



# **PROTOCOLLO DI SICUREZZA della “CMF A.S.D.”**

## **anti-contagio Covid-19 per le proprie**

### **ATTIVITA' SPORTIVE 2020-21**

Il presente protocollo riguarda esclusivamente lo svolgimento delle attività istituzionali organizzate ed autorizzate dalla *CMF*, inerenti il settore *WUSHU KUNG FU TRADIZIONALE*, a far data dal 7 settembre 2020 ed avente vigore fino a eventuali variazioni imposte.

#### **A. NORME GENERALI PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' CMF**

1. **È VIETATO** partecipare alle attività della *CMF* e vige l'obbligo di rimanere al proprio domicilio, **in presenza di febbre o altri sintomi influenzali**, suggestivi di COVID-19, o quando tali sintomi fossero stati in essere negli ultimi 14 giorni.
2. **È VIETATO** partecipare alle attività della *CMF* a chi, **negli ultimi 14 giorni, abbia avuto contatti stretti con soggetti risultati positivi al COVID-19** o provenga da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS, ad esempio da un paese extra UE, extra Schengen, Croazia, Grecia, Malta, Spagna, Bulgaria e Romania.
3. La *CMF* ha l'**OBBLIGO** tramite il responsabile designato per ciascuna attività programmata, di **interrompere l'attività** e congedare i soci partecipanti in qualsiasi caso di non osservanza delle presenti regole o qualora si venisse a creare una situazione di rischio contagio non gestibile.
4. Il presente protocollo si ritiene “attivo ed efficace” esclusivamente presso le strutture designate (anche luoghi all'aperto) per le attività istituzionali dell'Associazione.
5. Ogni socio o visitatore autorizzato e con prenotazione ha l'**OBBLIGO** di sottoscrivere **AUTOCERTIFICAZIONE** per divieti ed obblighi anti-contagio Covid-19 di cui al presente protocollo, fornita dalla *CMF*.
6. **Responsabile della CMF** (con il compito di coordinare e verificare il rispetto delle disposizioni per la prevenzione del contagio da Covid-19): **M° Debora Pomo tel. +393338594420.**

#### **B. MISURE IGIENICO-SANITARIE SEMPRE NECESSARIE** (vedi allegati 1 e 2)

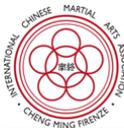
- lavarsi spesso le mani anche tramite soluzioni idroalcoliche;
- evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- evitare abbracci e strette di mano;
- mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro prima di iniziare la pratica sportiva e al termine di questa e di almeno 2 metri durante la pratica sportiva;
- coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce e praticare una corretta igiene respiratoria (starnutire e/o tossire all'interno del gomito oppure in un fazzoletto monouso evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.

## C. NORME OBBLIGATORIE DELLA CMF PER LA PRATICA SPORTIVA

1. **NON SONO AMMESSI visitatori** occasionali se non autorizzati per specifici ruoli;
2. **NON SONO AMMESSI soci/visitatori** che:
  - a. non abbiano effettuato **prenotazione/ISCRIZIONE** al Presidente;
  - b. non abbiano sottoscritto apposita **autocertificazione** (sarà collocata all'ingresso della struttura, ad ogni accesso);
  - c. non abbiano consegnato in originale, se soci praticanti le attività sportive, la **CERTIFICAZIONE MEDICO-SPORTIVA** per l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica e che sia essa in corso di validità per qualsiasi attività che si intenda praticare;
3. **L'uso degli SPOGLIATOI e docce:**
  - a. è **vietato** presso le strutture scolastiche e la Sala Ruah (salvo rare eccezioni autorizzate)
  - b. è ad **accesso contingentato** presso il Moksha;
  - c. per questo motivo si chiede a tutti i soci di **ARRIVARE INDOSSANDO GIÀ L'ABBIGLIAMENTO IDONEO** (per quanto possibile) alla pratica sportiva con **l'obbligo del cambio delle scarpe** in qualsiasi struttura.
4. **È VIETATA** la pratica a:
  - a. **pedi nudi**
  - b. **con i soli calzini**
  - c. **con scarpe utilizzate all'esterno**
5. Tutti i soci e visitatori della **CMF DOVRANNO AVERE SEMPRE AL SEGUITO LA PROPRIA MASCHERINA**, la sua mancanza comporterà **L'ESCLUSIONE DEL SOCIO DALLE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO** programmate e l'accesso alle strutture.
6. **DIVIETO ASSOLUTO** fra soci-operatori-visitatori, di scambio di vestiario, attrezzatura sportiva, di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.) ed uso promiscuo di bottiglie e alimenti;
7. Tutti i **rifiuti generati durante l'attività sportiva**, dovranno essere sempre riposti in apposito contenitore messo a disposizione della **CMF** ed un incaricato per l'occasione dalla **CMF**, anche volontario, provvederà, indossando appositi guanti al suo corretto smaltimento al di fuori del luogo di pratica; per limitare questa operazione ogni socio dovrà provvedere a portar con sé la propria bottiglia o borraccia evitando di trasformarla in rifiuto;
8. La **CMF** o le strutture designate alla pratica, metteranno a disposizione sia la soluzione idroalcolica per le mani che il sacco-contenitore per la nettezza;
9. Il Responsabile della **CMF** chiede la **collaborazione di soci volontari** in quanto è tenuto ad assicurare la pulizia e sanificazione dell'ambiente utilizzato per coloro che interverranno successivamente.

## D. DISTANZIAMENTO NELLE VARIE FASI DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

1. L'arrivo e l'allontanamento dal luogo di pratica deve avvenire singolarmente, senza creare assembramento;



## PROTOCOLLO "CMF A.S.D." - Emergenza COVID-19

Doc. 1 datato 05.09.2020 (agg. 0) – Rif. Linee Guida CSEN- Comune di Firenze e vari DPCM

2. Deve sempre essere garantita la **distanza di almeno 1 metro** tra tutti i presenti alle attività, soci-operatori-visitatori, sia in fase di attesa di inizio che al termine dell'attività programmata, **indossando sempre la mascherina**;
3. I praticanti, quando non direttamente impegnati in allenamento, devono mantenere la distanza di almeno 1 metro da coloro che non praticano, e comunque 2 metri, da chi si allena ed indossare la mascherina;
4. Durante l'intera pratica dell'attività sportiva **tutti i partecipanti** dovranno sempre rispettare la **distanza minima di 2 metri** requisito che permette di non indossare la mascherina.

### E. GESTIONE ED ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

1. Tutte le attività programmate sono state organizzate a seguito della **prenotazione/iscrizione** da parte del socio ed il Presidente ha definito il numero di partecipanti tali da garantire il rispetto della capienza di ciascun luogo al chiuso che permetta il distanziamento di cui sopra;
2. La CMF dovrà mantenere l'elenco delle presenze per un periodo di 14 gg.;
3. Potrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura >37,0 °C;
4. Relativamente alle attività organizzate in questa Fase di emergenza Covid-19, per cause di forza maggiore (ad es. cambiamenti normativi restrittivi anti contagio, impedimento di accesso alle strutture, sospetto contagio, etc..), ciascun socio con la propria prenotazione **HA DICHIARATO DI ACCETTARE** la possibilità che tali attività possano essere soggette a variazione di orario, interrotte, eventualmente non ripristinate, trasformate in sessioni online, traslate in altro periodo.

Firenze, 05.09.2020

*M° Debora Pomo*  
(Presidente della CMF a.s.d.)

## ALLEGATO 1 : DECALOGO



## ALLEGATO 2: COME LAVARSI LE MANI



### Come lavarsi le mani con acqua e sapone?



**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



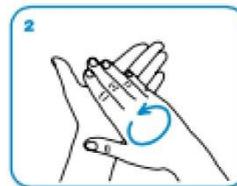
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



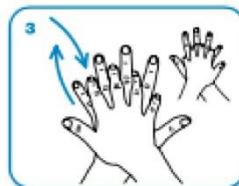
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



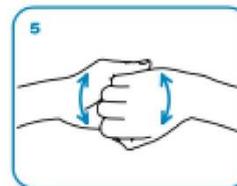
friziona le mani palmo contro palmo



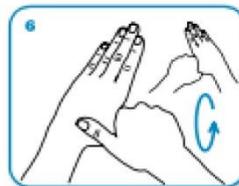
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



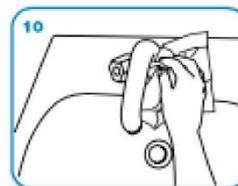
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



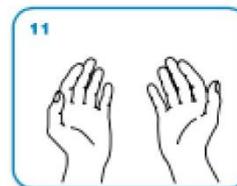
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

**WORLD ALLIANCE**  
FOR PATIENT SAFETY

WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.  
October 2008, version 1.

**World Health Organization**

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use.

https://www.who.int