



---

## PROTOCOLLO PER LA RIPRESA ATTIVITA'

Dopo quasi tre mesi è arrivato finalmente il momento di riaprire.

La Primavera Rugby ha dato seguito alle disposizioni dettate il 20 maggio dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri recanti "Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra" e volto a consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto delle prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da Covid-19, adottando tutte le precauzioni imposte dal DPCM e successivamente da FIR con il Protocollo pubblicato il 24 maggio, per tutelare la vostra e la nostra sicurezza.

Il Club, con la stesura di tale protocollo, confida nel senso di responsabilità dei propri tesserati e dello staff, ricordando che resta di fondamentale importanza l'adottare comportamenti di buon senso sempre nel rispetto delle prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da Covid-19.

Troverete gli spazi riorganizzati e pronti ad accogliervi, siamo certi di poter contare sulla vostra collaborazione nel rispetto delle nuove norme di accesso.

Per la ripresa delle sessioni di allenamento ad oggi consentite, devono essere assolutamente rispettate le **norme di distanziamento sociale** senza alcun assembramento e a porte chiuse.

### Scopi del protocollo

- Rendere possibile una ripresa degli allenamenti nel rispetto dei principi fondamentali e delle norme igieniche generali e di distanziamento sociale emanate dalle autorità governative in relazione all'emergenza epidemiologica in atto.
- Consentire agli allenatori e agli atleti di riprendere a svolgere la loro attività
- Garantire la sicurezza di atleti e tecnici definendo regole chiare su ciò che è e non è consentito.
- La consapevolezza e l'accettazione del fatto di non poter fare ingresso o di poter permanere nel centro sportivo e di doverlo dichiarare tempestivamente laddove, anche successivamente all'ingresso, 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);
- L'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali e di contattare il proprio medico di famiglia oppure l'autorità sanitaria.
- L'impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e del Covid- Manager del Club nell'accedere al sito sportivo (in particolare, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene).



U.S. Primavera Rugby A.S.D. - Sede legale: Via Flaminia 362, 00196 - Roma - C.F. N° 04204741005

[www.usprimaverarugby.it](http://www.usprimaverarugby.it) - email: [larm.usprimaverarugby@federugby.it](mailto:larm.usprimaverarugby@federugby.it)





---

## **Idoneità Sportiva ed accertamenti sanitari per il ritorno all'attività sportiva in sicurezza**

All'interno dell'impianto potrà essere utilizzato il solo campo di gioco ed un bagno, previa specifica successiva pulizia.

**Non verranno utilizzati spogliatoi**, non sarà quindi possibile fare la doccia né cambiarsi. Tutti i partecipanti alla seduta di allenamento, staff e giocatori, devono presentarsi vestiti con indumenti appropriati e devono **lasciare l'impianto non appena terminata la seduta**.

Tutti coloro che non sono coinvolti nell'allestimento, pulizia o sanificazione del campo da gioco devono entrare nel centro sportivo **al massimo 5 minuti prima dell'orario di inizio dell'allenamento** e **devono uscire dallo stesso entro 5 minuti del termine dello stesso**.

Nel primo periodo di ripresa dell'attività, **l'utilizzo del pallone non sarà consentito**. Non sarà possibile - come specificato nel protocollo FIR - passare il pallone o svolgere esercizi che comportino l'uso di materiale mobile, quali sacchi da placcaggio, scudi, macchine da mischia.

Durante le sessioni di attività sportiva, **la distanza interpersonale minima laterale** tra due atleti deve essere non inferiore a **2 metri**. Laddove si eseguano esercizi di corsa con **atleti in scia**, la distanza interpersonale minima tra ogni singolo componente deve essere **non inferiore ai 10 metri**.

Non è permesso effettuare lo scambio di oggetti personali all'interno dell'impianto sportivo quali a mero titolo esemplificativo bicchieri, paradenti, casacche da allenamento, borracce, telefoni e tablet. Atleti ed allenatori sono obbligati ad utilizzare borracce personali indicanti il nome o bottiglie monouso.

All'interno del campo, per le sedute di allenamento, potranno essere ammessi esclusivamente i seguenti operatori sportivi:

- Il Covid Manager
- Il Gruppo Squadra di turno
- Due tecnici per massimo 15 atleti a seduta

Non è ammessa la presenza di personale non direttamente coinvolto nell'attività sportiva;

Visitatori e accompagnatori non possono essere ammessi all'interno del campo.

Per **gruppo squadra** si intendono tutti coloro che nella fase di ripresa dovranno necessariamente operare a stretto contatto tra di loro: gli atleti, gli allenatori, i preparatori, i fisioterapisti, il medico.

Tutti i componenti del **gruppo squadra** dovranno sottoscrivere **un'autodichiarazione (IN ALLEGATO)** attestante la presenza ovvero l'assenza di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza. rilasciare una dichiarazione che testimoni che





---

il dichiarante sia privo di sintomi da Covid-19 e non sia o non sia stato affetto da Covid-19 o a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni. Tale dichiarazione, inoltre, dovrà confermare che il dichiarante non è sottoposto a regime di quarantena o isolamento. La suddetta certificazione rappresenta un trattamento di dati personali e pertanto dovrà essere accompagnata da idonea informativa ai sensi dell'art. 13 GDPR 679/2016.

**Tesserati minorenni** possono accedere al campo esclusivamente con autocertificazione firmata dai genitori, mentre i genitori o familiari o tutor dei minorenni devono attendere al di fuori, in aree specifiche determinate dal Circolo Flaminio Real e rispettando le distanze di sicurezza.

Eccezione è fatta qualora l'ingresso sia motivato da situazioni di necessità e per coloro che rientrano nella funzione di staff (accompagnatori, allenatori, volontari di supporto) assegnata loro dal Club.

I genitori o familiari o tutor di **tesserati con disabilità** possono accedere nell'impianto sportivo esclusivamente per favorirne l'ingresso. Possono attendere in prossimità delle zone indicate loro anche in prossimità del campo, rispettando le distanze di sicurezza solo se autorizzati dal Club per specifico supporto all'attività

## **Atleti**

Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), in corso di validità.

Gli atleti vengono divisi in due gruppi in base all'autodichiarazione attestante la presenza, ovvero l'assenza, di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza:

1. **Atleti COVID+** accertati e guariti e 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.
2. **Atleti COVID-** e atleti asintomatici nel periodo della pandemia.

Gli **atleti Covid+** devono ripetere la visita di idoneità eseguendo lo stesso screening previsto per gli Atleti Professionisti COVID+ e sintomatici:

- Test da sforzo massimale con valutazione polmonare (test cardio polmonare) e saturazione O<sub>2</sub> a riposo, durante e dopo sforzo.
- Ecocardiogramma color doppler
- ECG Holter 24hr. Inclusivo di una seduta di allenamento o di sforzo
- Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV)
- Esami ematochimici\*\*





- 
- Radiologia polmonare: TAC per COVID+: consigliabile e a giudizio del medico responsabile sanitario.
  - Nulla osta infettivologico alla ripresa (per gli atleti COVID +)

Gli atleti **Covid+** dovranno inoltre osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 giorni, prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto l'attento controllo del Medico sociale o, in assenza, del Medico di Medicina Generale. Il Medico potrà, a suo giudizio, ampliare test ed esami.

Per gli **atleti Covid-** la certificazione di idoneità sportiva è valida fino alla naturale scadenza.

### **Staff del club**

Vengono divisi in due gruppi in base all'autodichiarazione attestante la presenza, ovvero l'assenza, di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza:

1. **COVID+** accertati e guariti e membri staff che abbiano avuto sintomi riferibili tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia.
2. **COVID-** e asintomatici nel periodo della pandemia.

Gli appartenenti al gruppo 1 COVID+ dovranno sottoporsi a Test per IgG/IgM/ [IgA]^^ (con prelievo venoso).

Se positivi dovranno sottoporsi a ricerca RNA virale (Tampone).

I soggetti RNA positivi sono infetti e seguiranno le normali procedure di COVID+ previsti dalle Autorità competenti.

### **Precauzioni Igieniche Personali**

- Lavarsi frequentemente le mani;
- Indossare i dispositivi di prevenzione del contagio prescritti, in base al carico metabolico e in base alla indossabilità del dispositivo stesso;
- Mantenere la distanza interpersonale di almeno un metro quando non direttamente impegnati in allenamento;
- 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 rientrati 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;
- Non consumare cibo all'interno dell'impianto.
- 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.

### **Dispositivi di Protezione Individuale**

**ATLETI:** gli atleti devono raggiungere l'impianto sportivo indossando una mascherina di tipo chirurgico e guanti monouso. La mascherina dovrà essere indossata anche durante l'allenamento, seppur individuale, qualora non fosse possibile rispettare la distanza di sicurezza di 2 metri come sancito dal DPCM del 17/05/20 in tutte le fasi della seduta.

**STAFF:** i componenti dello Staff devono raggiungere l'impianto sportivo indossando una mascherina di tipo chirurgico e con guanti monouso. La mascherina e i guanti dovranno essere tenuti per tutta la durata dell'allenamento e disinfettati con gel in caso di interazione dell'attrezzatura di atleti diversi. Fondamentale il mantenimento della distanza interpersonale prevista.

Tutti i dispositivi di sicurezza sopra menzionati, andranno smaltiti in maniera adeguata.

### **Gestione Atleta Sintomatico**

Durante lo svolgimento degli allenamenti chiunque manifesti sintomi - non evidenziati all'atto dell'ingresso nell'impianto - come febbre > di 37.5, tosse, sintomi respiratori anche apparentemente banali, disturbi gastro-intestinali, cefalea, astenia, disturbi dell'olfatto o del gusto, dovrà essere immediatamente isolato attivando le procedure di identificazione della problematica. Dovrà contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire i protocolli previsti dalla sanità pubblica.

Il COVID Manager si occuperà di individuare nella struttura un luogo dedicato all'isolamento di coloro che dovessero presentare sintomi riconducibili a Covid- 19 durante le attività sportive e mettere in atto tutte le procedure per garantire un rapido intervento sanitario.

Dovrà essere fornita, da parte del COVID Manager, la massima collaborazione alla rete sanitaria che si attiverà nel caso in cui il soggetto che manifestava sintomatologie sospette risulti effettivamente positivo al Virus. Sarà cura dell'ASL/Rete sanitaria contattare eventuali pazienti che dovranno sottoporsi ad isolamento fiduciario e non dovranno essere avviate attività in autonomia che vadano contro i diritti fondamentali delle persone (privacy, sicurezza, ecc...)



U.S. Primavera Rugby A.S.D. - Sede legale: Via Flaminia 362, 00196 - Roma - C.F. N° 04204741005

[www.usprimaverarugby.it](http://www.usprimaverarugby.it) - email: [larm.usprimaverarugby@federugby.it](mailto:larm.usprimaverarugby@federugby.it)





---

## NOTE DI COMPORTAMENTO DA SEGUIRE

- Rispetto assoluto delle fasce orarie comunicate dallo staff
- Rispetto delle indicazioni di entrata ed uscita dal centro sportivo
- Spogliatoi non utilizzabili
- Documento da firmare con autodichiarazione
- L'allenamento ha durata di 60 minuti, comprensivi di procedure di entrata ed uscita dal campo.
- Dentro al recinto di gioco possono accedere esclusivamente gli allenatori ed i ragazzi del turno. Nessun altro è ammesso per nessun motivo.
- Chi è in attesa del proprio turno in entrata deve aspettare nei pressi del gazebo bianco entrando a destra mantenendo la distanza di sicurezza (max 5 minuti prima dell'ora assegnata)
- Gli accompagnatori possono aspettare i ragazzi all'interno del circolo, attenendosi però ai protocolli dettati da Flaminio Real

## COSA POSSO FARE

- Indossare la mascherina all'arrivo
- Allenarmi nell'orario assegnato
- Mantenere le distanze richieste
- Portare la mia borraccia
- Venire al campo già vestito per l'allenamento
- Avere con me uno zaino da portare a bordo campo
- Attenermi rigidamente alle proposte di allenamento dello staff

## COSA NON POSSO FARE

- Cambiare turno di allenamento
- Utilizzare gli spogliatoi
- Entrare sul campo da gioco senza autorizzazione
- Sostare sul campo da gioco al termine del turno
- Avere contatto con gli altri bambini/adulti del turno
- Utilizzare il pallone
- Bere dalla borraccia di un altro atleta

In virtù della fluidità della situazione contingente, il protocollo per la ripresa degli allenamenti FIR sarà oggetto di costante revisione e aggiornamento, mantenendo un flusso costante di informazione attraverso le piattaforme di comunicazione FIR.



U.S. Primavera Rugby A.S.D. - Sede legale: Via Flaminia 362, 00196 - Roma - C.F. N° 04204741005

[www.usprimaverarugby.it](http://www.usprimaverarugby.it) - email: [larm.usprimaverarugby@federugby.it](mailto:larm.usprimaverarugby@federugby.it)

