



## **PREMESSA E GUIDA ALL'USO**

### **Premessa**

L'attuale emergenza legata all'infezione da Coronavirus (Covid-19) ha imposto a tutta la popolazione, e quindi anche alle persone fisicamente attive o che abitualmente svolgono attività sportiva, scelte di responsabilità per favorire la salvaguardia della salute collettiva.

Il presente documento non sostituisce e non si sovrappone ai provvedimenti delle competenti autorità statali, regionali e territoriali, che prevalgono in ogni caso.

Esso si basa sui principali riferimenti legislativi e lavori delle Commissioni preposte, con particolare attenzione a: D.Lgs 81/2008 e smi "Testo unico in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro", Protocollo di regolamentazione sottoscritto tra Governo e parti sociali del 14 marzo 2020 e successivo aggiornato del 24 aprile 2020, Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del DPCM del 26 aprile 2020, "Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali" con prot. N. 3180 del 04/05/2020, "Linee-Guida per l'esercizio fisico e lo sport elaborate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, con il supporto di Sport e Salute S.p.A. d'intesa con il CONI e il CIP e sentite le FSN, le DSA e gli EPS e DPCM del 17/05/2020 e Allegato 17.

Il presente documento fornisce indicazioni unicamente per gli operatori sportivi (dirigenti, atleti, allenatori, collaboratori, ufficiali di gara, ecc.) attivi nell'ambito della FIJLKAM.

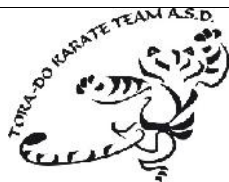
Le indicazioni di seguito riportate vanno intese come strettamente legate alla fase di emergenza Covid-19, pertanto passibili di modifiche e adeguamenti, conseguenti all'evolversi della situazione pandemica, sebbene alcune parti e principi guida, potranno essere utili anche a emergenza superata.

Si precisa, inoltre, che le indicazioni contenute nel presente documento sono da porre in essere nel pieno rispetto dei provvedimenti delle competenti autorità statali e regionali, come sopra menzionato, e che la loro applicazione è di completa responsabilità di ogni Organizzazione Sportiva (ASD/SSD) che ricade sul rappresentante legale della stessa.

L'attività sportiva che caratterizza gli sport da combattimento (FIJLKAM) è considerabile, in generale, ad alto rischio, come anche richiamato nel "*Rapporto LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 26042020*".

Pertanto, va subito chiarito, che l'applicazione del seguente manuale operativo incide esclusivamente sulle probabilità (P) di contagio e non sulla fonte del pericolo che permane in quanto implicita nelle caratteristiche del virus stesso, e anche, in relazione allo stato di pandemia dichiarato dalla OMS.

Si raccomanda, pertanto, che le misure tecnico-organizzative ed operative siano tali da determinare condizioni di minore rischio possibile, in particolare, di assoluta assenza di contatti ravvicinati con altri atleti o persone esterne.



## Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19

Pagina 2 di 10

Rev.0 del  
04/06/2020

### INDICE

1	COMPORAMENTI DA SEGUIRE	3
2	DECALOGO	4
3	LAVAGGIO DELLE MANI	5
4	COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI	6
5	RACCOMANDAZIONE AGLI ATLETI	7
	Allegato 1: AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA	8



## 1 COMPORAMENTI DA SEGUIRE

Di seguito alcune norme igienico-sanitarie, da applicare negli impianti sportivi, negli spogliatoi, nei locali comuni e servizi igienici, ecc. utili a prevenire la diffusione del coronavirus durante le gare e negli allenamenti. Tali norme vanno rispettate da atleti, accompagnatori, arbitri, allenatori, dirigenti, massaggiatori, spettatori e addetti ai lavori.

1. Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.). Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
2. Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
3. Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
4. Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 40 - 60 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.
5. Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.
6. Favorire l'uso di dispenser automatici con soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici.
7. Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
8. Utilizzare indumenti personali e tecnici puliti e igienizzati, non abbandonare abbigliamento o accessori sudati/usati.
9. Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto - preferibilmente monouso - o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca. Indossare sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico).
10. Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.
11. Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio.
12. Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra - e, possibilmente, isolarsi - e avvisare il medico sociale nelle squadre professionistiche o il responsabile medico della federazione nei raduni federali, che provvederà a rivolgersi - se ne sussistesse l'indicazione - al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.
13. In tutte le altre categorie, l'atleta - fermo restando che deve immediatamente abbandonare il resto della squadra e, possibilmente, isolarsi - deve rivolgersi telefonicamente al proprio medico curante (Medico di medicina generale per gli adulti, Pediatra di libera scelta per i minori), che potrà invitare l'atleta stesso a rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.
14. Per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza, consigliare il più rapidamente possibile il vaccino antiinfluenzale, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti. Da monitorare anche la sintomatologia gastrointestinale (non necessariamente tipica).
15. Informarsi dagli atleti e dai tecnici e collaboratori della società sportiva se ci sono stati eventuali contatti in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare con persone rientrate da zone a rischio o in quarantena.
16. Utilizzare la visita medico-sportiva quale fondamentale strumento di screening, attraverso un'attenta anamnesi ed esame obiettivo per l'individuazione di soggetti potenzialmente a rischio immunitario o con sintomatologia.
17. In caso di raduni nazionali di atleti o di manifestazioni di circuito internazionale autorizzate anche all'estero, prevedere sempre la presenza di un Medico di Federazione che possa valutare clinicamente, a livello preventivo, tutti i partecipanti, identificando eventuali soggetti a rischio e adottando le più idonee misure di isolamento, seguendo adeguate procedure gestionali secondo gli indirizzi del Ministero della Salute.
18. Con riferimento ai Medici Sociali e, in particolare, a quelli delle squadre professionistiche o degli atleti professionisti ai sensi della Legge 23 marzo 1981, n. 91 e comunque di tutte quelle Società i cui atleti svolgono attività a livello internazionale, monitorare con attenzione i Paesi verso cui si è diretti o da cui si rientra, secondo le indicazioni del Ministero della Salute.
19. Favorire la presenza negli spogliatoi sempre dello stesso tecnico o collaboratore, limitando il numero di accessi.
20. Limitare agli addetti strettamente necessari allo svolgimento della gara, l'accesso all'area di gara.
21. In occasione dei controlli antidoping, predisporre -oltre a salviette monouso per la copertura del tavolo- soluzioni disinfettanti per il lavaggio delle mani da utilizzarsi solo dopo il controllo, mentre prima del controllo il lavaggio delle mani deve avvenire solo con acqua in conformità alle disposizioni WADA.
22. Una particolare e responsabile attenzione deve essere prestata ai settori giovanili, previo adeguamento alle disposizioni governative e alle indicazioni federali, sensibilizzando le Federazioni stesse ad assumere indirizzi univoci e coordinati.
23. È consigliabile che il personale sanitario e parasanitario, medico e dei massaggiatori, che viene in costante contatto con gli atleti e, in particolare, con quelli delle squadre professionistiche, non operi contestualmente in ambienti o effettui attività esterne che possono essere a rischio di contagio.
24. Fermo restando le limitazioni di cui al precedente punto 2 circa la necessità di evitare di consumare cibo negli spogliatoi, per quanto riguarda gli sport professionistici identificare appositi spazi per la reintegrazione post-gara.
25. È consigliabile evitare la presenza di operatori televisivi per le riprese all'interno degli spogliatoi nei momenti pre-gara, trovando condivisa soluzione ove esistano obbligazioni contrattuali specifiche negli sport professionistici.

## 2 DECALOGO



### 3 LAVAGGIO DELLE MANI

Curare l'igiene delle mani con acqua e sapone o con un gel a base alcolica è tra le regole fondamentali. Bastano tra i 40 e 60 secondi e questi semplici movimenti:

1. Bagna bene le mani con l'acqua
2. Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
3. Friziona bene le mani palmo contro palmo
4. Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
5. Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
6. Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
7. Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
8. Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
9. Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
10. Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua
11. Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso
12. Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto

**Come lavare le tue mani?** Per prevenire le infezioni bastano 60 secondi







## 4 COME INDOSSARE MASCHERINE E DPI

### Come indossare la "mascherina" (UNI EN 14683 e/o Omologata ISS)

- Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica
- Maneggia la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti
- Assicurati che il lato corretto della mascherina, solitamente bianco in quelle colorate, sia rivolto verso l'interno e che la parte rigida (stringinaso) sia nella parte superiore
- Copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento
- Modella l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso
- Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani
- Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituiscila con una nuova
- Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla
- Togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina
- Gettala immediatamente in un sacchetto o contenitore dedicato richiudibile
- Dopo la rimozione della mascherina, o ogni volta che si tocca inavvertitamente una mascherina usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.

Nota: indossa sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico).

### Guanti monouso in diversi materiali plastici sintetici o in lattice

Ai fini del contenimento del contagio, guanti monouso possono essere indicati in quelle situazioni in cui la persona non ha accesso in modo frequente ed agevole a gel igienizzanti o ad acqua e sapone per il lavaggio delle mani.

Inoltre dovrebbero essere indossati da tutti gli operatori per cui questi dispositivi sono indicati da preesistenti ragioni di protezione dell'operatore sportivo, di protezione dell'ambiente, di protezione del bene che viene usato o da altre legislazioni vigenti.

Tali dispositivi espletano la propria funzione protettiva solo se correttamente indossati e cambiati frequentemente, tipicamente i guanti vanno cambiati al termine di ciascuna procedura di manipolazione.

I guanti vanno indossati durante le procedure di pulizia e di sanitizzazione.

**Tutorial:** <https://www.inail.it/cs/internet/comunicazione/multimedia/video-gallery/videogallery-tutorial-maschere-norme.html>



## 5 RACCOMANDAZIONE AGLI ATLETI

### 1. Indicazioni generali

- gli allenamenti si svolgono a porte chiuse;
- gli orari delle sessioni di allenamento devono essere rispettati in modo rigoroso. Per ogni sessione è necessario prevedere di arrivare presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;
- gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni devono lasciare la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso; gli accompagnatori possono fare ritorno 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento;
- l'accesso alla struttura sportiva è possibile solo indossando la mascherina dal momento dell'ingresso fino all'uscita avvenuta (salvo future disposizioni di legge);
- l'accesso all'area di allenamento è possibile solo indossando un paio di scarpe dedicate esclusivamente a tale scopo; la sostituzione delle scarpe deve essere effettuata nelle aree apposite indicate dalla Fitland e le scarpe sostituite andranno chiuse in un apposito sacchetto;
- è fondamentale il rispetto delle norme relative al mantenimento delle distanze di sicurezza e al rispetto delle norme anti-contagio in vigore.

### 2. Applicazione delle misure di prevenzione al domicilio, in preparazione all'allenamento

A titolo indicativo ma non esaustivo, al fine di riprendere l'attività di allenamento è necessario che l'atleta:

- non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni;
- goda di buona salute generale;
- non viva con una persona fragile (i.e. anziano, paziente con malattia cardiaca o polmonare cronica, immunodeficienza, ecc.);
- se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l'attività sportiva;
- se ha avuto sintomi sospetti per un'infezione da COVID-19 (febbre, raffreddore, tosse, dispnea, affaticamento, mialgie, ageusia, anosmia, diarrea, ecc.), non presenti sintomi da almeno 14 giorni.

#### **Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell'Autorità Sanitaria Competente.**

In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:

- mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.);
- assicurare che l'abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato;
- andare in bagno per evitare spostamenti durante la sessione di allenamento;
- preparare un "kit sanitario per l'allenamento" da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, sacchetto per scarpe e indumenti personali, bottiglia d'acqua. Tutto questo dovrà essere collocato all'interno di una borsa/zaino/busta sigillata destinato al solo uso sportivo.

### 3. Applicazione delle misure di prevenzione per l'allenamento

Accedendo al Dojo/area di allenamento, appena prima e durante l'allenamento è necessario:

- indossare sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- seguire sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettare le distanze di sicurezza e minimizzare i tempi di permanenza negli spazi comuni, negli spogliatoi, nei bagni, ecc.;
- igienizzare mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che si accede o si lascia il tatami/area di allenamento;
- tenere a bordo tatami/area di allenamento un "kit sanitario per l'allenamento" ad es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- informarsi circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento in particolare in relazione alle routine d'accesso al tatami/area di allenamento e alla suddivisione dello spazio in aree personali che non è possibile lasciare per l'intera durata della sessione;
- utilizzare esclusivamente le attrezzature assegnate dal tecnico;
- essere a conoscenza e rispettare in modo rigoroso le raccomandazioni anti-contagio e le norme di igiene respiratoria.

### 4. Applicazione delle misure di prevenzione al proprio domicilio, dopo l'allenamento

Rientrati al proprio domicilio dopo la seduta di allenamento è necessario:

- effettuare la doccia se non è stata effettuata presso la struttura sportiva;
- lavare immediatamente l'abbigliamento tecnico in lavatrice;
- lavare e disinfettare il materiale utilizzato per l'allenamento (ciabatte, borracce, ecc.);
- provvedere a rifornire il proprio "kit sanitario per l'allenamento" (es. gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina, ecc.).



## Allegato 1: AUTODICHIARAZIONE STATO SALUTE E INFORMATIVA

Spettabile

### **TORA-DO KARATE TEAM A.S.D.**

Via Veneto n. 22 – 20811 Cesano Maderno (MB)

#### Oggetto: auto-dichiarazione proprio stato di salute

Il sottoscritto \_\_\_\_\_, nato il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_), residente in \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_), via  
\_\_\_\_\_ genitore di \_\_\_\_\_  
utenza telefonica \_\_\_\_\_, e-mail \_\_\_\_\_,  
sotto la propria responsabilità,

#### **DICHIARA**

- di essere a conoscenza delle misure di contenimento del contagio vigenti alla data odierna e adottate ai sensi degli artt. 1 e 2 del D.L. 25 marzo 2020, n. 19, concernenti le limitazioni alle possibilità di spostamento delle persone fisiche all'interno di tutto il territorio nazionale, nonché delle ulteriori limitazioni disposte con provvedimenti del Presidente della Regione Lombardia ove è ubicata la palestra di proprietà Fitland sede dei vostri corsi;
- che l'accesso nella palestra di proprietà Fitland sede dei vostri corsi rientra in uno dei casi consentiti dai medesimi provvedimenti;
- di non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al Covid-19;
- negli ultimi 14 giorni di non aver avuto contatto con soggetti risultati positivi al Covid-19;
- di non essere sottoposto a sorveglianza sanitaria e a isolamento fiduciario;
- di non presentare sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,5° C);
- di segnalare immediatamente qualsiasi variazione delle proprie condizioni di salute;
- di aver preso visione dei contenuti del vostro Manuale Operativo in termini di contrasto alla infezione da virus SARS CoV-2;
- di prestare il proprio consenso al trattamento dei dati personali contenuti nella presente dichiarazione\*

altre dichiarazioni: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Firma del dichiarante \_\_\_\_\_

*\* le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento n. 679/2016/UE (Regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità di prevenzione da Covid-19 di cui all'informativa resa ai sensi dell'art. 13 del predetto Regolamento.*





## **Informativa per il trattamento dati in conseguenza dell'emergenza Covid-19 ai sensi e per gli effetti di cui all'articolo 13 del Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR)**

La presente informativa resa ai sensi dell'art. 13 GDPR riguarda il trattamento dei dati personali, anche particolari (c.d. sensibili), che si rende necessario per tutti coloro (Interessati al trattamento) che, a qualsiasi titolo (atleti, accompagnatori, insegnanti tecnici, consulenti, visitatori etc.), accedono ai locali e pertinenze della società Fitland s.s.d.r.l., via T. Tasso n. 8 – 20825 Barlassina (MB), dove l'associazione TORA-DO KARATE TEAM a.s.d. svolge i suoi corsi, in seguito all'adozione di specifiche misure a tutela della salute PER PREVENIRE la diffusione del Virus Covid-19.

Il TITOLARE del TRATTAMENTO, ai sensi degli artt. 4 e 24 del Reg. UE 2016/679, è RITA TRONCONE legale rappresentante dell'associazione TORA-DO KARATE TEAM a.s.d., con sede legale in Via Veneto n. 22 – 20811 Cesano Maderno (MB), che potrà essere contattato alla seguente e-mail: [torakaratedeam@gmail.com](mailto:torakaratedeam@gmail.com)

La TIPOLOGIA di DATI TRATTATI oggetto della presente informativa è la seguente:

- nome e cognome, residenza o domicilio, data e luogo di nascita dell'Interessato;
- dati attinenti al suo stato di salute, compresa la misurazione della temperatura corporea (c.d. febbre);
- dati attinenti all'eventuale stato di quarantena dell'Interessato;
- dati attinenti ai suoi contatti stretti ad alto rischio di esposizione a Covid-19, negli ultimi 14 giorni, con soggetti sospetti o risultati positivi al Covid-19.

La FINALITÀ del TRATTAMENTO è costituita dalla necessità di tutelare la salute e prevenire il contagio da Covid-19. In particolare, ai fini di prevenzione, il collaboratore e/o tecnico incaricato ed istruito, assumerà le informazioni suddette e misurerà, mediante appositi strumenti, la temperatura corporea (c.d. febbre) dell'Interessato.

In merito alla NATURA del CONFERIMENTO dei dati si comunica che lo stesso è obbligatorio, giacché il rifiuto comporterà l'impossibilità per l'Interessato di accedere in palestra.

Per quanto concerne i DESTINATARI o le CATEGORIE di DESTINATARI dei DATI, si comunica che i dati personali trattati saranno comunicati a soggetti debitamente istruiti sia qualora operino ai sensi dell'art. 29 o dell'art. 28 GDPR, sia qualora si configurino quali autonomi titolari del trattamento. Nello specifico: segreteria o Presidenza, che si occupa della gestione dell'atleta e degli Insegnanti tecnici.

Con riferimento alla misurazione della temperatura corporea e alla salute dell'Interessato, il Titolare non effettua alcuna registrazione del dato. L'identificazione dell'Interessato, i dati sulla salute e la registrazione del superamento della soglia di temperatura potrebbero avvenire solo qualora fosse necessario documentare le ragioni che hanno impedito l'accesso. In tal caso, l'interessato sarà informato della circostanza.

Salvo quanto sopra, i dati personali non saranno oggetto di diffusione, né di comunicazione a terzi, se non in ragione delle specifiche previsioni normative (es. in caso di richiesta da parte dell'Autorità sanitaria per la ricostruzione della filiera degli eventuali contatti stretti di un operatore sportivo risultato positivo al Covid-19).

I dati saranno trattati per il tempo strettamente necessario a perseguire la citata finalità di prevenzione dal contagio da Covid-19 e conservati non oltre il termine dello stato d'emergenza stabilito dalla legge.

Per quanto concerne la possibilità di TRASFERIMENTO DATI verso un PAESE EXTRA UE, si comunica che i dati personali non saranno trasferiti in Paesi fuori dall'Unione Europea.

L'Interessato potrà far valere i DIRITTI di cui agli artt. 15 e seg. GDPR, rivolgendosi direttamente al Titolare o al DPO/RPD (se nominato) ai contatti sopra riportati. In particolare, ha il diritto, in qualunque momento di ottenere, da parte del Titolare, l'accesso ai propri dati personali e richiedere le informazioni relative al trattamento, nonché limitare il loro trattamento. Nel caso in cui ritenga che il trattamento dei dati personali effettuato dal titolare avvenga in violazione di quanto previsto dal GDPR, ha il diritto di proporre reclamo alla Autorità di controllo – Garante Italiano (<https://www.garanteprivacy.it/>).

Per presa visione

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_



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 APPPOSITI 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 APPPOSITI 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