



CENTRO
SPORTIVO
EDUCATIVO
NAZIONALE



Settore Nazionale CSEN Calcio Tennis /Footvolley

cсен.calciotennis@gmail.com

Cell. 3477947881

PROTOCOLLI

SPECIALE SETTORI SPORTIVI

Documento con le linee guida per la ripartenza in sicurezza delle singole discipline sportive, di promozione sociale nonché Indicazioni tecnico-organizzative per garantire il rispetto delle indicazioni di sicurezza da parte di ASD/SSD/AC/APS/ASSOCIAZIONI CULTURALI/CIRCOLI CON E SENZA SOMMINISTRAZIONE/DBN o di qualunque altro soggetto Affiliato CSEN.

(aggiornato al DPCM 17/05/2020)

- . Si richiama il documento “LINEE GUIDA ver.1.4. per la ripartenza delle attività associative” dello CSEN Nazionale- scaricabile dal sito www.cсен.it redatto da FISCO CSEN www.fiscocсен.it
- . Si richiama il documento del 19/05/2020 DPCM del 17/05/2020 art.1 lettera f) “LINEE GUIDA PER L’ATTIVITA’ SPORTIVA DI BASE E L’ATTIVITA’ MOTORIA IN GENERE”- scaricabile da sport.governo.it
- . Si richiama il documento del 19/05/2020 DPCM del 17/05/2020 art.1 lettera e) “LINEE GUIDA MODALITA’ DI SVOLGIMENTO DEGLI ALLENAMENTI PER GLI SPORT DI SQUADRA”- scaricabile da sport.governo.it





CENTRO
SPORTIVO
EDUCATIVO
NAZIONALE



PROTOCOLLO ATTIVITA' SPORTIVA FOOTVOLLEY/ CALCIO TENNIS



(Le seguenti linee guida si aggiungono a quelle contenute nelle schede tecniche di ordine generale)

In ottemperanza del DPCM del 17 maggio 2020 che in materia di sport all'art 1) punto 1) stabilisce:

- ❖ sono sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati. Allo scopo di consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto di prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da COVID-19, le sessioni di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti, degli sport individuali e di squadra, sono consentite, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, a porte chiuse.



CENTRO
SPORTIVO
EDUCATIVO
NAZIONALE



PALESTRE/CENTRI ED IMPIANTI SPORTIVI

- Predisporre una adeguata informazione su tutte le misure di prevenzione da adottare. (Ogni associazione dovrà affiggere le procedure che deciderà di adottare per lo svolgimento del calcio tennis/footvolley, da verificare con la palestra, centro sportivo o stabilimento balneare in cui si svolgerà l'attività istituzionale.)
- Redigere un programma delle attività il più possibile pianificato (es. con prenotazione) e regolamentare gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni; mantenere inoltre l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni.
- Potrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5 °C.
- Regolamentare i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza: o almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica, o almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).
- Dotare l'impianto/struttura di dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani dei frequentatori/soci/tesserati in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita.
- Dopo l'utilizzo da parte di ogni singolo soggetto, il responsabile della struttura sportiva assicura la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati.
- Gli attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati.
- Garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno ad esempio tra un turno di accesso e l'altro), e comunque la disinfezione di spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.
- Non condividere borse, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri frequentatori/soci/tesserati oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.
- Utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo.
- Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.



CENTRO
SPORTIVO
EDUCATIVO
NAZIONALE



▪ Per quanto riguarda il microclima, è fondamentale verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor.

Per un idoneo microclima è necessario:

- garantire periodicamente l'aerazione naturale nell'arco della giornata in tutti gli ambienti dotati di aperture verso l'esterno, dove sono presenti postazioni di lavoro, personale interno o utenti esterni (comprese le aule di udienza ed i locali openspace) evitando correnti d'aria o freddo/caldo eccessivo durante il ricambio naturale dell'aria;
- aumentare la frequenza della manutenzione /sostituzione dei pacchi filtranti dell'aria in ingresso (eventualmente anche adottando pacchi filtranti più efficienti);
- in relazione al punto esterno di espulsione dell'aria, assicurarsi che permangano condizioni impiantistiche tali da non determinare l'insorgere di inconvenienti igienico sanitari nella distanza fra i punti di espulsione ed i punti di aspirazione;
- attivare l'ingresso e l'estrazione dell'aria almeno un'ora prima e fino ad una dopo l'accesso da parte dei frequentatori/soci/tesserati;
- nel caso di locali di servizio privi di finestre quali archivi, spogliatoi, servizi igienici, ecc., ma dotati di ventilatori/estrattori meccanici, questi devono essere mantenuti in funzione almeno per l'intero orario di operatività dell'impianto sportivo;



CENTRO
SPORTIVO
EDUCATIVO
NAZIONALE



Dispositivi di Protezione Individuale durante l'attività sportiva del Footvolley / Calcio Tennis

Ogni Asd/Ssd è pregata di attenersi e verificare anche le linee guida, i provvedimenti e le ordinanze regionali e locali del proprio territorio di appartenenza ed in ogni caso di porre in essere tutte quelle attività che si ritengono utili per evitare il rischio ed il contagio COVID19.

Il Settore Nazionale CSEN Footvolley / Calcio Tennis ha deciso di integrare con le seguenti ulteriori misure preventive da attuare per garantire la sicurezza del corretto svolgimento dell'attività sportiva rispettando le misure di distanziamento sociale.

- **ATLETI:**

Gli atleti sono obbligati a fare uso di mascherina e guanti monouso per raggiungere la struttura sportiva. La mascherina dovrà essere indossata anche durante l'allenamento, seppur individuale e qualora non fosse possibile rispettare la distanza di sicurezza di 2 metri come sancito dal DPCM del 17/05/20 in tutte le fasi della seduta di allenamento, mentre occorrerà dotarsi di un altro paio di guanti monouso (che non verranno utilizzati durante l'allenamento) da indossare alla fine dell'attività.

- **STAFF:**

I componenti dello Staff devono raggiungere l'impianto sportivo indossando una mascherina di tipo chirurgico e con guanti monouso. La mascherina, guanti (calzari sulla sabbia e scarpe ad uso esclusivo dell'allenamento in palestra) dovranno essere tenuti per tutta la durata dell'allenamento e disinfettati con gel in caso di interazione dell'attrezzatura di atleti diversi. Fondamentale il mantenimento della distanza interpersonale prevista.

- **EVENTUALI ALTRE PERSONE:**

E' obbligatorio l'uso della mascherina chirurgica e dei guanti monouso, per tutto il periodo di permanenza presso l'impianto, ed il rispetto delle distanze sopra definite. Tutti i dispositivi di sicurezza sopra menzionati, andranno smaltiti in maniera adeguata. Va quindi organizzato un sistema di raccolta dedicato ai rifiuti potenzialmente infetti (es. fazzoletti monouso, mascherine, guanti ecc.).



CENTRO
SPORTIVO
EDUCATIVO
NAZIONALE



Attività prevista.

In questa prima fase, l'attività proposta agli atleti dovrà avere come obiettivo

- la ripresa della condizione mentale, motoria e fisica degli atleti.
- la ripresa del lavoro, analitico, sulle tecniche individuali ed alcune semplici situazioni di lavoro sintetico, per collegare alcuni fondamentali di gioco.

*È raccomandato, laddove possibile,
lo svolgimento delle attività di allenamento in spazi aperti.*

Quale attività si potranno fare e con quale caratteristiche?

- Tutte le attività motorie devono essere svolte con progressività di ritmo ed intensità.
- Tutte le forme di riscaldamento attivazione con giochi o esercizi INDIVIDUALI.
- Tutte le forme di esercizi ANALITICI individuali con il rispetto del distanziamento sociale.
- Tutte le forme di esercizi SINTETICI, dove **non** sono previsti o prevedibili i contatti tra atleti (interventi situazionali in difesa, ricezione, il muro solo individuale, ecc.)

Quale attività non si potranno fare?

- Esercizi incongrui che generino eccesso di fatica ed affanno respiratorio sproporzionato.
- Qualsiasi altra forma di allenamento dove sia previsto il contatto fisico tra atleti, il mancato rispetto del distanziamento sociale e il raduno in gruppi in spazi ristretti.
- TUTTI GLI ESERCIZI DI GIOCO, sia tecnici che competitivi 1 vs 1; 2 vs 2; 3 vs 3.



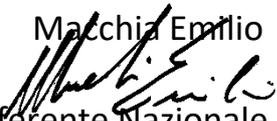
CENTRO
SPORTIVO
EDUCATIVO
NAZIONALE



Come svolgere l'attività?

- Uno, massimo due palloni ad uso personale dell'atleta, da pulire frequentemente con appositi dispositivi igienizzanti e comunque da sanificare all'inizio ed al termine della seduta di allenamento.
- Mantenimento del distanziamento sociale di almeno 2 metri.
- Utilizzo di calzari sulla sabbia e di scarpe ad uso esclusivo dell'allenamento in palestra.



Macchia Emilio

Referente Nazionale CSEN
Footvolley / Calcio Tennis



Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

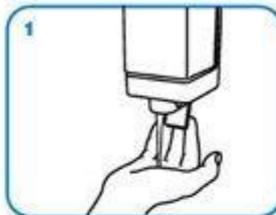
LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!



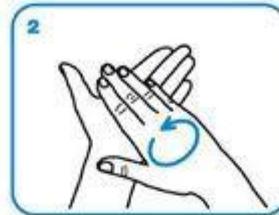
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



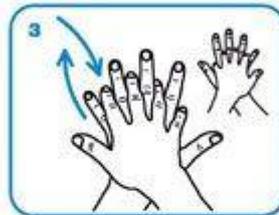
Bagna le mani con l'acqua



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



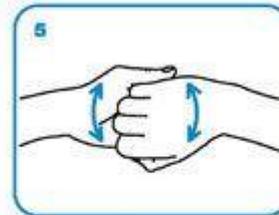
friziona le mani palmo contro palmo



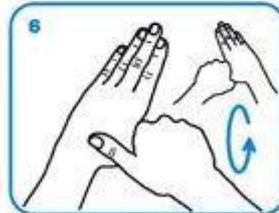
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



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



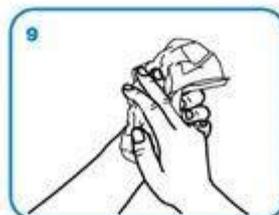
frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



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



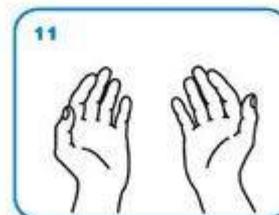
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



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

Confartigianato
Federazione
Edilizia Artigiana



**PER L'INGRESSO
È OBBLIGATORIO
INDOSSARE LA
MASCHERINA**

Confartigianato
Federazione
Edilizia Artigiana



CORRIERI

- non dovranno entrare nell'edificio ma dovranno rimanere all'aperto
- dovranno suonare e attendere l'arrivo del personale di
- dovranno mantenere la distanza di 1m del personale di
- dovranno attenersi alle istruzioni per la modalità di firma della bolla

Confartigianato
Federazione
Edilizia Artigiana



**POSTAZIONE
NON
UTILIZZABILE**

Confartigianato
Federazione
Edilizia Artigiana



**ATTENDI QUI
IL TUO TURNO**

Confartigianato
Federazione
Edilizia Artigiana

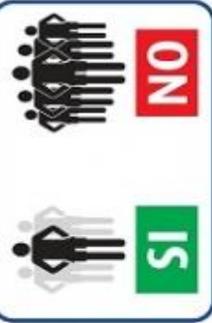
	MANTENERE LA DISTANZA DI ALMENO 1 M
	INGRESSO CONSENTITO AD UN MASSIMO DI PERSONE PER VOLTA
	PREFERISCI BANCOMAT E CARTE RISPETTO AI CONTANTI PER NON DIFFONDERE IL CONTAGIO
	LAVARE / IGIENIZZARE FREQUENTEMENTE LE MANI
	EVITARE IL CONTATTO

Confartigianato
Federazione
Edilizia Artigiana



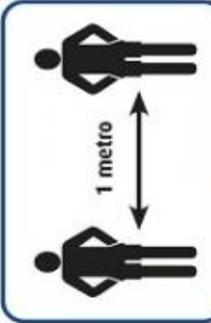
**ACCESSO
RISERVATO AI
FORNITORI
ESTERNI**

Confartigianato
Federazione
Edilizia Artigiana



**INGRESSO
PERMESSO AD UN
MASSIMO DI
PERSONE PER VOLTA**

Confartigianato
Federazione
Edilizia Artigiana



**MANTENERE
LA DISTANZA
MINIMA
DI 1 METRO**



CENTRO
SPORTIVO
EDUCATIVO
NAZIONALE



LAVATI SPESSO LE MANI CON ACQUA E SAPONE O USA UN GEL A BASE ALCOLICA

EVITA CONTATTI RAVVICINATI MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO

NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI

EVITA LUOGHI AFFOLLATI

ALCUNE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CONTAGIO DA CORONAVIRUS

EVITA LE STRETTE DI MANO E GLI ABBRACCI FINO A QUANDO QUESTA EMERGENZA SARÀ FINITA

COPRI BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI. ALTRIMENTI USA LA PIEGA DEL GOMITO

SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA, NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA, LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)





CENTRO
SPORTIVO
EDUCATIVO
NAZIONALE



AUTOCERTIFICAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 e 47 del DPR 28 DICEMBRE 2000, n. 445

Il/la sottoscritto/a _____

Nato/a a _____ (prov. _____) il _____

Residente in _____ (prov. _____)

Via/Piazza n. _____

In caso di minore: Genitore/tutore del minore _____

Nato a _____ (prov. _____) il _____

Residente in _____ (prov. _____)

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITA', CONSAPEVOLE CHE FALSE DICHIARAZIONI SARANNO PERSEGUIBILI PENALMENTE, CHE NEGLI ULTIMI 15 GIORNI

1. **NON** ha avuto (genitore e minore) sintomi quali TOSSE, RAFFREDDORE, FEBBRE associati o meno a DIFFICOLTA' RESPIRATORIA;
2. **NON** ha (genitore e minore) soggiornato anche solo temporaneamente in aree con presunta trasmissione comunitaria (diffusa o locale);
3. **NON** è (genitore e minore) venuto a contatto con persone sospette per COVID-19 o positive al SARS-CoV-2 o comunque anche se negative, assoggettate a quarantena in quanto a loro volta essere venuti a contatto con casi sospetti o accertati di COVID-19;
4. **NON** è (genitore e minore) attualmente sottoposto a misure di quarantena o isolamento domiciliare per COVID-19;
5. **NON** è (genitore e minore) risultato **POSITIVO** al tampone per la ricerca del virus SARS –CoV-2;
6. **NON** AVER contratto il COVID-19;
7. **AVERE** contratto il COVID-19 e di avere effettuato dopo la guarigione clinica DUE tamponi a distanza di 24 ore risultati **NEGATIVI** rispettivamente in data _____ e in data _____ rispettando il periodo di isolamento sociale di 14 giorni terminato in data _____ ;
8. **NON** ha (genitore e minore) effettuato viaggi internazionali.

Data e luogo _____

Firma del dichiarante o dell' esercente la potestà genitoriale se minorenne

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI: Il sottoscritto ai sensi dell'art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679 come da informativa pubblicata all'ingresso, dichiara di essere stato informato sulle finalità e modalità di trattamento dei dati, i soggetti a cui gli stessi potranno essere comunicati, anche in qualità di incaricati nonché sui diritti di accesso ai suoi dati personali forniti con la facoltà di chiedere l'aggiornamento, la rettifica, l'integrazione e la cancellazione od apporsi all' invio di comunicazioni promozionali, presta il consenso al trattamento dei dati obbligatori all'esecuzione del servizio richiesto al fine di effettuare gli allenamenti.

Data e luogo _____

Firma del dichiarante o dell' esercente la potestà genitoriale se minorenne





CENTRO
SPORTIVO
EDUCATIVO
NAZIONALE



Ufficio per lo sport
Presidenza del
Consiglio dei Ministri

Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO, AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL GOMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCHE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it