

# 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.

