



LINEE GUIDA PER UN ALLENAMENTO SICURO

Il virus responsabile della COVID-19 è un virus dotato di involucro, con una fragile membrana lipidica esterna. In genere, i virus con un involucro di questo tipo sono meno stabili nell'ambiente e sono più sensibili agli ossidanti, come il cloro. Secondo quanto affermato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, i metodi convenzionali e centralizzati di trattamento dell'acqua che utilizzano filtrazione e disinfezione con cloro sono ritenuti in grado di inattivare il virus responsabile della COVID-19. Anche se il virus è stato segnalato nelle acque fluviali, esso non è stato rilevato nelle forniture di acqua potabile e, sulla base delle prove attuali, il rischio per le risorse idriche è basso, conclude la specifica relazione della stessa Organizzazione. Essa riporta anche che, per un'efficace disinfezione, nelle acque dovrebbe esserci una concentrazione residua di cloro libero di $\geq 0,5$ mg/l (Water, sanitation, hygiene and waste management for the COVID-19 virus. Technical brief. World Health Organization, 3/3/2020).

A ulteriore conferma, è stato da tempo dimostrato che il cloro libero superiore a 0,5 mg/l assicura la completa inattivazione di SARS-CoV (della stessa famiglia del virus che causa la COVID-19) (Wang XW et al. Study on the resistance of severe acute respiratory syndrome-associated coronavirus. J Virol Methods. 2005 Jun;126:171-7). Ciò è testimoniato anche dall'Istituto Superiore di Sanità nel Rapporto del Gruppo di lavoro ISS Ambiente e Rifiuti. Indicazioni ad interim su acqua e servizi igienici in relazione alla diffusione del virus SARS-CoV-2. Versione del 7 aprile 2020. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2020. Rapporto ISS COVID-19, n.10/2020. A questo proposito, è importante considerare che l'acqua di approvvigionamento deve avere requisiti conformi alla legislazione vigente sull'acqua per il consumo umano per tutti i tipi di piscine (acqua potabile)

Premessi questi studi riguardanti l'ambiente piscina ecco le regole base che ognuno di noi dovrà tenere per allenarsi in modo sicuro.

NORME GENERALI PER POTER RIPRENDERE GLI ALLENAMENTI

È importante ricordare che le migliori pratiche per contenere il contagio del virus SARS-CoV-2 sono rappresentate dall'**auto-isolamento degli individui portatori del virus** e dall'osservanza **sistematica** delle pratiche di igiene sanitaria raccomandate. È fondamentale quindi che:

- Gli atleti che abbiano avuto contatto (senza l'utilizzo corretto di presidi di protezione individuale) con soggetti risultati positivi al SARS-CoV-2 negli ultimi 14 giorni, o che dimostrino segni o sintomi, anche lievi, da COVID-19 (in particolare febbre oltre 37.5° o altri sintomi influenzali) si **DEVONO ASTENERE volontariamente dal frequentare l'allenamento**.
- Per la presenza degli atleti all'allenamento è richiesta **autodichiarazione**(ai sensi degli artt. 46 e 47 d.p.r. n. 445/2000) attestante l'assenza di infezione da SARS-CoV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza. La autodichiarazione ha valenza **2 settimane**, al termine delle quali deve essere fornita aggiornata. **LA TROVERETE SUL NOSTRO SITO DA STAMPARE E COMPILARE**.
- È noto che esistono categorie di individui a maggior rischio di contrarre COVID-19 (ad esempio se portatori di patologie polmonari). È responsabilità dell'atleta o dei genitori valutare tale rischio e decidere, con il supporto del proprio medico curante, rispetto alla sicurezza della ripresa degli allenamenti.
- L'accesso non potrà essere consentito ai soggetti in quarantena.
- Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (DM 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13). Gli atleti accertati COVID-19 e guariti e gli atleti che abbiano avuto sintomi riferibili tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia, saranno accettati ad allenamento solo dopo aver sostenuto una nuova visita medica sportiva con compresi i seguenti esami:

1. Test da sforzo massimale con valutazione polmonare (test cardio polmonare) e saturazione O₂ a riposo, durante e dopo sforzo.

2. Ecocardiogramma color doppler

3. ECG Holter 24hr. Inclusivo di una seduta di allenamento o di sforzo

4. Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV)

5. Esami ematochimici: Emocromo, ALT/AST, Gamma GT, Creatininemia, CPK isotipi, Troponina, LDH, PT/PTT, INR, Elettroforesi proteica, D-dimero, PCR, Ferritina, IL-6, Esame urine completo.

6. Radiologia polmonare: TAC per COVID+: consigliabile e a giudizio del medico responsabile sanitario.

e presentino la documentazione della ASL di appartenenza che dichiara la guarigione e la possibilità di interrompere l'isolamento.

MODALITÀ DI ACCESSO

- Il tempo che intercorre tra l'orario di ritrovo e l'inizio della sessione deve essere limitato allo stretto necessario. Per questo motivo presentarsi solo qualche minuto prima dell'inizio della sessione di allenamento.
- È raccomandato che ciascun minorenne venga accompagnato da un solo accompagnatore, per il quale valgono le medesime raccomandazioni generali per l'atleta di cui sopra (astenersi dall'accompagnare il figlio se sono presenti sintomi influenzali, se febbre oltre 37,5°C, utilizzo della mascherina se indicato etc.). Il genitore una volta accompagnato il minore non potrà sostare all'interno dell'impianto. Gli atleti in grado di entrare senza essere accompagnati entreranno senza genitore.
- L'ingresso è consentito previa misura della temperatura corporea all'ingresso. Gli atleti con temperatura superiore a 37,5° non saranno ammessi ad allenamento.
- Presentarsi muniti di mascherina e tenere dei guanti monouso nello zaino.
- Presentarsi già con sotto il costume o già vestiti con i giusti indumenti per le attività a secco

NORME IGIENICO-SANITARIE

- Iniziata l'attività motoria, ogni operatore presente e ogni atleta dovrebbero mantenere una distanza minima secondo le norme vigenti per l'attività motoria all'aperto: almeno 7 mq a persona per l'attività sportiva di base a secco ed in acqua e non minore a 10 metri nella corsa e 20 metri nel ciclismo.
- Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca per riporla in sacchetti monouso all'interno della propria borsa subito prima dell'attività in acqua o a secco, per indossarla nuovamente al termine.
- Seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto.
- Utilizzare i contenitori di rifiuti in ogni area per i fazzoletti monouso.
- Essere consapevoli che in acqua è vietato sputare, urinare, soffiarsi il naso. Se necessario, utilizzare a questi scopi i servizi igienici prima di entrare in acqua.
- Evitare abbracci e strette di mano.
- Mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro.
- Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta o borraccia nominale o comunque personalizzata (dovrete segnare il nome in modo indelebile o segnlarla in

modo riconoscibile), e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.).

- Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
- Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
- Eventuali indumenti od oggetti dimenticati non potranno essere conservati dall'impianto.
- Ognuno porti il proprio materiale chiuso in una sacca o in uno zainetto. Il materiale verrà tirato fuori solo durante l'utilizzo e poi riposto immediatamente nella propria sacca. È importante sanificare il proprio materiale alla fine di ogni allenamento.
- Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, etc.
- 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 20 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%.
- 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.
- Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- 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.
- Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra.