Protocollo Sicurezza – 01/09/2020 – Edizione I –

Revisione R1-01_22

PROTOCOLLO DI SICUREZZA: MISURE PER IL CONTRASTO E IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19 PER LA PRATICA DI KARATE E DIFESA PERSONALE – PALESTRA COMUNALE SCUOLA PRIMARA VILLA

ALLENAMENTI, LEZIONI E STAGE NEL DOJO IN PRESENZA

DOMNIA ASD
c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

Sommario

1 PREMESSA 4

2 L'EMERGENZA EPIDEMIOLOGICA DA SARS-COV-2 4

3 SINTOMI 5

4 TRASMISSIONE 5

5 TRATTAMENTO 6

6 ALLENAMENTI, LEZIONI E STAGE DI KARATE E DIFESA PERSONALE 6

7 DOJO IN PRESENZA FISICA 6

7.1 Informazione *7*

7.1.1 Informazione personale addetto (Maestri, Istruttori, Collaboratori) 8

7.2 Modalità di ingresso nel Dojo *8*

7.2.1 Misurazione della temperatura corporea (solo per il Personale Addetto) 9

7.2.2 Casi per preclusione accesso 9

7.3 Accesso agli spogliatoi *9*

7.4 Pulizia e sanificazione del Dojo *10*

7.5 Precauzioni igieniche personali *11*

7.5.1 Caratteristiche e dotazioni minime dei servizi igienici 11

7.6 Misure precauzionali da adottare per una buona areazione. *12*

7.7 Dispositivi di protezione individuale *13*

7.7.1 La mascherina chirurgica 13

7.8 Dimensione del Dojo *14*

7.9 Gestione delle emergenze *16*

7.10 Gestione di una persona sintomatica nel Dojo *16*

8 ALLEGATI 18

8.1 Allegato 1 – Raccomandazione per contenere il contagio *19*

8.2 Allegato 2 – 10 Comportamenti da seguire *20*

8.3 Allegato 3 – Corretto lavaggio delle mani *21*

8.4 Allegato 4 – Le Mascherine di Protezione *22*

8.5 Allegato 5 – La Mascherina Chirurgica – Informativa in materia di salute e sicurezza *23*

DOMNIA ASD
c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8.6 Allegato 6 – "Come indossare e togliere la visiera facciale - Informativa in materia di salute e sicurezza" *24*

8.7 Allegato 7 – "Sospetto COVID-19" *25*

8.8 Allegato 8 – Lo Sport Riparte in Sicurezza *26*

8.9 Allegato 9 – "Informativa specifica disposizioni autorità regolamento Dojo" *27*

8.10 Allegato 10 – "Regole di utilizzo degli spogliatoi" *28*

DOMNIA ASD

c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)

Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

1 PREMESSA

Le caratteristiche intrinseche della pratica del Karate e della difesa personale, che prevedono una stretta prossimità tra il Maestro/Istruttore e l'allievo e tra gli allievi stessi (come ad esempio nella disciplina del combattimento), rappresentano una criticità nell'ottica di gestione del rischio di contagio da SARS-CoV-2.

Tale livello di rischio è dovuto da un lato, alle attività specifiche della pratica che prevedono il contatto degli allievi durante gli allenamenti dove il distanziamento non può essere garantito e dall'altro, alla necessità dei Maestri/Istruttori di avvicinarsi agli allievi stessi per correggerli durante la lezione.

Il periodo di emergenza sanitaria connessa alla pandemia da SARS-CoV-2 ha portato quindi alla necessità di adottare importanti azioni contenitive che assicurino la ripresa in sicurezza dell'attività sportiva e nel contempo garantiscano la tutela della salute del personale addetto e dell'utenza, attraverso una rimodulazione delle misure per il contenimento del contagio da SARS-CoV-2.

Tale rivisitazione ha tenuto in considerazione le specificità e le modalità di organizzazione delle pratiche delle diverse Arti Marziali anche in relazione alla dimensione del Dojo, nonché alle particolari criticità di gestione del rischio in tale settore.

Abbiamo quindi elaborato un "Protocollo di Sicurezza" con l'obiettivo di limitare i rischi per la Salute e la Sicurezza del personale addetto, degli allievi, dei Maestri e degli Istruttori prevedendo la definizione di una serie di misure preventive e di contenimento di diversa natura (organizzative, igienico- sanitarie, tecnologiche).

Tale Protocollo predispone inoltre la "regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus COVID-19 per la pratica di Karate e Difesa Personale nel Dojo e in palestra", tenuto conto del DPCM 17/05/2020, nonché di quanto emanato dal Ministero della Salute.

2 L'EMERGENZA EPIDEMIOLOGICA DA SARS-COV-2

I coronavirus (CoV) sono un'ampia famiglia di virus respiratori che possono causare malattie da lievi a moderate, dal comune raffreddore a sindromi respiratorie come la MERS (sindrome respiratoria mediorientale, Middle East respiratory syndrome) e la SARS (sindrome respiratoria acuta grave, Severe acute respiratory syndrome). Sono chiamati così per le punte a forma di corona che sono presenti sulla loro superficie.

Un nuovo coronavirus è un nuovo ceppo di coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo. In particolare, quello denominato provvisoriamente all'inizio dell'epidemia 2019-nCoV, non è mai stato identificato prima di essere segnalato a Wuhan, Cina a dicembre 2019.

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

Nella prima metà del mese di febbraio 2020 l'International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) ha assegnato al nuovo coronavirus il nome definitivo: "Sindrome respiratoria acuta grave coronavirus 2" (SARS- CoV-2).

3 SINTOMI

Come l'influenza stagionale, anche la nuova influenza da virus SARS-CoV-2 può presentarsi con forme di gravità variabile da molto lievi a gravi.

Come altre malattie respiratorie, l'infezione da nuovo coronavirus può causare sintomi lievi come raffreddore, mal di gola, tosse e febbre, oppure sintomi più severi quali polmonite e difficoltà respiratorie. In alcuni casi può essere fatale.

Generalmente i sintomi sono lievi ed a inizio lento. Alcune persone si infettano ma, non sviluppano sintomi né malessere.

La maggior parte delle persone (circa l'80%) guarisce dalla malattia senza bisogno di cure speciali. Circa 1 persona su 6 con SARS-CoV-2 si ammala gravemente e sviluppa difficoltà respiratorie.

Le persone più suscettibili alle forme gravi sono gli anziani e quelle con malattie preesistenti, quali diabete e malattie cardiache. Al momento il tasso di mortalità è di circa il 2%. (Fonte OMS).

4 TRASMISSIONE

Il nuovo Coronavirus è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto stretto con una persona malata. La via primaria sono le goccioline del respiro delle persone infette ad esempio tramite:

- la saliva, tossendo e/o starnutendo;
- contatti diretti personali;
- le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi;
- in casi rari il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale.

Normalmente le malattie respiratorie non si trasmettono con gli alimenti, che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche ed evitando il contatto fra alimenti crudi e cotti.

Pertanto, la via di trasmissione da temere è soprattutto quella respiratoria, non quella da

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

superfici contaminate. È comunque sempre utile ricordare l'importanza di una corretta igiene delle superfici e delle mani. Anche l'uso di detergenti a base di alcol o a base di cloro sono sufficienti a uccidere il virus (disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 70% o a base di cloro al 5% (candeggina).

Le persone sintomatiche e asintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus. L'OMS considera non frequente l'infezione da nuovo coronavirus prima che sviluppino sintomi.

Il periodo di incubazione rappresenta il periodo di tempo che intercorre fra il contagio e lo sviluppo dei sintomi clinici. Si stima attualmente che vari fra 2 e 11 giorni, fino ad un massimo di 14 giorni.

5 TRATTAMENTO

Non esiste un trattamento specifico per la malattia causata da un nuovo coronavirus e non sono disponibili, al momento, vaccini per proteggersi dal virus. Il trattamento è basato sui sintomi del paziente e la terapia di supporto può essere molto efficace. Terapie specifiche sono in fase di studio.

6 ALLENAMENTI, LEZIONI E STAGE DI KARATE E DIFESA PERSONALE

Gli allenamenti, le lezioni e gli stage di Karate e Difesa Personale, vengono effettuati nel Dojo attraverso la presenza fisica dei:

- Maestri
- Istruttori
- Collaboratori
- Allievi

Tutti sono tenuti a rispettare le "Regole di Comportamento" del Dojo stesso così come espletato nei punti successivi e come da Protocollo Sicurezza messo in atto dall'Associazione.

7 DOJO IN PRESENZA FISICA

La fattibilità di proseguire gli allenamenti e le lezioni nel Dojo è vincolata da diversi fattori, in particolare:

- Informazione.
- Informazione personale addetto (Maestri, Istruttori, Collaboratori)
- Modalità di ingresso nel Dojo.

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

- Misurazione della temperatura corporea
- Casi per preclusione accesso
- Accesso agli spogliatoi
- Pulizia e sanificazione del Dojo.
- Precauzioni igieniche personali.
- Caratteristiche e dotazioni minime dei servizi igienici.
- Misure precauzionali da adottare per una buona areazione.
- Dispositivi di protezione individuale.
- La mascherina chirurgica.
- Dimensionamento del Dojo.
- Gestione delle emergenze.
- Gestione di una persona sintomatica nel Dojo.

7.1 Informazione

Le seguenti informative verranno esposte in modo visibile all'ingresso della struttura ed affisse sulla porta principale:

- "RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CONTAGIO" (vedi allegato 1),
- "10 COMPORTAMENTI DA SEGUIRE" (vedi allegato 2).
- "INFORMATIVA SPECIFICA DISPOSIZIONI AUTORITA' E REGOLAMENTO DOJO" (vedi allegato 9) riportante le seguenti indicazioni:
  - Obbligo di controllo temperatura corporea prima di recarsi in palestra e obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali e di chiamare il proprio medico di famiglia e l'autorità sanitaria;
  - interdizione accesso o permanenza nel Dojo, laddove sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, temperatura, provenienza da zone a rischio o contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti, etc) in cui i provvedimenti dell'Autorità impongono di informare il medico di famiglia e l'Autorità sanitaria e di rimanere al proprio domicilio;
  - impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e delle Regole di Comportamento del Dojo (in particolare: obbligo di ingresso con mascherina chirurgica, mantenere la distanza di sicurezza, seguire e rispettare la segnaletica, osservare le regole di igiene delle mani/piedi e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene);
  - Gli allenamenti si svolgeranno in numero chiuso ed a porte chiuse.

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

7.1.1 Informazione personale addetto (Maestri, Istruttori, Collaboratori)

Tutto il personale addetto è stato formato all'osservanza del Protocollo di Sicurezza ed avrà obbligo di:

- accesso con mascherina chirurgica e suo corretto utilizzo
- (R1-01_22) accesso con green pass rafforzato
- obbligo di utilizzo calzature apposite riservate all'uso in palestra
- (R1-01_22) EX obbligo - ora suggerimento - di controllo temperatura in ingresso
- osservare correttamente le regole d'igiene
- vigilare e far rispettare le Regole di Comportamento del Dojo
- prevenire ogni possibile forma di diffusione del contagio evitando possibili assembramenti e comportamenti non ritenuti idonei.

7.2 Modalità di ingresso nel Dojo

L'ingresso nel Dojo avverrà seguendo le norme indicate circa la distanza ed evitando situazioni di assembramento secondo le seguenti modalità e come da piantina allegata (vedi punto 7.9 del presente protocollo):

- accesso in entrata dalla porta principale seguendo il percorso indicato dall'apposita segnaletica.
- Ad accesso effettuato l'allievo si fermerà alla postazione "Reception" situata subito. all'ingresso a destra; la postazione sarà debitamente segnalata ed equipaggiata di soluzione igienizzante.

Il responsabile dell'accoglienza (Sig.ra Olga Albanese), munito di mascherina si occuperà di:

- Controllare la certificazione verde in base alle normative vigenti (R1-01_22)
- Verificare uso corretto mascherine (R1-01_22) e la sanificazione delle mani con gel idroalcolico;
- Registrare ingresso allievi su apposito Foglio Presenze mantenendolo per la durata minima di 14 gg.;
- (R1-01_22) DECADUTO: ~~modulo di Autocertificazione debitamente compilato dall'allievo~~.

A registrazione effettuata, l'allievo proseguirà nel percorso segnalato.

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

Al termine della lezione e nel rispetto delle distanze l'allievo, uscendo dallo spogliatoio, seguirà il percorso segnalato.

7.2.1 Misurazione della temperatura corporea (solo per il Personale Addetto)

(R1-01_22) DECADUTO OBBLIGO, ORA SUGGERIMENTO…Prima di accedere al Dojo, tutto il personale addetto (Maestri, Istruttori, Collaboratori) avrà ~~obbligo~~ di misurazione della temperatura da effettuarsi tramite termoscanner.

Anche il Personale addetto all'accoglienza deve essere sottoposto alla misurazione della temperatura.

~~Le misurazioni effettuate a Maestri/Istruttori/Collaboratori verranno riportate su apposito registro a cura del Responsabile addetto all'accoglienza~~. (R1-01_22) DECADUTO

Il registro delle misurazioni della temperatura può essere consultato esclusivamente dal Direttore Tecnico (M° Caterina Indelicato) o comunque da personale da quest'ultimo autorizzato.

7.2.2 Casi per preclusione accesso

Il Direttore Tecnico deve informare preventivamente il personale e chi intende fare ingresso nel Dojo della preclusione dell'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'OMS.

L'ingresso nel Dojo di personale (Collaboratori, Maestri e Istruttori) risultato positivo all'infezione da COVID 19 dovrà essere preceduto da una preventiva comunicazione avente ad oggetto la certificazione medica da cui risulti la "avvenuta negativizzazione" del tampone secondo le modalità previste e rilasciata dal dipartimento di prevenzione territoriale di competenza.

Qualora, per prevenire l'attivazione di focolai epidemici, nelle aree maggiormente colpite dal virus, l'autorità sanitaria competente disponga misure aggiuntive specifiche, come ad esempio, l'esecuzione del tampone per il personale (addetti, Maestri e Istruttori), il Direttore Tecnico dovrà fornire la massima collaborazione.

7.3 Accesso agli spogliatoi

Si consiglia agli utenti – ove applicabile – di arrivare già vestiti adeguatamente per la pratica da effettuare.

In caso questo non fosse applicabile, si prevede la turnazione multipla con accesso allo spogliatoio massimo di 2 persone per turno, con un tempo massimo di utilizzo di 5 minuti per turno.

Verrà utilizzato un solo spogliatoio per genere.

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

Gli allievi, dopo essersi cambiati, riporranno tutti gli indumenti e gli oggetti personali dentro la propria borsa.

(R1-01_22) DECADUTO ~~Le borse personali verranno riposte in apposita area segnalata posta vicino alla postazione accoglienza~~.

Si potrà rimanere nello spogliatoio solo per il tempo minimo necessario a cambiarsi, come sopra indicato.

Le regole di utilizzo dello spogliatoio, inclusa l'interdizione all'utilizzo delle docce e obbligo di utilizzo calzature apposite riservate all'uso in palestra per la sola Difesa Personale, verranno affisse sia all'esterno che all'interno dello spogliatoio su cartelli ben visibili (vedi allegato 10), se necessario, posizionati in più punti.

In ogni caso, l'utilizzo dello spogliatoio sarà disciplinato in relazione alla capienza massima, sempre salvaguardando il mantenimento della distanza interpersonale di sicurezza di almeno 1 metro.

7.4 Pulizia e sanificazione del Dojo

Il Direttore Tecnico deve garantire la pulizia e l'igiene ambientale in funzione dell'orario di uso della palestra.

In particolare, il Direttore Tecnico deve garantire la disinfezione degli spogliatoi prima e dopo l'uso della palestra.

(R1-01_22) La sanificazione dei locali farà capo ad impresa condivisa fra le varie associazioni fruenti della palestra.

Le pulizie degli ambienti/aree, devono riguardare le superfici toccate più di frequente (es. maniglie, tavoli, interruttori della luce, rubinetti, lavandini, scrivanie, sedie). Utilizzare panno carta nei suoi differenti strappi per ciascun tipo di oggetto/superficie, inumiditi con acqua e sapone e/o con alcool etilico al 70% e successivamente con una soluzione di ipoclorito di sodio diluita allo 0,5% di cloro attivo per i servizi igienici e le altre superfici (es. come la candeggina che in commercio si trova al 5% o al 10% di contenuto di cloro), tenendo in considerazione il tipo di materiale, l'uso e l'ambiente o altri detergenti professionali equivalenti come campo d'azione (sanificazione: detergenza e disinfezione), facendo attenzione al corretto utilizzo per ogni superficie da pulire.

Nel caso in cui vi sia stata la presenza di casi sospetti di persone con COVID-19 all'interno della palestra, è necessario procedere alla sanificazione dell'ambiente, intesa come attività che riguarda il complesso di procedure e operazioni atte a rendere salubre un determinato ambiente mediante interventi di detergenza e successiva disinfezione. In questo contesto, è opportuno ricordare che i coronavirus, quali il virus della SARS, e quello della MERS e lo stesso SARS-CoV-2, possono persistere su superfici inanimate fino a 9 giorni in dipendenza della matrice/materiale, della concentrazione, della temperatura e dell'umidità, anche se non è

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

accertato vi persistano in forma vitale. La sanificazione della stanza/area deve essere eseguita secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute (pulizia con acqua e sapone e successivamente con una soluzione di ipoclorito di sodio diluita allo 0,1% e con alcool etilico al 70% per superfici che possono essere danneggiate dall'ipoclorito di sodio). Questo tipo di sanificazione deve essere effettuato da imprese autorizzate ai sensi del D.M. 274/1997; tali imprese hanno l'obbligo, al termine dell'intervento di sanificazione, di rilasciare apposita certificazione riguardante l'avvenuto intervento in conformità alle disposizioni in vigore.

Arieggiare gli ambienti sia durante sia dopo l'uso dei prodotti per la pulizia, soprattutto se si utilizzano prodotti disinfettanti/detergenti potenzialmente tossici (controllare i simboli di pericolo sulle etichette), aprendo le finestre.

Infine, il Direttore Tecnico dovrà predisporre una raccolta differenziata dedicata ai rifiuti che potenzialmente possono favorire il contagio, dai fazzoletti alle mascherine usate, dotando i locali (ingresso e spogliatoi) di contenitori con coperchi basculanti o comunque con la possibilità di chiusura. I contenitori saranno svuotati alla fine della lezione dal Direttore Tecnico.

7.5 Precauzioni igieniche personali

Il Direttore Tecnico deve diffondere in tutti i servizi igienici l'informativa (vedere dettaglio in allegato 3) in cui si precisa che è obbligatorio che le persone presenti adottino tutte le precauzioni igieniche, in particolare per il lavaggio delle mani con gel idroalcolico.

A tale scopo il Direttore Tecnico deve mettere a disposizione dispenser di gel disinfettante a base alcolica accessibile a tutti e facilmente individuabili presso l'ingresso principale (zona reception/accoglienza), presso gli spogliatoi.

Il Direttore Tecnico deve predisporre all'interno dei locali adeguate informative relative al divieto sia di condividere borracce, bicchieri e bottiglie (è consentito esclusivamente l'utilizzo di bottiglie personalizzate) che di scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.

Negli spogliatoi deve essere vietato consumare il cibo.

Dato che le *"Linee Guida per la riapertura delle attività economiche e produttive della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome"* (16/05/2020) consigliano di utilizzare apposite calzature previste esclusivamente allo scopo dell'attività da praticare, essendo questa prescrizione non applicabile al Karate e Difesa Personale, si consiglia - ove non si possono usare apposite calzature - di fare igienizzare, prima di salire sul tatami, non solo le mani ma anche i piedi con l'apposito gel a base idroalcolica.

7.5.1 Caratteristiche e dotazioni minime dei servizi igienici

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

Nei servizi igienici – divisi per genere - non è consentito - in situazione di pandemia - l'utilizzo di rubinetti con apertura manuale.

I servizi igienici devono essere dotati di:

- (R1.01/22) gel disinfettante/igienizzante a disposizione in dispenser.

7.6 Misure precauzionali da adottare per una buona areazione.

Nell'ambito dell'emergenza Coronavirus, alcuni studi epidemiologici hanno evidenziato la possibilità di diffusione di agenti patogeni attraverso la movimentazione dell'aria all'interno degli ambienti. Tale evidenza si è manifestata a seguito della riscontrata presenza di virus, sebbene in basse concentrazioni, anche all'interno dei condotti di aerazione e nelle bocchette di ripresa e di mandata dell'aria. Peraltro, non è stata ancora valutata con precisione la capacità di sopravvivenza del virus al di fuori degli organismi, e in particolare in aria.

Stante il quadro sopra descritto, emerge la necessità di adottare misure che rispondano ai criteri di prudenza e maggior cautela rispetto alla tutela della salute di chi frequenta il Dojo, sia nella scelta delle misure organizzative, che di quelle preventive e protettive di tipo tecnico e tecnologico.

Di seguito si riportano alcune azioni e raccomandazioni generali da mettere in atto giornalmente nelle condizioni di emergenza associate all'epidemia virale SARS-CoV-2 per il mantenimento di una buona qualità dell'aria *indoor* negli ambienti del Dojo, quali:

- Garantire un buon ricambio dell'aria in palestra, aprendo le diverse finestre, prima e dopo la lezione, e durante la sanificazione. L'ingresso dell'aria esterna *outdoor* all'interno degli ambienti opera una sostituzione/diluizione e, contemporaneamente, una riduzione delle concentrazioni degli inquinanti specifici (es. COV, PM10, ecc.), della CO2, degli odori, dell'umidità e del bioaerosol che può trasportare batteri, virus, allergeni, funghi filamentosi (muffe). In particolare, scarsi ricambi d'aria favoriscono, negli ambienti *indoor*, l'esposizione a inquinanti e possono facilitare la trasmissione di agenti patogeni tra le persone.
- Il ricambio dell'aria deve tener conto del numero delle persone presenti negli ambienti, del tipo di attività svolta e della durata della permanenza negli ambienti stessi. Durante il ricambio naturale dell'aria è opportuno evitare la creazione di condizioni di disagio/*discomfort* (correnti d'aria o freddo/caldo eccessivo) per il personale presente.

Nel Dojo dotato di impianto di riscaldamento/raffrescamento (es. pompe di calore, *fancoil*, o termoconvettori), tenere spento l'impianto per evitare il possibile ricircolo del virus SARS-CoV-2 in aria. Nel periodo invernale, con l'accensione dell'impianto di riscaldamento, in questi ambienti sarebbe necessario aprire le finestre prima e dopo la lezione, durante la sanificazione, per aumentare il ricambio e la diluizione degli inquinanti accumulati nell'aria ricircolata dall'impianto.

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

7.7 Dispositivi di protezione individuale

L'adozione delle misure di igiene e dei dispositivi di protezione individuale indicati nel presente Protocollo è fondamentale. Per tale motivo le mascherine chirurgiche dovranno essere utilizzate in conformità a quanto previsto dalle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (vedere dettaglio in allegato 5).

Il personale incaricato all'accoglienza deve verificare e autorizzare l'accesso nel Dojo solo ai Maestri/Istruttori, utenti e visitatori che indossano la mascherina chirurgica; contestualmente deve informare che quando si esce dallo spogliatoio bisogna indossare sempre la mascherina. Questa informativa deve essere anche segnalata con apposto cartello all'ingresso della palestra per evitare possibili contestazioni.

Si precisa che la mascherina chirurgica non è un dispositivo di protezione individuale ma bensì un presidio medico comunitario.

Chi non indossa la mascherina medica non può accedere ai locali del Dojo.
Dall'analisi delle pratiche consentite nel Dojo si evidenzia come il processo di insegnamento della pratica possa richiedere che il Maestro/Istruttore si trovi a una distanza interpersonale minore di un metro con l'allievo. Pertanto, è da ritenersi assolutamente indispensabile per ogni Maestro/Istruttore l'utilizzo – durante l'insegnamento - di dispositivi di protezione individuali quali:

occhiali di protezione + mascherina FFP2 senza valvola

oppure

visiera facciale + mascherina chirurgica

Il Direttore Tecnico deve verificare che Maestri e Istruttori indossino correttamente i dispositivi di protezione individuale; per tale motivo deve consegnare loro le informative di cui agli allegati 4 (maschera FFP2 senza valvola), 6 (visiera facciale) al presente Protocollo.

Durante la pratica gli utenti possono non utilizzare la mascherina chirurgica; resta comunque l'obbligo di indossarla per tutti gli spostamenti all'interno del Dojo.

7.7.1 La mascherina chirurgica

Per assicurare prestazioni adeguate, le mascherine chirurgiche devono essere conformi alle norme EN 14683:2019.

L'applicazione di queste norme garantisce che le mascherine chirurgiche espletino le seguenti funzionalità principali:

- *efficienza di filtrazione batterica*: le prove prescritte nella norma servono a garantire che eventuali contaminanti biologici presenti nell'espettorato della persona che

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

indossa la mascherina (particelle liquide) non possano attraversare il materiale filtrante della mascherina stessa;

- *respirabilità*: il significato di questa prova è fornire la garanzia che la persona che indossa la mascherina possa inspirare attraverso il tessuto senza troppa fatica. Non vi sono requisiti per la fase di espirazione;

- *bio-compatibilità*: il significato di questa prova è garantire che la cute della persona che indossa la mascherina non subisca effetti irritativi, tossici o allergenici; pulizia: il significato di questa prova è fornire la garanzia che il materiale di cui è composta la mascherina abbia un adeguato livello di pulizia, in considerazione del posizionamento sulla cute integra, vicino alle mucose di naso e bocca;

- *indossabilità*: la forma della mascherina deve consentire che essa sia indossata vicino a naso, bocca e mento di chi la indossa e che la maschera si adatti perfettamente ai lati. Non sono richieste proprietà di aderenza completa né di sigillatura del viso.

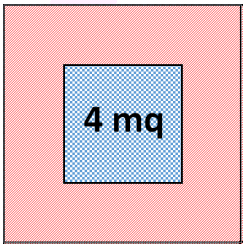
Le mascherine chirurgiche espletano la propria funzione protettiva solo se correttamente indossate.

7.8 Dimensione del Dojo

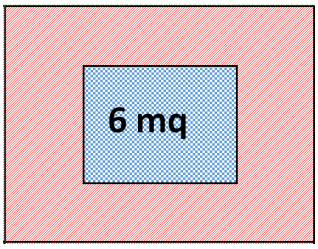
In relazione alla dimensione del Dojo definiremo la capienza massima degli utenti che possono partecipare all'allenamento/lezione/stage.

La disposizione nazionale – definita dai vari DPCM che si sono susseguiti dal mese di febbraio u.s. e comunque confermata dall'ultimo DPCM del 17/05 u.s. – conferma che debba essere sempre mantenuta la distanza interpersonale di sicurezza di almeno 2 metri per chi svolge attività fisica intensa. Questo in considerazione del fatto che la respirazione accelerata durante l'allenamento aumenta le probabilità di diffusione dei droplet, le goccioline di saliva che sono veicolo del contagio e che vengono prodotte e diffuse nell'ambiente mentre parliamo, tossiamo, starnutiamo.

Pertanto, adottiamo una *zona di azione* di *4 mq* (2 metri x 2 metri) per ogni utente o coppia, ipotizzando che tra una zona di azione e l'altra sia garantita comunque una *zona di sicurezza* di *4 mq* (2 metri x 2 metri) come da schema 1 sotto riportato e una *zona di azione* di *6 mq* (3 metri x 2 metri) per ogni utente, coppia o trio, come da schema 2 sotto riportato.
Il modulo è composto da una *zona di azione* (blu) e da una *zona di sicurezza* (rossa) circostante.



SCHEMA 1 - MODULO

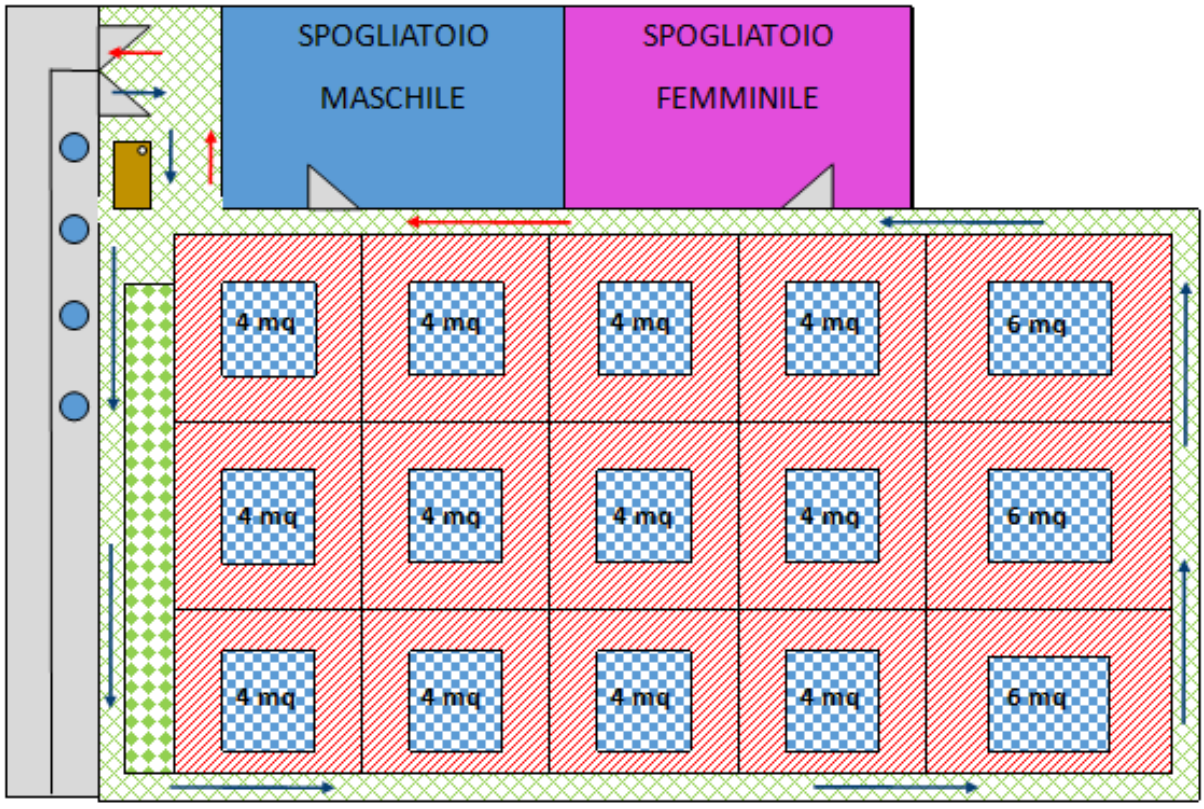


SCHEMA 2 - MODULO

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

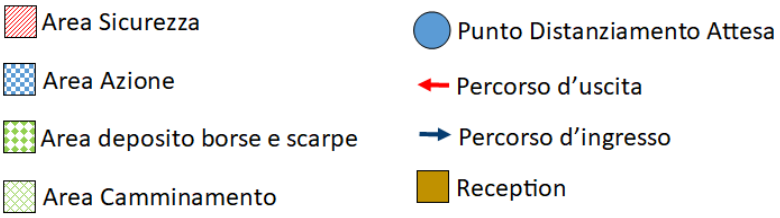
Il modulo risulta essere di 16 mq, di cui 4 mq sono dedicati alla *zona di azione* e 12 mq sono dedicati alla *zona di sicurezza* (distanziamento interpersonale di sicurezza). Quindi assumendo come modulo per una singola postazione la figura dello schema 1, è possibile dimensionare la capienza massima del Dojo:

mq del Dojo / 16 mq



SCHEMA 3

LEGENDA SCHEMA 3



Il Maestro/Istruttore deve sostare e spostarsi utilizzando esclusivamente le zone di sicurezza – contrassegnate in rosso nello schema - facendo attenzione a non avvicinarsi a nessun utente. Qualora si rendesse necessario è previsto l'avvicinamento con mascherina e visiera.

DOMNIA ASD
c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

In funzione dell'Arte Marziale praticata (Karate e Difesa Personale) è necessario prevedere aree di azione coerenti con le tecniche proprie di ogni disciplina. Di seguito sono riportate 2 possibili soluzioni, basate sul concetto di modulo descritto in precedenza e applicabile al Dojo utilizzato:

MODULO [mt]	AREA TOTALE	AREA DI AZIONE	AREA DI SICUREZZA	NUMERO ATLETI
4 x 4	16 mq	4 mq	12 mq	da 1 a 2
4 x 5	20 mq	6 mq	14 mq	da 1 a 3

Il Direttore Tecnico di ogni disciplina dovrà progettare le lezioni considerando anche che le tecniche di contatto tra allievi dovranno essere eseguite sempre con la stessa coppia e mantenute per tutto il corso e annotate nell'apposito registro.

Inoltre, è di fondamentale importanza che i Maestri e gli Istruttori siano responsabilizzati sulla necessità di vigilare sul rispetto delle distanze di sicurezza interpersonale e sui comportamenti degli allievi.

Vista la difficoltà a gestire una zona di azione tanto ridotta, gli utenti devono avere necessariamente più di 12 anni.

7.9 Gestione delle emergenze

Qualora un utente o un visitatore inizialmente asintomatico sviluppasse i tipici sintomi legati alla presenza di Coronavirus (febbre, tosse con particolare difficoltà respiratoria), configurandosi dunque come caso sospetto, il personale addetto all'accoglienza deve attenersi scrupolosamente ai comportamenti definiti in allegato 7 "Sospetto COVID-19", al fine di tutelare la propria salute e quella della persona che risulta in difficoltà.

Il Responsabile della Sicurezza (Sig.ra Caterina Indelicato) deve prevedere la dotazione di un kit di emergenza COVID-19 contenente:

- n. 3 maschere almeno FFP2 (senza valvola)
- guanti mono uso
- gel disinfettante
- n. 5 mascherine mediche

Il kit di emergenza è custodito a cura del personale addetto all'accoglienza e collocato in una posizione ben visibile e facilmente accessibile.

7.10 Gestione di una persona sintomatica nel Dojo

Nel caso in cui una persona presente nel Dojo sviluppi febbre e sintomi di infezione respiratoria quali la tosse, deve dichiarare immediatamente il suo stato al Responsabile della sicurezza; si dovrà quindi procedere al suo isolamento (in un locale adeguatamente individuato) in base alle disposizioni dell'autorità sanitaria.

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

Il Responsabile della sicurezza procederà immediatamente ad avvertire le autorità sanitarie competenti e i numeri di emergenza per il COVID-19 forniti dalla Regione o dal Ministero della Salute.

Il Responsabile della sicurezza collaborerà con le Autorità sanitarie per la definizione degli eventuali "contatti stretti" di una persona presente nel Dojo che sia stata riscontrata positiva al tampone COVID-19. Ciò al fine di permettere alle autorità di applicare le necessarie e opportune misure di quarantena. Nel periodo dell'indagine, il Responsabile della sicurezza potrà chiedere agli eventuali possibili contatti stretti di lasciare cautelativamente il Dojo, secondo le indicazioni dell'Autorità sanitaria.

La persona – caso sospetto di COVID-19 - al momento dell'isolamento dovrà essere subito dotata, ove già non lo fosse, di mascherina chirurgica.

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8 ALLEGATI

- **Allegato 1 –** "Raccomandazioni per contenere il contagio"
- **Allegato 2 –** "10 comportamenti da seguire"
- **Allegato 3 –** "Corretto lavaggio delle mani"
- **Allegato 4 –** "Le maschere di protezione"
- **Allegato 5 –** "La mascherina chirurgica – Informativa in materia di salute e sicurezza"
- **Allegato 6 –** "Come indossare e togliere la visiera facciale - Informativa in materia di salute e sicurezza"
- **Allegato 7 –** "Sospetto COVID- 19"
- **Allegato 8 –** (R1-01_22) "Lo sport in sicurezza"
- **Allegato 9 –** "Informativa specifica disposizioni autorità e regolamento"
- **Allegato 10 –** (R1-01_22) "Regole di utilizzo degli spogliatoi"

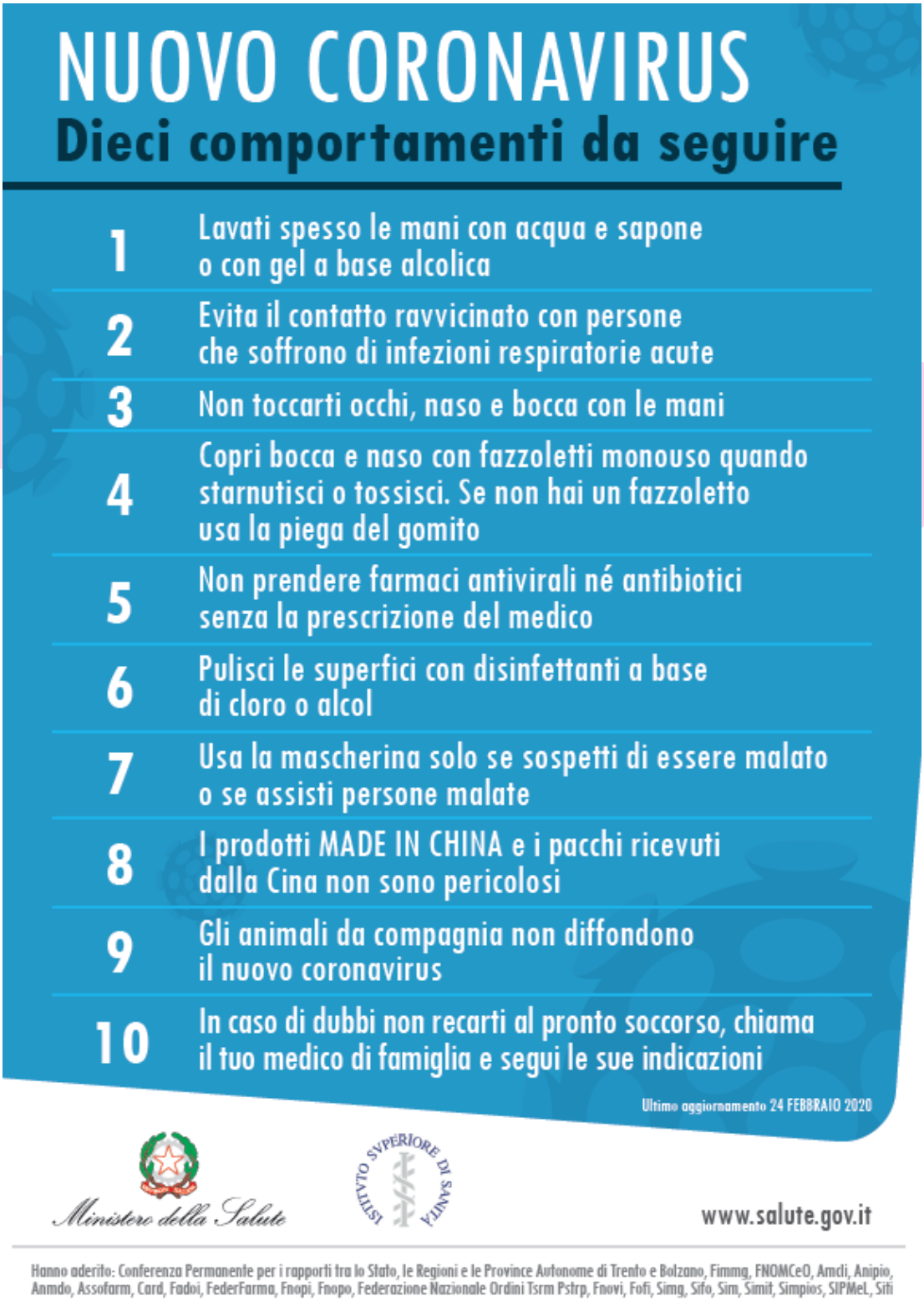
DOMNIA ASD
c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8.1 Allegato 1 – Raccomandazione per contenere il contagio

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8.2 Allegato 2 – 10 Comportamenti da seguire



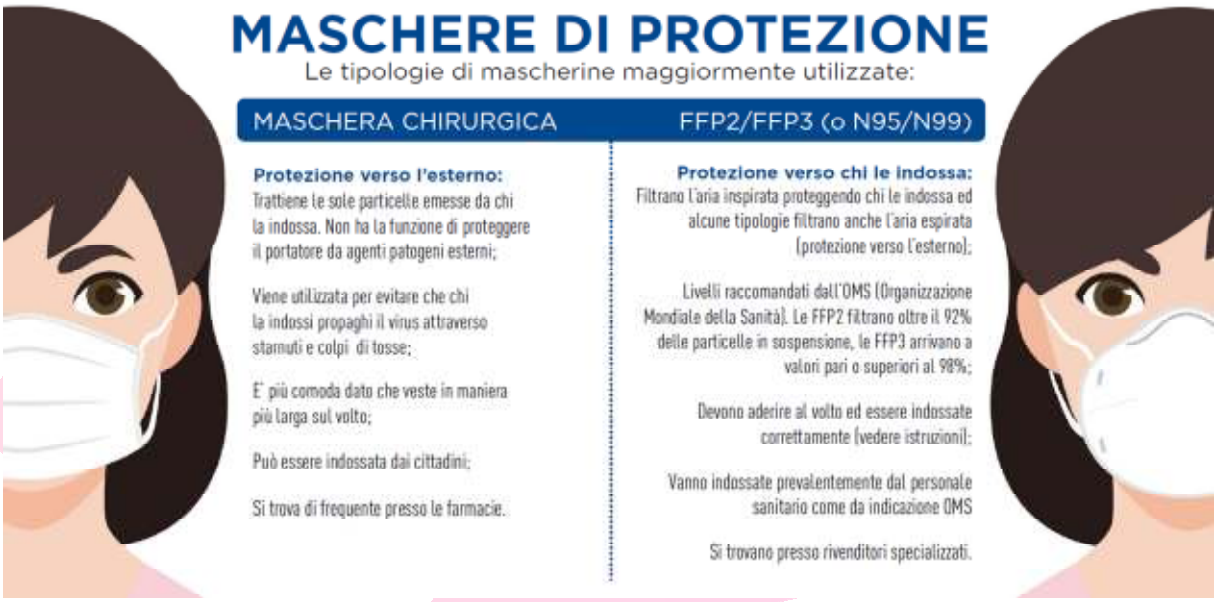
DOMNIA Associazione Culturale
c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8.3 Allegato 3 – Corretto lavaggio delle mani

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8.4 Allegato 4 – Le Mascherine di Protezione



DOMNIA Associazione Culturale
c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

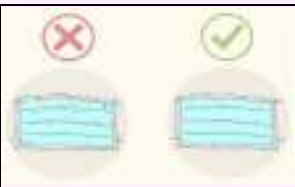
Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8.5 Allegato 5 – La Mascherina Chirurgica – Informativa in materia di salute e sicurezza

La mascherina chirurgica è una misura di prevenzione alla diffusione del contagio da COVID-19, non è una misura di protezione dal contagio da COVID-19, infatti non è idonea a proteggere nei confronti di aerosol fini che potrebbero contenere particelle infettanti di piccolissime dimensioni come i virus. L'utilizzo della mascherina chirurgica non sostituisce la vera misura di prevenzione e protezione rappresentata dalla distanza interpersonale di almeno un metro. Una volta usata, la mascherina chirurgica non deve essere ri-utilizzata e deve essere correttamente smaltita.

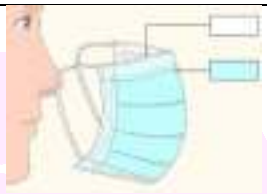
COME INDOSSARE LA MASCHERINA CHIRURGICA

Lavare con cura le mani prima di indossare la mascherina chirurgica.



Verificare la mascherina chirurgica. (deve essere priva di difetti)

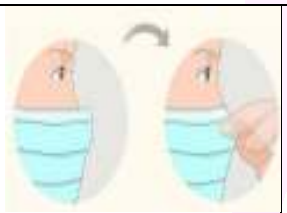
Orientare la mascherina chirurgica in modo corretto così da modellarla al naso.



Assicurarsi che il lato corretto della mascherina chirurgica sia rivolto verso l'esterno.

Mettere la mascherina chirurgica sul viso. Esistono molti tipi di mascherina chirurgica, ciascuno con modalità di applicazione diverse.

- ✓ Anelli alle orecchie - Alcune mascherine chirurgiche hanno due anelli, uno su ogni lato. Sono solitamente realizzati con un materiale elastico in maniera che possano essere tirati. Prendi questo tipo di mascherina chirurgica per gli anelli, mettine uno intorno a un orecchio e poi metti il secondo sull'altro orecchio.
- ✓ Lacci o cinghie - Alcune mascherine chirurgiche hanno dei pezzi di tessuto che vanno legati dietro la testa. Spesso hanno dei lacci o cinghie sia sulla parte superiore sia su quella inferiore. Prendi la mascherina chirurgica dai lacci presenti sulla parte superiore, portali dietro la testa e legali insieme con un fiocco.
- ✓ Fasce elastiche - Alcune mascherine mediche hanno due fasce elastiche che vanno applicate intorno alla testa e alla nuca (invece che alle orecchie). Tieni la mascherina chirurgica davanti al viso, tira la fascia superiore e mettila intorno alla parte superiore della testa. Tira poi la fascia inferiore sulla testa e sistemala alla base della nuca.



Sistemare la parte sul naso.

Sistemare la mascherina chirurgica sul viso e sotto il mento.

Prima di togliere la mascherina chirurgica lavare con cura le mani e gettarla in un apposito contenitore e lavarsi nuovamente con cura le mani.

NONOSTANTE L'UTILIZZO DELLA MASCHERINA CHIRURGICA DEVI MANTENERE E ASSICURARE SEMPRE LA DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO 1 METRO

DOMNIA Associazione Culturale
c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8.6 Allegato 6 – "Come indossare e togliere la visiera facciale - Informativa in materia di salute e sicurezza"

La visiera facciale è un dispositivo di protezione individuale predisposto al caso con una sottile visiera in plexiglas che va indossato sul volto. Il suo uso aiuta a limitare la diffusione del virus, ma è necessario utilizzarla in aggiunta all'osservanza delle altre misure igienico-sanitarie.

Il dispositivo rappresenta una protezione facciale atta a proteggere da spruzzi e dalla proiezione di particelle solide o liquide (droplet) la parte anteriore del viso dell'operatore che indossa il dispositivo in oggetto. Il dispositivo si indossa in maniera semplice e intuitiva, posizionando la visiera sul capo e fissandola tramite una regolazione per poi posizionare lo schermo protettivo frontalmente. La visiera facciale è utilizzabile e sovrapponibile ad occhiali e a mascherine.

COME INDOSSARE LA VISIERA FACCIALE

- Prima di indossare la visiera facciale lavare accuratamente le mani con acqua e sapone o con soluzione alcolica.
- Appoggiare la fronte sulla parte fissa imbottita.
- Fissare la visiera intorno alla testa mettendo l'elastico auto- regolabile dietro la nuca.
- Posizionare la visiera frontalmente.
- Lavare accuratamente le mani

COME RIMUOVERE LA VISIERA FACCIALE

- Prima di rimuovere la visiera facciale lavare accuratamente le mani con acqua e sapone o con soluzione alcolica.
- Rimuovere il dispositivo prendendolo dall'elastico avendo cura di non toccare la parte anteriore della visiera.
- Lavare accuratamente le mani.
- Pulire il dispositivo con acqua tiepida e sapone neutro ed eventualmente provvedere alla disinfezione con idonei detergenti.

DOMNIA Associazione Culturale
c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8.7 Allegato 7 – "Sospetto COVID-19"

DISPOSIZIONI COMPORTAMENTALI SPECIFICHE IN PRESENZA CASO SOSPETTO DI COVID-19

Qualora un Utente o visitatore inizialmente asintomatico sviluppasse i tipici sintomi legati alla presenza di Coronavirus (**febbre, tosse con particolare difficoltà respiratoria**), **configurandosi dunque come caso sospetto**, il personale addetto all'accoglienza, ad integrazione di quanto già stabilito nei piani di emergenza, dovranno attenersi scrupolosamente ai seguenti comportamenti, al fine di tutelare la propria salute e quella dei colleghi e quindi - **mantenendo sempre la distanza interpersonale di 1 metro**:

1. **INDOSSARE IMMEDIATAMENTE LA MASCHERINA E I GUANTI FORNITI DALLA PALESTRA E FAR INDOSSARE LA MASCHERINA MEDICA ALLA PERSONA CHE PRESENTA I SINTOMI (PER L'UTILIZZO DELLA MASCHERINA MEDICA FARE RIFERIMENTO ALL'OPUSCOLO INFORMATIVO ALLEGATO 4.1).**
2. **FAR ALLONTANARE DAI LOCALI EVENTUALI ALTRI UTENTI O VISITATORI PRESENTI.**
3. **IN CASO DI SINTOMI CHE FANNO PRESUPPORRE DIFFICOLTA' RESPIRATORIE CONTATTARE IMMEDIATAMENTE IL 112 E ATTIVARE LE PROCEDURE D'EMERGENZA DI PRIMO SOCCORSO.**
4. **PRESIDIARE IL LOCALE FINO AL SOPRAGGIUNGERE DEGLI ORGANISMI DI SOCCORSO PREPOSTI, EVITANDO AZIONI/CONTATTI CHE POSSANO FAVORIRE L'EVENTUALE CONTAGIO.**
5. **IN CASO DI SINTOMI LIEVI SI INVITERA' L'UTENTE O VISITATORE AD ANDARE AL DOMICILIO E CONTATTARE IL PROPRIO MEDICO CURANTE O IL DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA TERRITORIALMENTE COMPETENTE PER LE AZIONI DEL CASO.**
6. **EVITARE DI ASSUMERE COMPORTAMENTI O DIFFONDERE NOTIZIE CHE POSSANO FAVORIRE PREOCCUPAZIONI ECCESSIVE O ADDIRITTURA IL PANICO TRA IL PERSONALE PRESENTE: MANTENERE SEMPRE LA CALMA.**
7. **DOPO AVER PRESTATO SOCCORSO, QUALORA SI SOSPETTASSE DI ESSERE VENUTI A RISCHIO CONTAGIO, EVITARE DI RECARSI AL PRONTO SOCCORSO E CONTATTARE I NUMERI DI EMERGENZA MESSI A DISPOSIZIONE DALLE STRUTTURE COMPETENTI.**

PER TUTTI GLI ALTRI CASI DI SOCCORSO (SOSPETTO INFARTO, SVENIMENTI, CRISI EPILETTICA, ETC) NON INTERVENIRE MA CONTATTARE IMMEDIATAMENTE IL 112 E ATTENERSI ALLE DISPOSIZIONI IMPARTITE DAL MEDICO.

Si ricorda che la mascherina medica è una **misura di prevenzione** alla diffusione del contagio da COVID-19, **non è una misura di protezione dal contagio** da COVID-19, infatti non è idonea a proteggere nei confronti di aerosol fini che potrebbero contenere particelle infettanti di piccolissime dimensioni come i virus. **L'utilizzo della mascherina medica non sostituisce la vera misura di prevenzione e protezione rappresentata dalla distanza interpersonale di almeno un metro**. Una volta usata, la mascherina chirurgica **non deve essere ri-utilizzata e deve essere correttamente smaltita**.

NONOSTANTE L'UTILIZZO DELLA VISIERA FACCIALE NON CI SI DEVE MAI TOCCARE IL VISO, IN PARTICOLARE NASO E BOCCA.

DOMNIA Associazione Culturale
c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8.8 Allegato 8 – Lo Sport in Sicurezza (R1-01/22)

DOMNIA Associazione Culturale
c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8.9 Allegato 9 – "Informativa specifica disposizioni autorità regolamento Dojo"

INFORMATIVA SPECIFICA DISPOSIZIONI AUTORITA' REGOLAMENTO DOJO

- Obbligo di controllo temperatura corporea prima di recarsi in palestra e obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali e di chiamare il proprio medico di famiglia e l'autorità sanitaria;

- interdizione accesso o permanenza nel Dojo, laddove sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, temperatura, provenienza da zone a rischio o contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti, etc) in cui i provvedimenti dell'Autorità impongono di informare il medico di famiglia e l'Autorità sanitaria e di rimanere al proprio domicilio;

- impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e delle Regole di Comportamento del Dojo (in particolare: **obbligo di ingresso con mascherina chirurgica**, mantenere la distanza di sicurezza, seguire e rispettare la segnaletica, osservare le regole di igiene delle mani/piedi e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene);

- **GLI ALLENAMENTI SI SVOLGERANNO IN NUMERO CHIUSO ED A PORTE CHIUSE**

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati

8.10 *Allegato 10 – (R1-01_22)"Regole di utilizzo degli spogliatoi"*

REGOLE DI UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI

- ACCESSO MASSIMO DI 2 PERSONE PER TURNO PER UNA DURATA MASSIMA DI UTILIZZO DI 5 MINUTI/TURNO A SPOGLIATOIO

- RIPORRE INDUMENTI ED OGGETTI PERSONALI DENTRO LA PROPRIA BORSA

- (R1-01_22) DECADUTO ~~RIPORRE LE BORSE PERSONALI IN PALESTRA NELL'APPOSITA AREA DEBITAMENTE SEGNALATA~~

- INDOSSARE SEMPRE LA MASCHERINA E MANTENERE LA DISTANZA DI SICUREZZA

- ALL'INTERNO DEGLI SPOGLIATOI **E' FATTO DIVIETO DI**:
  * UTILIZZARE LE DOCCE E LAVANDINI
  * CONDIVIDERE/SCAMBIARE EFFETTI PERSONALI
  * CONSUMARE/CONDIVIDERE CIBO E BEVANDE

DOMNIA Associazione Culturale
c/o Indelicato - Via Verga 15 – 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Cell.: 339 - 4643441 - e-mail: domnia@domnia.it – sito: www.domnia.it

Il contenuto del presente documento è proprietà di Domnia Associazione - Tutti i diritti riservati