazione prenotata potrà essere occupata esclusivamente dai componenti dello stesso nucleo familiare con residenza comune).

Per chi avesse problemi o non fosse in grado di usare l'applicazione sullo smartphone o sul computer, abbiamo messo a disposizione un supporto telefonico (vedi istruzioni allegate).

### **N. DISPOSIZIONI TEMPORANEE E VALIDITA'**

Il presente protocollo è **temporaneo** e soggetto a revisione da parte del Consiglio Direttivo del Circolo qualora vengano modificate le Norme Generali in vigore.

Eventuali conseguenze dovute al mancato rispetto del presente protocollo saranno a totale carico degli inadempienti.

Trieste, 4 giugno 2020

## **CANOTTIERA**

### **Protocollo per l'ingresso alla Canottiera**

Per le modalità obbligatorie anti contagio si rimanda al diramato collettivo Protocollo di ingresso al Circolo. Inoltre:

A. Come da linee guida della F.I.C. e FICK è consentito l'uso di imbarcazioni singole, o doppie solamente nel caso di componenti dello stesso nucleo familiare e/o conviventi.

B. Non è consentito l'uso della palestra.

C. Alla fine delle attività le attrezzature e le imbarcazioni usate dovranno essere disinfettate con gli specifici prodotti presenti in canottiera.



D. In barca non vi è l'obbligo dell'utilizzo delle protezioni per naso e bocca ma dovranno essere indossate non appena rientrati a terra.

E. L'orario per le uscite, come da regolamento, è stabilito tendenzialmente al mattino in presenza dell'addetto alla custodia e/o in orari diversi su richiesta al capocanottiera, sono ammesse comunque compatibilmente con le normative "Anti covid 19" (nel rispetto delle distanze e del sovraffollamento) con le imbarcazioni disponibili destinate agli amatori.

F. Sono messi a disposizione alcuni remoergometri da usare solamente all'aperto.

G. Visite mediche: come da regolamento, le uscite sono consentite solamente con idoneità agonistica o non agonistica.

H. E' consentito l'uso degli spogliatoi solo per la vestizione e la svestizione, nello spazio antistante il proprio armadietto e rispettando le distanze; non deve essere lasciato alcunché fuori dallo stesso, che deve venir chiuso anche nel momento delle uscite per consentire la disinfezione giornaliera.

I. l'uso delle docce è permesso con turnazione, due alla volta in quelle maschili ed una alla volta in quelle femminili, mantenimento la distanza interpersonale di 1 metro.

---

NOTE: Il presente protocollo è temporaneo e soggetto a revisione da parte del C.D. qualora vengano modificate le norme attualmente in vigore in materia di anti contagio Covid.

Si fa appello alla buona volontà nel rispettare, con il corretto comportamento personale, questo protocollo e favorire le possibilità di uscita, limitate ai fine settimana, dei soci lavoratori.

Trieste, 4 giugno 2020

## **TENNIS**

### **COMUNICATO AGLI ABITUALI FREQUENTATORI (SOCÌ, OSPITI CONVENZIONATI..) DEL COMPRESORIO TENNISTICO DI VIALE MIRAMARE 107**

- E' CONSENTITO L'ACCESSO AI GIOCATORI ESCLUSIVAMENTE PREVIA AUTORIZZAZIONE DA PARTE DEGLI ADDETTI INCARICATI DAL CIRCOLO ALLA GESTIONE DEI CAMPI.



## CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO"

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ENTE MORALE

STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

- TUTTI DEBONO RISPETTARE LE DISPOSIZIONI STATALI, LOCALI E DEL CIRCOLO.
- LA PRENOTAZIONE DEL CAMPO È OBBLIGATORIA; AL FINE DI LIMITARE LA CONTEMPORANEITÀ DEGLI ACCESSI AL COMPENSORIO, ORARI E PRENOTAZIONI POSSIBILI SONO:
  - CAMPO 1 E 2: DALLE ORE 8,30 IN POI / CAMPO 3 DALLE ORE 8,00 IN POI.
- LA PRENOTAZIONE POTRÀ AVVENIRE SOLO DOPO VERIFICA DELLA REGOLARITÀ DELLA POSIZIONE SANITARIA E SOCIETARIA.
- EVENTUALI CORSI PER ALLIEVI (SE UNDER 18 CON REGOLARE ISCRIZIONE DA PARTE DEL GENITORE/TUTORE), SI SVOLGERANNO IN GRUPPI MINIMI: 3-4 ALLIEVI CON UN ISTRUTTORE
- L' ATTIVITÀ SI SVOLGERÀ PER TUTTO E SOLO IL MESE DI MAGGIO IN REGIME DI RESPONSABILE E DISCIPLINATA AUTOGESTIONE.
- IL SALDO DELLE QUOTE PRESENZA AVVERRÀ PERIODICAMENTE CON MODALITÀ CHE VERRANNO COMUNICATE QUANTO PRIMA. E' SEVERAMENTE VIETATO AI FREQUENTATORI ENTRARE NEL MINI-UFFICIO A SINISTRA DELL' INGRESSO DEL COMPENSORIO TENNISTICO: EVENTUALI OPERAZIONI AMMINISTRATIVE DOVRANNO AVVENIRE ALL' APERTO.
- LA "CLUB-HOUSE" RIMARRÀ CHIUSA SINO A DIVERSE DISPOSIZIONI.
- DA LUNEDI' 1° GIUGNO RIPRENDERÀ LA CONSUETA GESTIONE DEL COMPENSORIO, CON LA PRESENZA DEI NOSTRI COLLABORATORI. DA TALE DATA SARA' CONSENTITO L' USO, CON ALCUNE LIMITAZIONI POI DESCRITTE, DEGLI SPOGLIATOI.
- NEL MESE DI MAGGIO INVECE, GLI SPOGLIATOI SARANNO TASSATIVAMENTE CHIUSI, E SARÀ PERÒ DISPONIBILE IL SERVIZIO (WC + LAVABO) SUL CORRIDOIO DI ACCESSO AI CAMPI, CHE SARÀ QUOTIDIANAMENTE SANIFICATO DA SOCIETÀ ESTERNA INCARICATA, COME PURE SEDIE E PANCHINE PRESENTI NEI CAMPI DI GIOCO, E LE ALTRE SUPERFICI DI PIÙ FREQUENTE CONTATTO.
- ATTENZIONE: PER IL RECUPERO DEI MATERIALI CONSERVATI NEGLI ARMADIETTI DEGLI SPOGLIATOI, UN NOSTRO INCARICATO SARA' DISPONIBILE, IN ORARIO CONCORDATO, PER CONSENTIRE L' ACCESSO IN SICUREZZA.

### LE REGOLE ASSOLUTAMENTE OBBLIGATORIE PER I PRATICANTI SONO:

- AL PRIMO ACCESSO ALLA SEDE TENNISTICA E' OBBLIGATORIO DEPORRE NELL'APPOSITA CASSETTINA, POSTA NEL CAMPO 3, UN'AUTODICHIARAZIONE CON LA DATA, ATTESTANTE L' ASSENZA DI STATO FEBBRILE, DI SINTOMI COMPATIBILI CON L' INFEZIONE DA SARS COV 2, DI RECENTI CONTATTI CON POSSIBILI CASI SOSPETTI, E QUINDI PER QUANTO A PROPRIA CONOSCENZA, DICHIARANDO DI NON ESSER POTENZIALMENTE CONTAGIOSI.
- AI CAMPI DI GIOCO È OBBLIGATORIO ARRIVARE CON MASCHERINA, GUANTI, E GEL IGIENIZZANTE.
- DEVE ESSER SEMPRE MANTENUTA UNA DISTANZA DI SICUREZZA DI 2 METRI DA CHIUNQUE SIA PRESENTE, A QUALUNQUE TITOLO, NEL COMPENSORIO.
- IN PARTICOLARE, ENTRATA ED USCITA DAL CAMPO DEVE AVVENIRE, QUANDO



## CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO"

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ENTE MORALE

STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

POSSIBILE, DA PERCORSI ED INGRESSI DIVERSI.

- SPOGLIATOIO MASCHILE: MAI PIU' DI 4 TENNISTI CONTEMPORANEAMENTE, MAI DUE DOCCE CONTEMPORANEE (COMUNQUE BREVI) - SPOGLIATOIO FEMMINILE: MAI PIU' DI 2 TENNISTE CONTEMPORANEAMENTE, MAI 2 DOCCE CONTEMPORANEE (COMUNQUE BREVI).
- PRIMA DI LASCIARE DEFINITIVAMENTE LO SPOGLIATOIO, E' OBBLIGATORIO IGIENIZZARE TUTTE LE SUPERFICI DI CONTATTO DELLA POSTAZIONE OCCUPATA (CONTATTO AVVENUTO CON I PROPRI INDUMENTI O PARTI DEL CORPO): SARANNO SEMPRE DISPONIBILI CARTA USA E GETTA ED UN LIQUIDO IGIENIZZANTE.
- DURANTE IL GIOCO DEVE ESSER INDOSSATO UN GUANTO (LATTICE, DA GETTARE NEI RIFIUTI ALLA FINE), CON LA MANO NON DOMINANTE CON CUI VENGONO RACCOLTE O LANCIATE LE PALLINE; IN ALTERNATIVA USARE IL PROPRIO GEL PERSONALE AD OGNI SOSTA, COMUNQUE FREQUENTEMENTE.
- ATTENZIONE: CERCARE COMUNQUE SEMPRE DI EVITARE DI TOCCARE LE PALLINE CON LE MANI NUDE (POSSONO ESSER FONTE DI CONTAGIO).
- DURANTE IL GIOCO, NON TOCCARSI MAI IL VISO CON LE MANI!!!
- E' OBBLIGATORIO CONCLUDERE IL GIOCO ALCUNI MINUTI PRIMA DELLA FINE DELL'ORA PRENOTATA, PER PASSARE IL CAMPO CON LA RETE, E CONSENTIRE LA PULIZIA DELLA SEDIA (O DELLA PANCHINA) USATA E DELLA CORDA DELLA RETE.
- A TALE SCOPO SARA' DISPONIBILE IN OGNI CAMPO UN PRODOTTO DETERGENTE DISINFETTANTE, CARTA USA E GETTA, ED UN CESTINO CON UN SACCHETTO DI PLASTICA.
- E' COMPITO DEI GIOCATORI SUBENTRANTI BAGNARE RAPIDAMENTE IL CAMPO DI TERRA PRIMA DI INIZIARE.
- IN OGNI CAMPO SARA' DISPONIBILE UN DISTRIBUTORE DI GEL IGIENIZZANTE PER LE MANI (COME PURE ALL' INGRESSO DEL COMPENSORIO).
- E' RACCOMANDATA ALLA FINE ANCHE L' IGIENIZZAZIONE DELLA PROPRIA RACCHETTA
- PER CHI UTILIZZA IL SERVIZIO SUL CORRIDOIO: LAVARSI ACCURATAMENTE LE MANI (SARA' DISPONIBILE SUL LAVABO UN DISPENSER DI DETERGENTE), USANDO IL PROPRIO ASCIUGAMANO; OPPURE USARE IL GEL IGIENIZZANTE.
- INFINE, PRIMA DI USCIRE, RIMETTERE LA MASCHERINA E GUANTI PULITI.
- SI RACCOMANDA DI DOTARSI AUTONOMAMENTE DI ACQUA O BIBITE.

APPOSITA CARTELLONISTICA EVIDENZIERA' LE FONDAMENTALI NORME GENERALI DI IGIENE E DI DISTANZIAMENTO SOCIALE.

Trieste, 21 MAGGIO 2020



# CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO"

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ENTE MORALE

STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

TENNIS ALLEGATO 1

PROTOCOLLO DI SICUREZZA COVID-19

AUTODICHIARAZIONE OBBLIGATORIA PER POTER ACCEDERE  
ALLE SEDI DEL CIRCOLO MARINA MERCANTILE "N. SAURO" ASD

IL SOTTOSCRITTO/A..... NATO/A A.....IL.....

REPERIBILITA': TEL..... E-MAIL.....

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITA'

1. DI NON ESSER VENUTO A CONTATTO NEGLI ULTIMI 14 GIORNI CON SOGGETTI DICHIARATI POSITIVI AL COVID-19, CON CASI SOSPETTI (CONTATTO DI CONTATTO), O CON SOGGETTI PER I QUALI E' STATA DISPOSTA LA QUARANTENA PREVENTIVA.
2. DI NON ESSER SOTTOPOSTO AD ALCUNA MISURA DI QUARANTENA IN RELAZIONE A COVID-19.
3. LA MISURAZIONE DELLA TEMPERATURA CORPOREA RISULTA INFERIORE A 37,5°C.
4. CHE ALLO STATO ATTUALE NON PRESENTA SINTOMI COME TOSSE SECCA, DOLORI MUSCOLARI DIFFUSI, MAL DI TESTA, RINORREA, MAL DI GOLA, ALTERAZIONE DEL SENSO DEL GUSTO, CONGIUNTIVITE, DIARREA, VOMITO, ETC.
5. DI ESSER CONSAPEVOLE DI NON POTER ACCEDERE ALLE SEDI DEL CIRCOLO E DI NON POTERVI PERMANERE NEL CASO IN CUI LE SOPRADESCRITTE CONDIZIONI (1)- (2)-(3)-(4) NON FOSSERO PIU' VALIDE, E DI AVERE L' OBBLIGO, IN TAL CASO, DI DARNE IMMEDIATA COMUNICAZIONE ALLA DIREZIONE DEL CIRCOLO.
6. DI IMPEGNARSI A RISPETTARE TUTTE LE DISPOSIZIONI DI SICUREZZA VIGENTI NEL CIRCOLO, IN PARTICOLARE A RISPETTARE LE DISTANZE DI SICUREZZA, A OSSERVARE LE REGOLE DI IGIENE, A USARE I DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE DOVE PREVISTI.

DATA, ORA, LUOGO DELLA DICHIARAZIONE FIRMA LEGGIBILE

.....

– in caso di minori, la dichiarazione dev'essere sottoscritta da un genitore che esercita il controllo genitoriale:

IL/LA SOTTOSCRITTO/A ..... NATO/A A .....

IL.....

IN QUALITA' DI GENITORE/TUTORE, CONFERMA QUANTO DICHIARATO

FIRMA.....

– le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati Personali





# CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO"

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ENTE MORALE

STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

## **ATLETI**

### **PROTOCOLLO DI REGOLAMENTAZIONE DELLE ATTIVITA' AGONISTICHE DI CANOTTAGGIO, CANOA E CANOA POLO SVOLTE PRESSO LA SEDE DEL CIRCOLO MARINA MERCANTILE NAZARIO SAURO IN ADERENZA ALLE MISURE PER IL CONTRASTO ED IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL COVID-19**

#### **PREMESSA**

Nella sede del Circolo Marina Mercantile 'Nazario Sauro' si svolgono le attività della sezione canottaggio, canoa e canoa polo. Ciascuna sezione si divide nel gruppo agonistico e in quello giovanile under 14. Nel medesimo circolo effettuano la loro attività di canoa e canottaggio anche i soci. La sede offre negli spazi attigui a quelli della canottiera, la possibilità ai soci di usufruire di un servizio di balneazione e ristorazione, che utilizzano il medesimo corridoio d'ingresso.

Per quanto riguarda il canottaggio e la canoa acqua piatta il rispetto della distanza viene garantito dalle caratteristiche stesse delle imbarcazioni singole. Nelle imbarcazioni multiple la distanza di un metro è garantita e gli atleti non sono posti frontalmente; tuttavia, la possibile presenza di vento e la velocità di movimento dell'imbarcazione possono generare una dispersione dei 'droplet' su una distanza assai maggiore, motivo per la quale non si ritiene di consentirne l'utilizzo.

Per quanto riguarda la canoa polo sono consentiti allenamenti senza contrasto mantenendo la distanza interpersonale di almeno due metri.

Si riportano di seguito le norme di comportamento che atleti e rispettivi tecnici dovranno seguire per svolgere gli allenamenti a norma delle disposizioni vigenti in materia di contenimento della diffusione del virus COVID-19.

Riferimento legislativo:

- DPCM del 17/5/2020 n. 33 recante ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19
- Ordinanza 14\_PC FVG dd 17\_05\_2020
- FICK EMERGENZA COVID19 – protocollo di sicurezza anticontagio
- AVVISO N. 57/2020 – Protocollo per le società di canottaggio

#### **INFORMAZIONE**

A tutti gli utenti sarà fornita un'apposita nota informativa (allegato 1) contenente le informazioni essenziali di questo protocollo in particolare:

- obbligo di non presentarsi presso la sede in caso di positività al virus, o sottoposizione a misure preventive di quarantena o isolamento, presenza di febbre superiore a 37,5 o altri sintomi influenzali





## CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO"

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ENTE MORALE

STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

- il divieto di permanenza presso la sede al manifestarsi di sintomi febbrili/influenzali
- l'impegno a rispettare tutte le disposizioni emanate in particolare di distanziamento e regole di igiene

Tale nota informativa dovrà essere messa a disposizione anche ad eventuali soggetti terzi che dovessero far ingresso nella sede ed affissa in ingresso ed in canottiera.

All'interno della sede, presso l'ingresso e i servizi dovrà essere apposta la cartellonistica relativa alle prescrizioni e istruzione di igiene suggerite dal Ministero della salute (Allegato 2) di seguito riportate:

- a) l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°C) o di altri sintomi influenzali e parainfluenzali e di chiamare il proprio medico;
- b) il divieto di accesso a chi, negli ultimi 14 giorni, abbia avuto contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19 o provenga da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS2;
- c) La consapevolezza di non poter fare ingresso o di poter permanere nell'impianto sportivo e di doverlo dichiarare tempestivamente laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, febbre);
- d) l'impegno a rispettare tutte le disposizioni e in particolare, mantenere la distanza di sicurezza, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti;
- e) lavarsi spesso le mani;
- f) coprire le vie aeree quando si tossisce e starnutisce;
- g) cestinare i fazzolettini di carta, una volta utilizzati;
- h) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- i) porre particolare attenzione all'igiene delle superfici;
- j) mantenere una distanza interpersonale di almeno 1 metro;
- k) evitare contatti stretti quali abbracci o strette di mano.

Ulteriore cartellonistica deve essere apposta nei servizi igienici per il corretto lavaggio delle mani (allegato 3)

### **MODALITA' DI ACCESSO E DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'**

La frequentazione della sede sarà subordinata alla sottoscrizione della autodichiarazione (allegato 4) nella quale attestare che prima di ogni accesso si avrà verificato presso la propria abitazione una temperatura corporea personale inferiore a 37,5°C e che non si farà accesso alla sede in caso contrario. Verrà inoltre attestata l'assenza di condizioni che comportano l'obbligo di rimanere al proprio domicilio. L'autodichiarazione andrà presentata al primo accesso alla sede. Tutti gli atleti dovranno essere in regola con le visita medica sportiva obbligatoria.

Gli atleti accederanno alla sede per svolgere solo attività all'aperto preferibilmente di uscita in barca.

Non sono consentiti gli equipaggi misti. Per le canoe non è consentito prendere la prima scia. Per la canoa polo non si devono fare contrasti e deve essere mantenuta la distanza minima di 2 metri.

Non è consentito l'uso della palestra.



## CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO"

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ENTE MORALE

STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

I turni dell'accesso alla sede sono strutturati in modo tale da ridurre il numero degli utenti contemporaneamente presenti e consentire le pulizie giornaliere.

In particolare, si prevede di consentire l'ingresso di massimo 6 atleti per ogni periodo di 10 minuti e il massimo di 25 atleti totali in barca per periodo.

Gli atleti entreranno in sede solo in presenza del loro tecnico responsabile. Si presenteranno dotati della mascherina o di altra protezione che copra naso e bocca.

I turni sono strutturati in modo da non avere mai in concomitanza atleti che entrano ed escono.

All'ingresso si laveranno le mani nel lavandino dei servizi, comandato a pedale.

Gli atleti si recheranno nel piazzale della canottiera dove non utilizzeranno lo spogliatoio per prepararsi all'attività. Riporranno tutti i vestiti all'interno del loro borsone e lo depositeranno su dei tavolini predisposti sul piazzale o all'interno della sala barche in caso di pioggia. Indosseranno una bandana/scaldacollo che copra naso e bocca da abbassare una volta seduti in barca. Quindi prenderanno la barca e i relativi remi o pagaia e appoggiatili sui cavalletti provvederanno, nel caso di mezzo in utilizzo condiviso, alla pulizia dei punti di contatto quali seggiolino, impugnatura e pedaliera con apposito prodotto disinfettante e salviette monouso. Di seguito usciranno in acqua dove aspetteranno al largo l'arrivo degli altri atleti e del tecnico che rimarrà a supervisionare le attività a terra. In barca non è necessario l'utilizzo della protezione per naso e bocca, che dovrà essere ripristinata appena rientrati a terra.

I tecnici presenti agli allenamenti dovranno supervisionare che le attività si svolgano secondo le regole riportate in questo documento.

Il motoscafo utilizzato dal tecnico a seguito degli atleti verrà pulito a fine uso dal medesimo.

Nel caso di necessità di abbordaggio tra le imbarcazioni, ad esempio in caso di rovesciamento, gli atleti e i tecnici coinvolti dovranno utilizzare la copertura di naso e bocca.

Si riporta di seguito un esempio della turnazione oraria.

Da lunedì a venerdì

6:00-6:30 inizio canoa

7:30-8:00 fine canoa

8:00-8:20 inizio canoa senior

9:40-10.00 fine canoa senior

14:45-15.15 inizio canoa giovani

15:45-16:15 inizio canoa polo

16:15-16:45 fine canoa giovani

17:15-17:45 fine canoa polo

17:45-18:00 inizio canoa polo giovani

18:00-18:30 inizio canoa allievi

18:30-19:00 inizio canottaggio

19:15-19:30 fine canoa polo giovani

19:30-20:00 fine canoa allievi

20:00-20:30 fine canottaggio



## CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO"

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ENTE MORALE

STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

### Sabato

8:00-8:30 inizio canottaggio

8:30-9:00 inizio canoa

9:30-10:00 fine canottaggio

10:00-10:30 fine canoa

10:30-11:00 inizio canottaggio giovani

11:00-11:30 inizio canoa giovani

12:00-12:30 fine canottaggio giovani

12:30-13:00 fine canoa giovani

14:30-15:00 inizio canoa polo

16:00-16:30 fine canoa polo

### Domenica

8:00-8:30 inizio canottaggio

8:30-9:00 inizio canoa

9:30-10:00 fine canottaggio

10:00-10:30 fine canoa

10:30-11:00 inizio canoa polo

12:00-12:30 fine canoa polo

Gli atleti termineranno l'allenamento nei medesimi turni d'ingresso, lavata la barca si cambieranno, laveranno le mani nel lavandino all'uscita e si allontaneranno dalla sede.

In presenza di movimentazione d'imbarcazione da parte dei soci verrà lasciato libero il lato sinistro del piazzale e del pontile.

### **PULIZIA E SANIFICAZIONE**

La pulizia e la sanificazione dei locali sono le azioni fondamentali che, insieme al distanziamento interpersonale, possono evitare la diffusione del virus.

Il servizio di pulizia della sede con prodotti disinfettanti (autorizzati dal ministero della salute) provvederà ai servizi igienici, delle maniglie delle porte d'ingresso, lavandino all'ingresso, rubinetti delle pompe per lavare le barche, ripiani laterali del pontile e tavoli d'appoggio delle borse.

Remi e pagaie saranno pulite con un getto d'acqua continua dagli atleti al termine di ogni turno.

Presso i lavandini dei servizi saranno disponibili sapone, disinfettante mani e asciugamani ad aria. Sul piazzale della canottiera ci saranno spruzzatori di disinfettante e salviette monouso.

Per quanto concerne la SANIFICAZIONE, l'Associazione procederà alle relative operazioni con il supporto di azienda specializzata: nel rispetto di quanto previsto dalla circolare del Ministero della Salute n. 5443 del 27 febbraio 2020, espressamente richiamata nel Protocollo condiviso del 14 marzo 2020, qualora un caso conclamato di COVID19 abbia soggiornato nei locali dell'impianto sportivo.



## **UTILIZZO SPAZI COMUNI**

Non è consentito l'uso della palestra, degli spogliatoi e delle docce. Si può accedere alla segreteria uno alla volta, mantenendo la distanza di un metro se in attesa. La sala riunioni non è utilizzabile. I corridoi sono usati in senso alternato seguendo la turnazione prevista.

## **GESTIONE SOGGETTI SINTOMATICI**

Indicazioni operative per la gestione di soggetti che presentino sintomi nel corso della loro presenza presso l'impianto sportivo.

- a) Il soggetto che accusi febbre dovrà subito evitare contatti ravvicinati con altri e segnalare all'istruttore/allenatore la situazione. Questi lo accompagna al locale infermeria e lo dota di mascherina.
- b) Se i sintomi lo consentono il soggetto viene invitato a portarsi presso il proprio domicilio e contattare il medico curante.
- c) Se i sintomi non consentono l'allontanamento in autonomia sarà contattato NUMERO UNICO EMERGENZA 112.

A valle dell'allontanamento del soggetto, in caso di riscontro di positività al CODIV-19 si procederà alla chiusura dell'impianto per procedere con la sanificazione prima della riapertura.

## **ACCOMPAGNATORI**

L'impianto sportivo rimarrà chiuso agli accompagnatori degli atleti. Gli accompagnatori potranno accostarsi con i propri mezzi all'ingresso, senza accedere ai locali interni.

## **AGGIORNAMENTO DEL PROTOCOLLO**

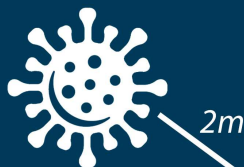
L'aggiornamento del Protocollo è in capo al Consiglio Direttivo dell'Associazione.

Trieste, 18 maggio 2020

Il Presidente

Il Responsabile della sicurezza

ALLEGATO 1



## CONTRASTO E CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL COVID-19 NELLE SOCIETA' SPORTIVE DI CANOA

Regole da adottare all'interno delle sedi societarie

### INGRESSO VIETATO

RESTA A CASA ED INFORMA IL TUO MEDICO CURANTE



Se hai sintomi influenzali e temperatura  $>37,5$

Se sei positivo al COVID-19

### INGRESSO CONSENTITO



Usa la mascherina negli spazi chiusi e dove non riesci a mantenere la distanza

Rispetta gli orari, compila l'autocertificazione di idoneità all'allenamento e consegnala in società



## NORME DI COMPORTAMENTO ESSENZIALI



### ADOTTARE PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI

LAVARE FREQUENTEMENTE LE MANI CON ACQUA E SAPONE O CON SOLUZIONI A BASE DI GEL IDROALCOLICO.

**PULIZIA E SANIFICAZIONE GIORNALIERA**  
IGIENIZZARE LOCALI COMUNI, PORTE, BAGNI E ATTREZZATURE SPORTIVE (CANOE, PAGAIE)



### GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

NON SARA' POSSIBILE UTILIZZARE PALESTRE, DOCCE, SALE RIUNIONI E SI DOVRANNO EVITARE ASSEMBRAMENTI NEGLI SPOGLIATOI E NELLE AREE RIMESSAGGIO IMBARCAZIONI

### MANTENERE SEMPRE IL DISTANZIAMENTO SOCIALE

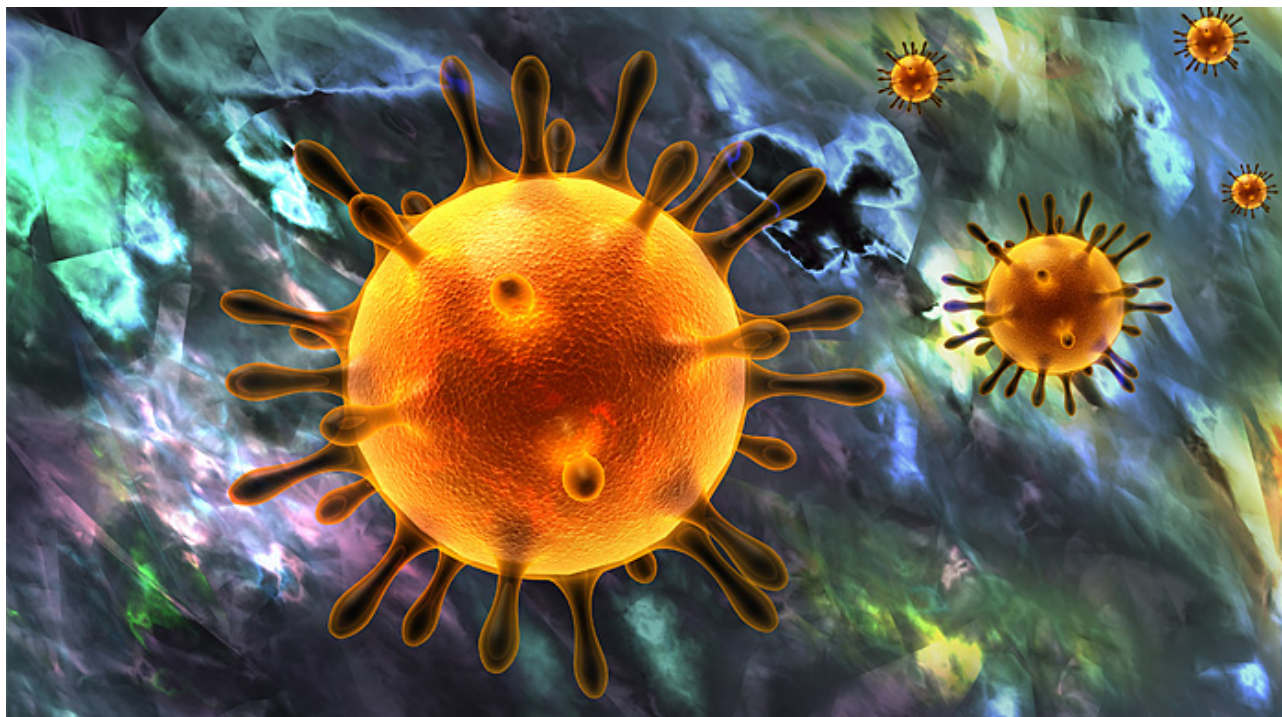
almeno 2m





## ALLEGATO 2

### COVID-19 Raccomandazioni di igiene contro il virus



- obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°C) o di altri sintomi influenzali e parainfluenzali e di chiamare il proprio medico;
- divieto di accesso a chi, negli ultimi 14 giorni, abbia avuto contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19 o provenga da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS2;
- consapevolezza di non poter fare ingresso o di poter permanere nell'impianto sportivo e di doverlo dichiarare tempestivamente laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, febbre);
- impegno a rispettare tutte le disposizioni e in particolare, mantenere la distanza di sicurezza, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti;
- lavarsi spesso le mani;
- coprire le vie aeree quando si tossisce e starnutisce;
- cestinare i fazzolettini di carta, una volta utilizzati;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- porre particolare attenzione all'igiene delle superfici;
- mantenere una distanza interpersonale di almeno 1 metro a terra;
- evitare contatti stretti quali abbracci o strette di mano.


**ALLEGATO 3**



**Come lavarsi le mani con acqua e sapone?**



**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**

 Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



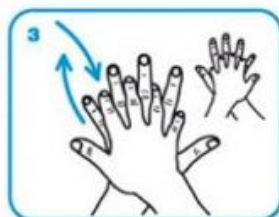
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



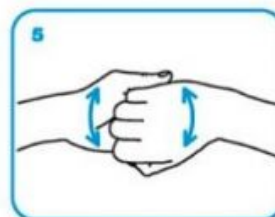
friziona le mani palmo contro palmo



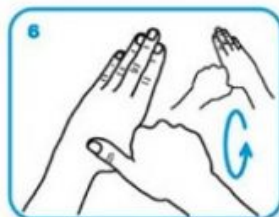
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



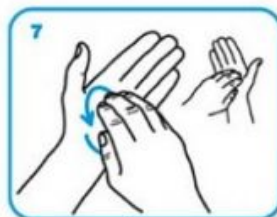
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



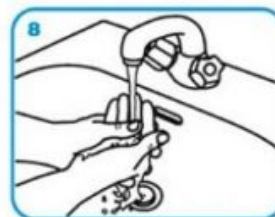
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



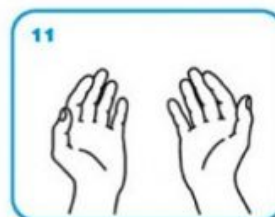
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.





# CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO"

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ENTE MORALE

STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

## ALLEGATO 4: AUTODICHIARAZIONE OBBLIGATORIA PER L'ACCESSO DEGLI ATLETI ALLA SEDE DEL CIRCOLO MARINA MERCANTILE 'NAZARIO SAURO' ASD

Io sottoscritto/a \_\_\_\_\_

nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

in qualità di atleta/tecnico del Circolo Marina Mercantile 'Nazario Sauro' A.S.D.

### DICHIARO

- di non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al COVID-19 o, in caso positivo, di disporre di attestato di avvenuta guarigione

- di non essere, per quanto di mia conoscenza, venuto a contatto con soggetti positivi al COVID-19 o sottoposti alla misura della quarantena preventiva che possano verosimilmente avermi trasmesso il virus negli ultimi 14 giorni;

- di aver letto e di impegnarmi a rispettare il protocollo di regolamentazione dell'attività agonistica del Circolo Marina Mercantile 'Nazario Sauro', ed in particolare di seguire le norme sul distanziamento sociale, lavaggio delle mani, uso della mascherina, e ogni altra disposizione in merito impartita dal Consiglio Direttivo della società per la prevenzione del contagio;

- che non devo recarmi in società o proseguire un'attività un allenamento già iniziato in precedenza nei due seguenti casi:

1. in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali e da infezione respiratoria (es. febbre, mal di gola, tosse, difficoltà respiratoria, perdita dell'olfatto e del gusto, diarrea, dolori articolari e muscolari diffusi o altri sintomi): in presenza di tali condizioni di pericolo, è fatto obbligo di informare l'autorità sanitaria (112) e di rimanere al proprio domicilio;

2. qualora venissi a conoscenza che nei 14 giorni precedenti fossi stato in zone a rischio o mi fossi trovato a contatto con persone positive al virus. In presenza di tali condizioni di pericolo, è fatto obbligo di informare il medico di famiglia e l'Autorità sanitaria (112) e di rimanere al proprio domicilio.

Luogo e Data

Firma Leggibile Atleta

-----

-----

Da compilare in caso di minori:

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_

nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ in qualità di genitore conferma quanto dichiarato

Firma Leggibile Genitore