



A.S.D Kung Fu Tradizionale Cinese  
SHEN KUAN



## **PROTOCOLLO ATTIVITA' SPORTIVE**

**KUNG FU**

**25/08/2020**



## Sommario

<b>1. OGGETTO E SCOPO</b>	3
1.2. Documentazione di riferimento	3
1.3. Campo di applicazione	3
1.4. Definizioni	4
1.4.1 Caso Sintomatico	4
1.4.2 Contatto Stretto	4
<b>2. INFORMATIVA PER I SOCI</b>	4
<b>3. MISURE DI PREVENZIONE</b>	5
<b>3.1 Gestione degli spazi</b>	5
3.1.1 Ingressi contingentati	5
3.1.2 Igienizzazione e areazione	6
<b>3.2 Norme di comportamento per i soci</b>	6
<b>3.3 Gestione degli allenamenti</b>	7
3.3.1 Attività senza contatto	7
3.3.2 Attività con utilizzo di attrezzi	8
<b>4. GESTIONE DI CASO SINTOMATICO</b>	9
<b>5. ALLEGATI</b>	10
<b>Allegato 1 – Flowchart</b>	10
<b>Allegato 2 – Registro presenze e autodichiarazione stato di salute</b>	11



## 1. OGGETTO E SCOPO

Il presente documento recepisce il “Protocollo attività sportive US ACLI arti marziali” redatto dalla USacli in data 30/07/2020 (Rev.2), l’ordinanza del Presidente della Giunta Regionale Veneto n 48 del 17 Maggio 2020, le Linee-Guida ai sensi dell’art.1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri (DPCM) del 26 -Aprile 2020, “Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali” con prot. N. 3180 del 4 Maggio 2020 e le indicazioni scaturite da discussioni ed incontri del Direttivo dell’ASD Shen Kuan, nonché tutti i documenti indicati al punto 1.2. “Documentazione di riferimento” del documento in oggetto.

Il presente protocollo ha lo scopo principale di indicare le modalità di svolgimento dell’attività sportiva e la gestione degli spazi e degli atleti iscritti all’A.S.D. Shen Kuan nell’ambito dell’epidemia da SARS-COV-2 al fine di garantire una ripresa delle attività in sicurezza e nel rispetto delle normative vigenti, garantendo primariamente la salute di tutti i soci all’associazione.

***Il presente documento sarà tempestivamente modificato sulla base della evoluzione della normativa Nazionale, delle direttive Regionali e Aziendali, del quadro epidemiologico e delle evidenze scientifiche che si renderanno disponibili.***

### 1.2. Documentazione di riferimento

- D.Lgs 81/2008 e smi “Testo unico in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro”;
- protocollo di regolamentazione sottoscritto tra Governo e parti sociali del 14 marzo 2020 e successivo aggiornamento del 24 aprile 2020 e confermato in Allegato 12 del DPCM del 17/05/2020;
- Rapporto LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 26 aprile 2020;
- Linee-Guida ai sensi dell’art. 1, lettere f e g del DPCM del 26 aprile 2020, “Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali” con prot. N. 3180 del 04/05/2020;
- Linee-Guida Emanate ai sensi del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 Maggio 2020, art.1, lett. e), “Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra” LINEE GUIDA PER L’ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L’ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE Emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) da parte della Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio per lo sport del 19/05/2020;
- le Linee guida per la riapertura delle Attività Economiche e Produttive approvate dalla Conferenza delle Regioni in data 16.5.2020 e riguardanti le seguenti attività non consentite fino al 17 maggio 2020;
- Ordinanza del Presidente della Giunta Regionale Veneto n. 48 del 17 maggio 2020;
- Decreto Presidente della Giunta Regionale del Piemonte n.63-22 maggio 2020;
- Protocolli delle FSN e DSA nazionali per lo svolgimento dell’attività sportiva;
- Protocollo attività sportive Us Acli arti marziali rev 2 del 30 luglio 2020.

### 1.3. Campo di applicazione

Il presente protocollo si applica a tutti i soci all’A.S.D. Kung Fu Tradizionale Cinese Shen Kuan nell’utilizzo delle strutture in dotazione all’associazione e nello svolgimento dei corsi sia di Shaolin Chuan sia di T’ai Chi Ch’uan a partire dal 7 settembre 2020.



## 1.4. Definizioni

### 1.4.1 Caso Sintomatico

Si definisce 'caso sintomatico' qualunque atleta che durante lo svolgimento dell'attività sportiva presenti segni o sintomi, anche lievi, suggestivi di COVID-19 quali:

- Febbre (>37.5°);
- Tosse, coriza, faringodinia;
- Congiuntivite;
- Anosmia, ageusia;
- Difficoltà respiratoria.

### 1.4.2 Contatto Stretto

Il contatto stretto di un caso confermato è:

- una persona che vive nella stessa casa di un caso di COVID-19;
- una persona che ha avuto un contatto fisico diretto con un caso di COVID-19 (per esempio la stretta di mano);
- una persona che ha avuto un contatto diretto non protetto con le secrezioni di un caso di COVID-19 (ad esempio toccare a mani nude fazzoletti di carta usati, oppure attrezzi ginnici o armi con tracce di secrezioni di altri atleti);
- una persona che ha avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso di COVID-19, a distanza minore di 2 metri e di durata maggiore a 15 minuti;
- una persona che si è trovata in un ambiente chiuso (ad esempio aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale, palestra, spogliatoi) con un caso di COVID-19 per almeno 15 minuti, a distanza minore di 2 metri.

## 2. INFORMATIVA PER I SOCI

Tutti i soci iscritti all'A.S.D. Shen Kuan saranno messi a conoscenza delle misure preventive adottate dall'associazione nella gestione degli spazi e degli allenamenti attraverso diversi canali informativi:

- 1) Il presente Protocollo e il *"Protocollo attività sportive US ACLI arti marziali"* redatto dalla USACLI nell'ultima revisione disponibile saranno resi disponibili e consultabili sul sito ufficiale dell'associazione ([www.shenkuan.it](http://www.shenkuan.it));
- 2) Prima dell'avvio della stagione sportiva 2020/2021 sarà effettuata un incontro di formazione con tutti i soci attualmente iscritti all'associazione in cui verranno espone le misure preventive oggetto del presente documento. I soci potranno partecipare alla riunione anche tramite piattaforma Zoom;
- 3) Per ogni nuovo iscritto all'associazione un membro del Consiglio Direttivo dell'associazione provvederà, all'atto dell'iscrizione, a rendere edotto il nuovo socio sulle misure preventive adottate dall'A.S.D. Shen Kuan;
- 4) Ad ogni iscritto verrà fornita una flow-chart (Allegato 1) come memorandum delle principali misure preventive da adottare e con i comportamenti corretti da tenere nell'utilizzo delle strutture dell'associazione e durante gli allenamenti.



- 5) A un mese dall'inizio dei corsi e verrà effettuata un secondo incontro di formazione aperto a tutti i soci, con particolare attenzione per i nuovi iscritti all'associazione, in cui verranno esposte le misure preventive oggetto del presente documento. In base alle esigenze potranno essere organizzati ulteriori incontri formativi.

### 3. MISURE DI PREVENZIONE

#### 3.1 Gestione degli spazi

Le attività dell'A.S.D. si svolgeranno presso la palestra dell'Istituto Michelangelo Buonarroti in Via Antonio Rosmini n°6 – 37124 Verona dalle ore 19.30 alle ore 22.30.

Negli spazi comuni della struttura (atrio d'ingresso, palestra, spogliatoi, corridoi, scale e sala relax) è mandatorio l'utilizzo della mascherina in ogni momento ad eccezione delle fasi di allenamento.

Nei suddetti spazi deve essere mantenuta la distanza interpersonale di almeno 1 metro. Tale distanza aumenta ad almeno 2 metri nelle fasi di allenamento.

Tutti gli iscritti sono invitati a non stazionare negli ambienti di passaggio (scale e corridoi) poiché dotati di minor ventilazione.

Al fine di garantire la corretta e frequente igienizzazione delle mani sono previste 3 postazioni fornite di gel idroalcolico a disposizione dei soci:

- Nell'atrio di ingresso;
- Nella palestra;
- All'ingresso degli spogliatoi.

##### 3.1.1 Ingressi contingentati

Al fine di garantire il corretto distanziamento:

- sarà consentito l'ingresso agli spogliatoi a non più di 8 persone contemporaneamente. I soci in attesa dell'utilizzo dello spogliatoio dovranno attendere nell'atrio d'ingresso o nella sala relax indossando la mascherina e mantenendo la distanza interpersonale di almeno 1 metro;
- sarà consentito l'ingresso alla palestra a non più di 35 persone contemporaneamente durante le attività teoriche e/o di riposo e a non più di 20 atleti oltre agli istruttori nei momenti di attività sportiva (considerate le dimensioni della palestra pari a 28m x 12m);
- nelle aree comuni (atrio d'ingresso e area relax) non potranno stazionare più di 10 persone contemporaneamente e, in ogni caso, indossando obbligatoriamente la mascherina;
- le docce e i servizi igienici della struttura in concessione all'A.S.D. Shen Kuan sono ad uso singolo e distanziati da almeno un metro.

Qualora gli iscritti nello svolgimento delle attività dovessero eccedere i numeri sopra riportati si provvederà a una suddivisione in gruppi con temporizzazione degli ingressi degli stessi per garantire il distanziamento corretto durante tutte le fasi delle attività dell'associazione.



### 3.1.2 Igienizzazione e areazione

La palestra, sede delle attività dell'A.S.D. Shen Kuan, viene data in uso all'associazione dall'Istituto Michelangelo Buonarroti al quale rimane in carico la gestione dell'impiantistica in base alle normative vigenti (sistema di riscaldamento/raffreddamento) nonché il rispetto delle norme di igienizzazione, sanificazione e areazione negli orari in cui la suddetta palestra sarà utilizzata dagli allievi dell'istituto.

Al fine di garantire una frequente pulizia e disinfezione degli ambienti i membri del Consiglio Direttivo provvederanno alla:

- pulizia delle superfici della palestra con soluzioni allo 0,1% di ipoclorito di sodio o prodotti a base di alcol etilico (almeno al 70%) all'inizio e alla fine delle attività, nonché al cambio turno tra gli atleti.
- Pulizia delle superfici degli spogliatoi con soluzioni allo 0,1% di ipoclorito di sodio o prodotti a base di alcol etilico (almeno al 70%) alla fine delle attività;
- Pulizia della superficie di docce e servizi igienici con soluzioni allo 0,5% di ipoclorito di sodio o prodotti a base di alcol etilico (almeno al 70%) all'inizio e alla fine delle attività.

L'areazione della palestra, dei bagni, delle docce e dell'atrio di ingresso, essendo dotati di aperture all'esterno, verrà garantita durante tutto lo svolgimento dell'attività in base alle caratteristiche stagionali e comunque almeno all'inizio e alla fine delle attività e ad ogni cambio turno tra gli atleti.

Negli spogliatoi e nella sala relax, non dotati di finestre, verrà garantita l'attività dei ventilatori/estrattori d'aria durante tutto il periodo delle attività per garantire il corretto microclima.

### 3.2 Norme di comportamento per i soci

All'atto dell'ingresso verrà sempre richiesta un'autodichiarazione sullo stato di salute (allegato 2) al fine di escludere potenziali casi sospetti. Qualora dovessero essere presenti segni o sintomi di cui al punto 1.4.1 o il soggetto dovesse essere risultato positivo per SARS-Cov-2 o contatto stretto di caso positivo, secondo la definizione al punto 1.4.2, non sarà consentito l'accesso alle strutture in uso all'A.S.D. Shen Kuan. Potrà, inoltre essere rilevata la temperatura corporea impedendo l'accesso ai soggetti che dovessero avere una temperatura superiore a 37,5°

Ad ogni atleta verrà richiesto di firmare il foglio presenze della giornata (Allegato 2), che sarà conservato per un tempo di 14 giorni nell'archivio dell'A.S.D. Shen Kuan, al fine di permettere il tracciamento dei contatti in caso di riscontro di positività per SARS-Cov-2 di un iscritto all'associazione.

Ogni atleta dovrà igienizzare le mani all'inizio e alla fine di ogni allenamento e dovrà essere dotato di:

- gel idroalcolico;
- mascherina di ricambio;
- fazzoletti usa e getta;
- bottiglia d'acqua/borraccia personale;
- borsa personale dentro cui poter riporre i propri oggetti personali.
- Propri attrezzi personali (bastoni, spade, sciabole e altre armi previste dalla disciplina)

Qualora l'atleta dovesse usare gli attrezzi in condivisione forniti dall'associazione i membri del Consiglio Direttivo provvederanno alla loro disinfezione con soluzioni allo 0,1% di ipoclorito di sodio o prodotti a base di alcol etilico (almeno al 70%) alla fine dell'utilizzo.

All'interno della palestra dovranno essere utilizzate solo apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo. Tutti gli indumenti e gli oggetti personali dovranno essere riposti dentro la propria borsa personale.



Si invitano i soci ad arrivare con congruo anticipo in considerazione dei turni da 4 persone per l'utilizzo degli spogliatoi o a presentarsi in palestra già in tenuta da allenamento ad eccezione delle calzature di come sopra esplicitato.

### 3.3 Gestione degli allenamenti

Al fine di garantire il corretto distanziamento durante le sessioni di allenamento verranno rimodulati gli spazi della palestra prevedendo una distanza di almeno 2 m durante le attività di allenamento individuale senza attrezzi e di almeno 2,5 metri nell'utilizzo di attrezzi quali, bastoni, spade e altre armi a seconda della disciplina praticata. La palestra della struttura in uso all'A.S.D. Shen Kuan misura 28 x 12 metri.

Non è consentita l'attività con contatto fino a nuovo aggiornamento della normativa vigente.

#### 3.3.1 Attività senza contatto

Nell'attività senza contatto lo spazio verrà rimodulato in due diverse modalità: un'attività a prevalente componente statica che non preveda ampi spostamenti (riscaldamento iniziale e fasi meditative) (fig. 1) e un'attività dinamica (fig. 2). Ogni atleta avrà a disposizione una superficie di 3x4m (12m<sup>2</sup>) durante le attività statiche in modo da garantire il costante distanziamento di almeno 2m e di 3x6m (18m<sup>2</sup>) durante le attività dinamiche garantendo il mantenimento dello spazio frontale tra gli atleti di almeno 5 metri per le attività in movimento nelle quali va tenuto conto della scia dei praticanti. In caso di presenza di un numero di atleti superiore a quello riportato nelle figure 1 e 2, rispettivamente 18 e 12 persone per i due tipi di attività sopra indicati, l'insegnante tecnico provvederà a far praticare un gruppo e a far attendere un secondo gruppo, dotato di mascherina e distanziato di almeno un metro, nell'area di riposo.

Figura 1 – attività a prevalente componente statica

1																												
2	INGRESSO	16	13	10	7	4	1	TECNICO																				
3																												
4																												
5																												
6		17	14	11	8	5	2																					
7																												
8																												
9		18	15	12	9	6	3																					
10																												
11	ZONA DI RIPOSO																											
12																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Figura 2 – attività dinamica

1																														
2	INGRESSO	10 →						7 →						spazio di sicurezza fra gruppi	4 →						1 →									
3		11 →						8 →							5 →						2 →									
4		12 →						9 →							6 →						3 →									
5		ZONA DI RIPOSO													TECNICO		ZONA DI RIPOSO												TECNICO	
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

### 3.3.2 Attività con utilizzo di attrezzi

Nell'attività con utilizzo di attrezzi lo spazio verrà rimodulato (fig. 3) in modo tale che ogni atleta abbia a disposizione una superficie di almeno 4x6m (24m<sup>2</sup>) durante le attività con l'utilizzo di attrezzi di dimensioni superiori al metro, garantendo così il mantenimento di un distanziamento interpersonale di almeno 2,5m e dello spazio frontale tra gli atleti di almeno 5 metri per le attività in movimento nelle quali va tenuto conto della scia dei praticanti. In caso di presenza di un numero di atleti superiore a quello riportato nella figura 3, pari a 12 persone, l'insegnante tecnico provvederà a far praticare un gruppo e a far attendere un secondo gruppo, dotato di mascherina e distanziato di almeno un metro, nell'area di riposo.

Figura 3 – attività con utilizzo di attrezzi

1	INGRESSO	11 ↓						9 ↓						TECNICO		5 ↓						3 ↓				1 ↓			
2		12 ↓						10 ↓						ZONA DI RIPOSO		6 ↓						4 ↓				2 ↓			
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	





#### 4. GESTIONE DI CASO SINTOMATICO

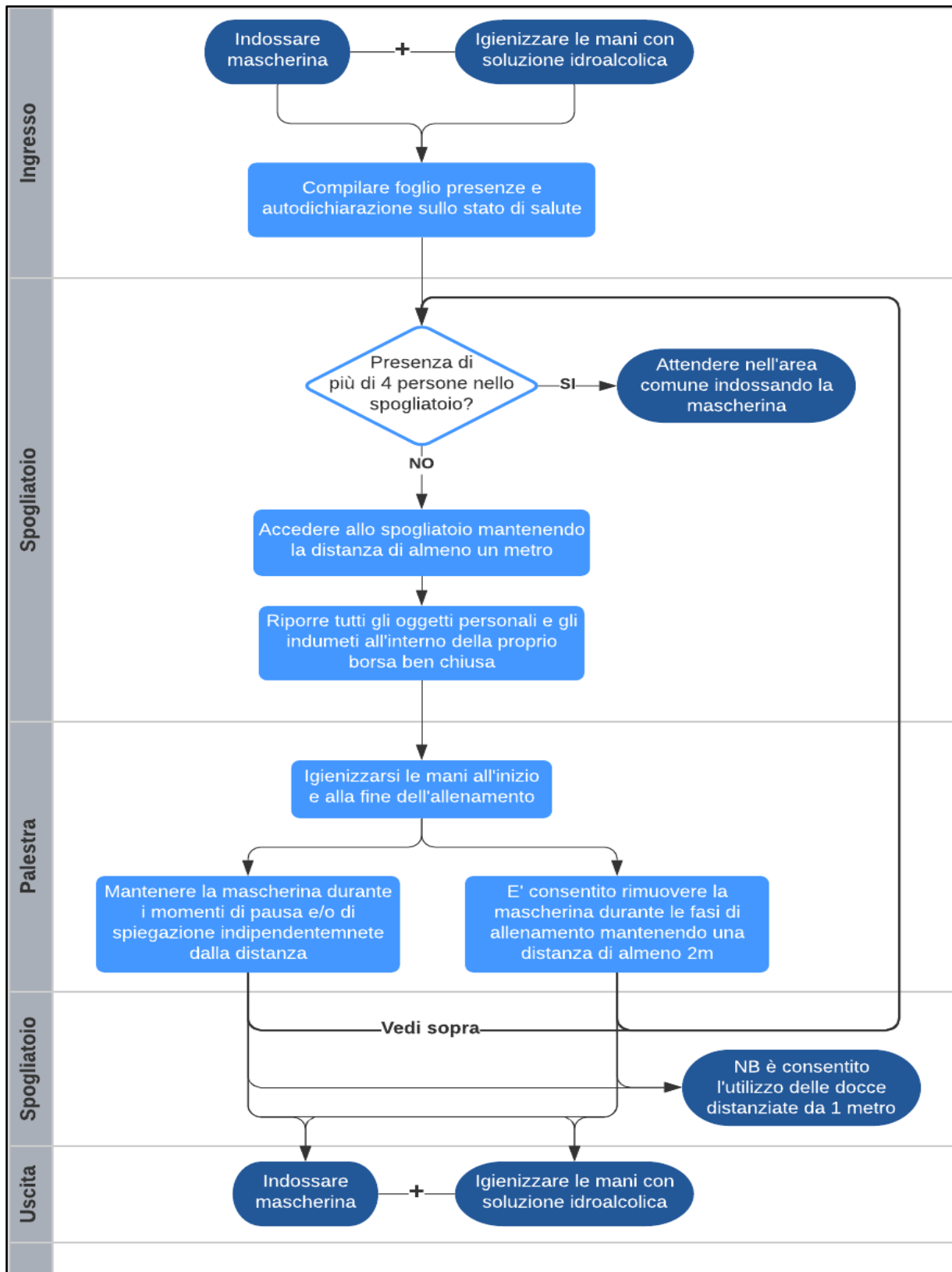
Qualora un atleta dovesse manifestare sintomatologia riferibile a COVID-19 di cui al punto 1.4.1 sarà condotto nell'area relax che sarà temporaneamente convertita a luogo dedicato all'isolamento. Il soggetto sintomatico verrà monitorato da un membro del Consiglio Direttivo dotato di mascherina FFP2 o FFP3 fino all'arrivo degli operatori sanitari, allertati qualora necessario, o finché il soggetto non potrà rientrare al domicilio in sicurezza, per sé e per gli altri. Tutti i tecnici e i collaboratori sono informati sulla necessità di segnalare immediatamente l'insorgenza di malessere, in particolare febbre e sintomi di infezione quali tosse o difficoltà respiratorie, mancanza di odore e olfatto negli atleti durante l'allenamento. A tal scopo, l'organizzazione A.S.D Shen Kuan procederà immediatamente ad avvertire le Autorità Sanitarie competenti ai numeri per il Covid-19 forniti dalla Regione Veneto:

- 800 462340 - Regione del Veneto
- 800 936666 - Azienda Ulss 9 - Scaligera: dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 16.00, il sabato dalle 9.00 alle 13.00 (domenica chiuso)

Nel caso il soggetto sia successivamente riscontrato positivo al tampone per COVID-19, l'associazione si metterà a disposizione delle Autorità Sanitarie per la definizione degli eventuali 'contatti stretti e per le eventuali prescrizioni.

## 5. ALLEGATI

### Allegato 1 - Flowchart





## Allegato 2 – Registro presenze e autodichiarazione stato di salute

REGISTRO PRESENZE A.S.D. Shen Kuan						
<p>Il socio, nel firmare il presente registro presenze, DICHIARA sotto la propria responsabilità:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• di essere a conoscenza delle misure di contenimento del contagio vigenti alla data odierna ed adottate ai sensi degli artt. 1 e 2 del D.L. 25 marzo 2020, n. 19, concernenti le limitazioni alle possibilità di spostamento delle persone fisiche all'interno di tutto il territorio nazionale, nonché delle ulteriori limitazioni disposte con provvedimenti del Presidente delle Regione Veneto ove è ubicata la Vostra Palestra;</li><li>• che l'accesso nella Vostra Palestra rientra in uno dei casi consentiti dai medesimi provvedimenti del governo e demandato agli enti di promozione sportiva ed alle federazioni per quanto concerne la pratica dei corsi sportivi;</li><li>• di non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al Covid19;</li><li>• di segnalare immediatamente qualsiasi variazione delle proprie condizioni di salute;</li><li>• di non essere sottoposto a sorveglianza sanitaria e ad isolamento fiduciario;</li><li>• negli ultimi 14 giorni di non aver avuto contatto con soggetti risultati positivi al Covid-19;</li><li>• di non presentare nessuna sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,5° C) ed inoltre di non presentare Tosse, Astenia, Dispnea, Mialgie, Diarrea, Anosmia, Ageusia (perdita di olfatto e gusto), corizza, faringodinia o congiuntivite;</li><li>• di aver preso visione dei contenuti del "Protocollo attività sportive – Kung fu" redatto dall'A.S.D. Shen Kuan in termini di contrasto alla infezione da virus SARS CoV-2;</li><li>• di prestare il proprio consenso al trattamento dei dati personali contenuti nella presente dichiarazione*</li></ul> <p><i>* le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento n. 679/2016/UE (Regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità di prevenzione da Covid-19 di cui all'informativa resa ai sensi dell'art. 13 del predetto Regolamento.</i></p>						
NOME	COGNOME	CODICE FISCALE	DATA	FIRMA CORSO SHAOLIN	FIRMA CORSO T'AI CHI	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						