

PRATICHE DI IGIENE



A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY LAZIO

All'interno del sito 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 della attuazione delle buone pratiche igieniche sono messi a disposizione:

- procedure informative affisse nel sito sportivo, nelle zone di accesso, nei luoghi comuni, nelle zone di attività sportiva, nonché negli spogliatoi e nei servizi igienici;
- gel igienizzante;
- sistema di raccolta dedicato ai rifiuti potenzialmente infetti (es. fazzoletti monouso, mascherine/respiratori);
- indicazioni sulle corrette modalità e tempi di aerazione dei locali;
- specifiche attività di filtrazione dell'aria nei locali chiusi ad alta densità di persone o di attività, ad esempio tramite purificatori di aria dotati di filtri HEPA destinati a diminuire la quantità di aerosol;
- sanitizzazione ad ogni cambio turno;
- vietare lo scambio tra operatori sportivi e personale comunque presente nel sito sportivo di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.) e di attrezzi sportivi; in alternativa, prevedere adeguate sanitizzazioni.

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

- di disinfettare i propri effetti personali e di non dividerli (borracce, 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.

Ringraziandoti per la collaborazione siamo lieti di ripartire e di svolgere nuovamente con te attività fisica. La salute ed il benessere ripartono da qui. Collaborando uniti c'è la faremo.

ACADEMY LAZIO:

Dott. Nicolo Ragalmuto - Emiliano Frangini



**Il Presidente
Massimo Boiardi**

A.S.C. Comitato Regionale Lazio

Sede Legale e Sede Operativa: Via Francesco Cocco Ortu, 22 00139 Roma (RM)

Tel: 06 87138314 - E-mail: lazio@ascsport.it - www.ascsport.it