

OGGETTO: EPIDEMIA COVID-19 – CORONAVIRUS

Premesso che:

- Lo sport di base e le attività motorie in genere sono ammesse esclusivamente a condizione che sia possibile mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro – due per le attività sportive
- Il virus mostra ad oggi livelli di contagio alti ma – fortunatamente - indici di mortalità molto bassi
- occorre intervenire a livello di prevenzione attraverso l'adozione di norme igienico-sanitarie e buone prassi che l'atleta deve osservare sia nella vita quotidiana, sia in tutte le fasi di gara e di allenamento.

INDICAZIONI NORME IGIENICO-SANITARIE E BUONE PRASSI

Sono alcune semplici, ma fondamentali norme igienico-sanitarie, da tenere sia negli spogliatoi, sia nei locali comuni e nei servizi igienici degli impianti; vanno rispettate non solo dagli atleti, ma anche da accompagnatori, arbitri, allenatori, dirigenti, ecc. :

- 1) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiera**, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.).
- 2) Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.**
- 3) Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse**, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
- 4) Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.**
- 5) 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; è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.
- 6) 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.**
- 7) Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.**
- 8) 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.**
- 9) Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare la palestra, possibilmente, isolarsi e 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 800894545 operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.**