PROTOCOLLO DELLE MISURE E REGOLAMENTAZIONI COMPORTAMENTALI NECESSARIE AL CONTRASTO ED AL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL COVID-19 DA OSSERVARE OBBLIGATORIAMENTE DA PARTE DEGLI UTENTI FRUITORI DELL'IMPIANTO SPORTIVO "AQUANIENE THE SPORT CLUB" – VIALE DELLA MOSCHEA, 130 – ROMA.

PREMESSA

Viste le previsioni normative in materia di "*Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19*" e considerate le linee-guida per l'attività sportiva emanate ai sensi del D.P.C.M. emesso il 17/05/2020 (art. 1, lett. f) dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, AQUANIENE The Sport Club ha predisposto le condizioni di salubrità e sicurezza necessarie all'interno della propria struttura al fine prioritario di coniugare la tutela della salute delle persone con le attività sportive organizzate.

Ai fini dello svolgimento delle attività sportive presso l'impianto sportivo AQUANIENE, l'utente dovrà quindi obbligatoriamente attenersi alle disposizioni e precauzioni espresse nel presente protocollo. L'eventuale violazione di queste ultime potrà determinare la sospensione temporanea della frequentazione.

Tale protocollo dovrà pertanto essere accettato integralmente da parte dell'utente, congiuntamente alla compilazione dell'autodichiarazione attestante il proprio stato di salute rispetto al Covid-19, necessariamente da effettuare in occasione del primo accesso all'impianto. Si precisa che il presente protocollo e il modello di autodichiarazione sono fruibili presso il nostro sito www.aquaniene.it , in forma cartacea presso la nostra reception, nonché affissi sulle bacheche presenti nel nostro impianto. Si specifica inoltre che tale protocollo sarà inteso quale parte integrante e fondamentale del regolamento delle attività in essere (fruibile anch'esso sul nostro sito) fino al termine dello stato di emergenza da Covid-19. Nessuno potrà dunque fare accesso all'impianto senza aver dapprima acquisito e preso visione del presente protocollo. Con l'ingresso presso la Struttura si intenderà dunque attestata, per fatti concludenti, l'avvenuta comprensione e accettazione da parte dell'utente dei relativi contenuti, con la conseguente assunzione dell'impegno a comportarsi in modo conforme alle prescrizioni stabilite.

ART. 1 – NORME GENERALI.

L'utente dovrà attenersi scrupolosamente alle seguenti misure igienico-sanitarie e norme comportamentali:

- lavarsi ed igienizzarsi spesso le mani;
- 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 1 metro;
- praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto, evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);

- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante lo svolgimento dell'attività sportiva;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- coprirsi bocca e naso se si starnutisce e tossisce;
- in tutti i contatti sociali utilizzare la protezione per le vie respiratorie (tipologia mascherine: mascherina monouso chirurgica; mascherina modello FFP2; mascherina modello FFP3), oltreché misure di protezione individuale di tipo igienico-sanitario;
- l'obbligo di rimanere presso il proprio domicilio in presenza di febbre (temperatura oltre 37,5 C° o altri sintomi influenzali) e di contattare tempestivamente il proprio medico di base o le autorità sanitarie;
- consapevolezza e accettazione dell'impossibilità di fare accesso all'impianto, in caso di sussistenza delle condizioni di pericolo (sintomi influenzali, temperatura oltre i 37,5 C°, provenienza da zone a rischio e/o contatto con persone positive al *virus* nei 14 giorni precedenti, etc. - vedi modulo di autodichiarazione), delle quali i provvedimenti dell'Autorità impongono di informare il medico di base e le Autorità Sanitarie e di rimanere presso il proprio domicilio;
- l'impegno ad informare tempestivamente e responsabilmente il personale di AQUANIENE della presenza di qualsiasi sintomo influenzale nel corso dell'esecuzione delle attività sportive, avendo cura di rimanere, con i dispositivi di protezione indossati, ad adeguata distanza dalle persone presenti;
- seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto ed osservare le indicazioni affisse sugli appositi *totem* e/o bacheche presenti nell'impianto;
- l'utente è obbligato ad attenersi alle indicazioni dello *staff* tecnico e della *reception* di AQUANIENE e, in particolare, al momento dell'ingresso nell'impianto e nelle palestre e piscine.

ART. 2 – PROCEDURE DI INGRESSO.

All'accesso presso la *hall* di AQUANIENE, l'utente, nel rispetto delle distanze di sicurezza e con la mascherina di protezione correttamente indossata, si sottoporrà necessariamente al controllo della temperatura corporea, tramite il termo-*scanner* presente. Se tale temperatura risulterà superiore ai 37,5 C°, l'ingresso all'impianto non sarà consentito e l'utente dovrà allontanarsi immediatamente avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti e con i dispositivi di protezione indossati, per poi recarsi prontamente presso il proprio domicilio, informando il medico di base e/o telefonando al 1500 (numero di pubblica utilità Covid-19 del Ministero della Salute).
In occasione del primo accesso ad AQUANIENE, l'utente, una volta passato il controllo del *termo-scanner* e dopo aver igienizzato le mani con l'apposito *dispenser* messo a disposizione, nel rispetto delle distanze di sicurezza, dovrà necessariamente compilare l'autodichiarazione utilizzando i modelli presenti sui tavoli antistanti la *reception*. Tale autodichiarazione sarà anche scaricabile dal nostro sito *internet*: www.aquaniene.it . All'utente è pertanto richiesto, se ne ha la possibilità, di presentarsi presso la Struttura con l'autodichiarazione già compilata. In caso di minori, l'autodichiarazione dovrà obbligatoriamente essere compilata dal genitore o da chi ne fa le veci. L'autodichiarazione compilata dovrà poi essere immediatamente consegnata al personale di reception prima dell'accesso al tornello di ingresso alle piscine e palestre di AQUANIENE. Si precisa

quindi che, in caso di autodichiarazione consegnata al primo accesso, la stessa si intenderà regolarmente valida ed efficace anche in riferimento ai successivi accessi alla Struttura, finché non saranno eventualmente riscontrabili ulteriori e successive sintomatologie e/o contatti a rischio. In tal caso, l'utente si impegnerà necessariamente a dare tempestiva comunicazione ad AQUANIENE del sopravvenuto e diverso stato di salute, conseguendone l'impossibilità di consentirne l'accesso, finché non siano trascorsi almeno 15 giorni senza i suindicati sintomi e/o contatti a rischio. Trascorso tale termine, l'accesso sarà nuovamente consentito dopo aver presentato idonea certificazione medica di avvenuta guarigione ed aver compilato una nuova autodichiarazione. L'ingresso alla Struttura si intende chiaramente interdetto alle persone sottoposte alla misura della quarantena.
Per l'accesso sarà obbligatorio l'utilizzo del badge personale, ai fini dell'idonea lettura dei tornelli presenti nei locali della Struttura, per consentire al sistema di controllo di poter monitorare il numero di utenti presenti nell'impianto e conseguentemente garantire la massima sicurezza;
Gli oggetti di valore saranno necessariamente consegnati dall'utente ai fini del deposito presso le cassette di sicurezza gratuite disponibili alla *reception* mediante l'inserimento di tali oggetti all'interno di bustine monouso;
Potranno essere utilizzati sovra-scarpe nello spogliatoio e buste monouso per riporre, nel rispetto delle norme igienico-sanitarie, i propri indumenti e/o scarpe all'interno degli armadietti presenti negli spogliatoi;
In tutte le operazioni sopraelencate sarà sempre obbligatorio l'uso della mascherina e il mantenimento della distanza interpersonale di sicurezza.

ART. 3 – SPOGLIATOI.

Per accedere allo spogliatoio sarà necessario indossare i sovra-scarpe a disposizione e prima dell'accesso bisognerà igienizzare le proprie mani utilizzando il *dispenser* presente all'ingresso dello spogliatoio.
Nello spogliatoio si dovrà necessariamente continuare ad indossare la mascherina di protezione (ad eccezione del tempo di effettuazione della doccia) e si dovrà rigorosamente mantenere, durante la permanenza, la distanza interpersonale di almeno 1 metro.
Sarà necessario fare attenzione all'uso dell'armadietto e delle panche e, in caso di concomitanze, bisognerà aspettare il proprio turno a debita distanza, evitando eventuali sovrapposizioni.
Al fine di agevolare le misure di contingentamento degli spogliatoi, si richiede possibilmente di arrivare nell'impianto già vestiti adeguatamente, in particolare riferimento alle attività da svolgere in palestra, cambiandosi ovviamente le calzature, in modo da utilizzare lo spogliatoio nel minor tempo possibile.
In caso di cambio d'abito necessario, si ricorda di riporre i propri indumenti, giacche, scarpe, etc., all'interno degli armadietti disponibili, avendo cura di utilizzare le buste monouso, separando gli abiti dalle scarpe. Si ricorda che è vietato lasciare borse e/o indumenti personali appesi agli appendiabiti e/o lasciare le scarpe sopra o sotto le panche. Tutto dovrà essere necessariamente riposto e conservato all'interno dell'armadietto.
Dopo l'uso degli armadietti giornalieri a disposizione, gli stessi dovranno essere lasciati completamente vuoti e l'utente – mediante l'utilizzo dei prodotti di igienizzazione forniti – dovrà procedere all'auto-sanificazione degli stessi prima di lasciare lo spogliatoio. In riferimento specifico all'uso dell'armadietto personale noleggiato per periodi più o meno lunghi, l'utente dovrà, in

AQUANIENE

occasione del primo accesso e utilizzo dello stesso dopo i mesi di chiusura forzata dell'impianto in ragione dell'emergenza da Covid-19, pulire ed igienizzare il proprio armadietto con i suddetti prodotti forniti dalla Struttura e non potrà assolutamente lasciare indumenti e/o altri oggetti personali all'interno degli stessi, se non dentro buste monouso e dovrà necessariamente liberarlo dagli indumenti e/o oggetti utilizzati per lo svolgimento dell'attività sportiva. Si ricorda inoltre di sanificare il proprio armadietto dopo l'uso con i prodotti a disposizione e di riporre le buste monouso usate all'interno del proprio zaino, utilizzandole per riporre gli indumenti usati per l'attività sportiva.
Dopo aver svolto l'attività sportiva sarà consentito l'utilizzo della doccia, nel rispetto delle distanze interpersonali, cercando di limitarne al minimo l'uso (tempo massimo consigliato: 2 minuti). A tal proposito, negli ambienti doccia senza divisori, sono state inibite le funzionalità di un certo numero di docce, permettendone l'uso alternato.
Saranno inibiti all'uso gli applicativi comuni quali asciugacapelli e asciugamani. Al bisogno, potranno essere utilizzati i propri asciugacapelli personali portati da casa, nel rispetto dell'uso della distanza interpersonale di sicurezza.
Saranno inoltre interdetti gli accessi e l'utilizzo delle aree relax, sauna e bagno turco, solitamente a disposizione all'interno dell'area dello spogliatoio.
Si ricorda che non è possibile consumare cibo negli spogliatoi e che è necessario gettare i materiali di scarto utilizzati per l'auto-sanificazione degli armadietti o comunque rifiuti di altro genere negli appositi contenitori presenti negli spogliatoi.
Si precisa che è opportuno consentire ed agevolare il personale dell'impianto allo svolgimento delle procedure di pulizia e sanificazione.
Si raccomanda ai genitori e accompagnatori di sorvegliare il rispetto del distanziamento e delle norme igienico-comportamentali da parte dei minori, compatibilmente al loro grado di autonomia ed età, sia negli spogliatoi che in tutti gli ambienti della Struttura.
È chiaramente consentito alla persona con disabilità di essere assistita nello spogliatoio da un suo eventuale accompagnatore che, tenuto ad indossare obbligatoriamente la mascherina ed i sovrascarpe, dovrà inoltre preoccuparsi del rispetto del proprio distanziamento interpersonale e della persona con disabilità dal medesimo assistita. Ove si renda necessario, l'accompagnatore potrà seguire ed assistere la persona con disabilità anche nelle aree dedicate all'attività sportiva.

ART. 4 – PALESTRE.

Prima di accedere alla sala cardio-isotonica sarà necessario procedere alla sanificazione delle proprie mani con l'apposito erogatore del *gel* disinfettante, nonché nebulizzare le suole delle scarpe (utilizzabili solo per l'attività sportiva da svolgere in palestra) con lo *spray* a disposizione. In alternativa, potrà essere calpestato il tappeto decontaminante presente prima dell'accesso alle sale.
Sia in entrata che in uscita dal tornello presente all'ingresso della sala cardio-isotonica, sarà obbligatorio l'utilizzo del *badge* consentendone l'avvicinamento per lettura dall'idoneo dispositivo. Tale operazione consentirà al sistema di controllo di poter monitorare il numero di utenti presenti nella sala al fine di garantire il rispetto delle misure di massima sicurezza.
La distanza interpersonale di sicurezza nelle sale, quando le persone non svolgono attività fisica, dovrà essere di almeno 1 metro e tale distanza sarà raddoppiata (misura minima consigliata: 2,5 metri) durante l'attività motoria (con particolare riguardo a quella definibile come *intensa*).

AQUANENE

Nei locali delle palestre, l'utente dovrà necessariamente indossare la mascherina di protezione, ad esclusione del tempo in cui si svolge un'attività cardio-respiratoria più intensa in ragione del compimento di atti motori più impegnativi.
All'interno della sala cardio-isotonica, gli attrezzi saranno selezionati, da parte della Direzione Tecnica, per permetterne l'uso alternato e nel rispetto del distanziamento interpersonale di sicurezza. A tal proposito, l'uso di alcuni attrezzi e strumenti sarà inibito e segnalato attraverso un cartello che ne vieterà l'utilizzo.
Al termine dell'utilizzo di qualsiasi attrezzo sportivo (solo a titolo di esempio: macchinari cardio, bilancieri, panche, tappetini, manubri, etc.), l'utente dovrà, a propria cura, pulire ed igienizzare le attrezzature usate, avvalendosi degli appositi prodotti messi a disposizione all'interno delle sale. Si ricorda inoltre che è obbligatorio in palestra l'uso dell'asciugamano personale e che è necessario gettare i materiali di scarto utilizzati per l'auto-sanificazione degli attrezzi o i rifiuti di altro genere negli appositi contenitori presenti nelle sale.
Si dovrà disinfettare frequentemente le mani con gli appositi erogatori gel presenti nelle sale.
Inoltre, per svolgere i corsi previsti dagli abbonamenti negli studi *fitness* e nella sala polifunzionale, sarà necessario prenotarsi con anticipo tramite APP o sito WEB, poiché l'accesso sarà contingentato nel rispetto della capienza massima prestabilita.
Si ricorda esser necessario consentire ed agevolare al personale dell'impianto le procedure di pulizia e sanificazione. Inoltre, potranno essere inserite delle pause necessarie ai fini dell'esecuzione di sanificazioni straordinarie e l'utente della sala è obbligato ad osservare le indicazioni dello *staff* tecnico e del personale di AQUANIENE.

ART. 5 – PISCINE.

Oltre alle consuete norme igienico-sanitarie già in essere ai fini dell'utilizzo delle nostre piscine pubblicate sul nostro sito *internet:* www.aquaniene.it , oltreché affisse sulle bacheche dell'impianto, sarà necessario rispettare rigorosamente le seguenti disposizioni:

- si ricorda di accedere al piano vasca passando obbligatoriamente per la vaschetta lava-piedi ed effettuare la doccia prima dell'ingresso in piscina;
- l'utilizzo della mascherina è obbligatorio durante le pratiche di ingresso e di uscita dal piano vasca. Prima di entrare in acqua la stessa dovrà essere riposta in una bustina monouso e messa in una tasca dell'accappatoio, poiché chiaramente inutilizzabile durante il nuoto in piscina;
- sul piano vasca, prima e dopo l'accesso in piscina, si dovrà sempre rispettare il distanziamento interpersonale previsto, nonché quando si porrà il proprio asciugamano o telo sulle panchine o sulle tribunette disponibili;
- si ricorda che resta obbligatorio l'uso della cuffia personale;
- potranno essere utilizzati ausili didattici personali, purché nel rispetto del regolamento in essere. In alternativa, potranno utilizzarsi quelli messi a disposizione dalla Struttura e, una volta usati, dovranno necessariamente essere riposti negli appositi contenitori, periodicamente sanificati dai nostri addetti con idonei prodotti specifici;
- lo spazio acqua indicato dalle norme in piscina è di 7 metri quadrati per singolo nuotatore. A tal fine, sarà consentito, in caso di utilizzo in vasca da 25 metri durante il nuoto, il numero massimo di 5 persone adulte all'interno della stessa corsia, per poter consentire uno spazio

acqua per nuotatore, pari a 10 metri quadrati, superiore a quanto richiesto (superficie totale corsia 50 metri quadrati / equivalente per 5 nuotatori a 10 metri quadrati cadauno). Nella vasca da 50 metri, il numero dei nuotatori potrà arrivare fino al numero massimo di 8 persone per corsia, consentendo un utilizzo dello spazio acqua ancora più ampio di 12,5 metri quadrati cadauno (superficie totale corsia 100 metri quadrati/ equivalente per 8 nuotatori a 12,5 metri quadrati cadauno). Tali spazi saranno utilizzati nel rispetto di almeno 2 metri di distanza durante i momenti di sosta;

In riferimento ai corsi di nuoto, al fitness acquatico ed alle attività nella piscina scoperta, si precisano nel prosieguo gli aspetti didattici e organizzativi:

- l'attività di *baby* nuoto con genitore – bambino (dai 3 mesi fino ai 2 anni di età) si svolgerà con l'utilizzo della mascherina da parte del genitore che sosterrà il bambino in acqua. Il numero di genitori/bambini dovrà essere la metà rispetto ai consueti corsi. L'istruttore, anch'esso con la mascherina, opererà fuori dall'acqua e coordinerà l'attività esercitativa controllando la distanza interpersonale dei genitori/bambini;
- l'attività di acquaticità (dai 2 anni di età) e di scuola nuoto (dai 3 anni ai 6 anni di età) si svolgerà con l'istruttore che condurrà il corso fuori dall'acqua. Laddove si renderà necessario, l'istruttore potrà operare in acqua con la mascherina. Il rapporto massimo istruttore/allievi sarà di 1 a 5;
- l'attività natatoria dei bambini (dai 6 ai 14 anni di età) si svolgerà con l'istruttore che condurrà il corso fuori dall'acqua e dotato di mascherina. Il rapporto massimo istruttore/allievi sarà di 1 a 7;
- l'attività natatoria dei ragazzi/adulti (oltre i 14 anni di età) si svolgerà con l'istruttore che condurrà il corso fuori dall'acqua e dotato di mascherina. Il rapporto massimo istruttore/allievi sarà di 1 a 7;
- *fitness* acquatico (*acquagym* e attività similari): l'attività si svolgerà con l'istruttore che condurrà il corso fuori dall'acqua e dotato di mascherina. Così come previsto dalle norme, il rapporto spazio acqua/corsisti sarà di 7 metri quadrati per ciascun utente. Si consideri che ogni corsia da 25 metri ha una superficie di 50 metri quadrati, pertanto sarà possibile effettuare l'attività con un numero pari a 7 utenti per corsia.
- Per svolgere tali corsi, previsti dagli abbonamenti per il fitness acquatico, bisognerà prenotarsi in anticipo tramite APP o sito WEB, poiché l'accesso sarà contingentato nel rispetto della capienza massima prestabilita;
- l'attività per persone con disabilità in piscina dovrà prevedere, in relazione al grado di autonomia dell'utente, un rapporto di 1 a 1 con l'istruttore dotato di mascherina e, all'occorrenza, con visiera di protezione;
- gli utenti delle piscine sono obbligati ad osservare le indicazioni degli istruttori e/o assistenti bagnanti di AQUANIENE senza porre problematiche in riferimento alla gestione dell'attività;
- l'utilizzo degli ombrelloni e delle sdraio/lettini sul piano vasca della piscina scoperta esterna, sarà previsto con un distanziamento di sicurezza di 5 metri tra un ombrellone e l'altro, mentre tra lettini/sdraio la distanza da osservare dovrà essere pari ad almeno 1,5 metri. È fatto divieto di utilizzare lettini/sdraio in assenza di un telo personale di copertura. Sarà inoltre in ogni caso effettuata, al termine di ogni giornata, la sanificazione delle attrezzature utilizzate da parte del nostro personale addetto;

AQUANIENE

- non è consentito: spostare ombrelloni, uscire fuori dall'area prevista di 10 metri quadrati per ombrellone con sdraio e lettini, utilizzare teli a terra, consumare cibi e bevande sul piano vasca, utilizzare palle o altri giochi che comportino particolari dinamicità;
- gli atleti delle attività agonistiche potranno essere autorizzati a cambiarsi sulle tribune poste al lato del piano vasca per non affollare gli spogliatoi, nel rispetto del distanziamento interpersonale e con l'utilizzo della mascherina.

ART. 6 – SPAZI COMUNI ED ALTRO.

Nei vari percorsi per il raggiungimento delle palestre, delle piscine, degli spogliatoi, etc., dovrà essere obbligatoriamente indossata la mascherina di protezione.
Gli spalti e le tribune non potranno essere utilizzati dal pubblico o dai genitori durante l'attività dei propri figli (attività a porte chiuse).
I genitori o accompagnatori dei minori dovranno sorvegliare il rispetto del distanziamento e delle norme igienico-comportamentali, compatibilmente al loro grado di autonomia e all'età degli stessi, in tutti gli ambienti della struttura.
Dopo aver svolto l'attività sportiva, per poter uscire dall'impianto, si dovrà obbligatoriamente utilizzare il tornello di uscita, passando sul lettore dei tornelli il *badge* personale, consentendo al sistema di controllo di poter monitorare il numero di utenti presenti nell'impianto, al fine di garantire il rispetto delle misure di massima sicurezza. Una volta passato il tornello, si dovranno seguire le indicazioni orizzontali per l'uscita, usando infine la porta dedicata a tale scopo.
In riferimento al bar/punto ristoro, l'apertura è prevista in modo specifico dalle Autorità competenti in relazione al rischio di contagio da Covid-19 per i locali pubblici. Sarà cura del gestore (attività in *outsourcing*) rispettare e far rispettare quanto previsto dalla Legge.

ART. 7 – CONCLUSIONI.

Lo *staff* tecnico e il personale di AQUANIENE hanno la facoltà di far rispettare con fermezza le regole previste dal presente protocollo. I trasgressori saranno tempestivamente allontanati dall'impianto e temporaneamente sospesi dalla libera frequentazione della Struttura.
Si ribadisce che le misure cautelative fin qui elencate, ai fini dell'accesso al nostro impianto e per l'esercizio dell'attività sportiva in sicurezza, nell'interesse della salute pubblica e personale, dovranno essere rispettate usando soprattutto il buon senso civico. Pertanto, si raccomanda specificamente di:

- mantenere la distanza di sicurezza;
- rispettare il divieto di assembramento;
- osservare le regole di igiene personali e delle mani;
- utilizzare gli adeguati dispositivi di protezione individuale.

AQUANIENE The Sport Club si riserva di modificare, aggiornare e/o integrare tale Protocollo in funzione delle esigenze che si rendessero necessarie nel rispetto delle disposizioni di Legge.

Roma, 21.05.2020.

CIRCOLO CANOTTIERI ANIENE A.S.D.
AQUANIENE THE SPORT CLUB

AQUANIENE

AQUANIENE

Allegato 1 – Informativa procedure aziendali

Le comunichiamo che al fine di accedere e permanere in completa sicurezza presso AQUANIENE è necessario:

- seguire le disposizioni governative vigenti sia a livello Nazionale che Regionale/Locale con particolare riferimento al DPCM del 26/04/2020 ed al DPCM del 17/05/2020 e s.m.i.;
- rispettare sempre la distanza minima di 1 metro;
- rispettare l'obbligo sull'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (mascherina e guanti); l'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale si aggiunge alle altre misure di protezione finalizzate alla riduzione del contagio (come il distanziamento fisico e l'igiene costante e accurata delle mani) che restano prioritarie;
- assicurarsi che i fornitori rispettino la rigorosa distanza di un metro e l'utilizzo di idonei DPI. Inoltre si richiederà, quando possibile, che gli autisti dei mezzi di trasporto rimangano a bordo dei propri mezzi senza accedere ai locali;
- pianificare gli accessi per evitare assembramenti di persone. Si richiede ai fornitori, a cui era concesso l'accesso in autonomia, di pianificare e comunicare in anticipo l'arrivo in azienda;
- rispettare le indicazioni della segnaletica verticale e orizzontale;
- seguire i percorsi di entrata e di uscita indicati la segnaletica orizzontale e verticale;
- prestare massima attenzione al mantenimento delle distanze di sicurezza e all'evitare assembramenti;
- limitare gli spostamenti all'interno della struttura AQUANIENE;
- utilizzare solo i servizi igienici dedicati negli spogliatoi riservati al personale;
- evitare la condivisione di materiali;
- privilegiare l'invio/ricezione di documentazione in formato elettronico.

Si ricorda:

- in caso di febbre (>37.5 °C), tosse o difficoltà respiratoria sarà impedito l'accesso all'interno dell'intera struttura;
- che in caso di mancanza o inadeguatezza dei dispositivi di protezione personale gli stessi saranno forniti dal Circolo Canottieri Aniene;
- accedere all'impianto muniti di mascherina, controllare la temperatura all'ingresso ed igienizzare le mani e compilare l'autodichiarazione attestante il proprio stato di salute rispetto al Covid-19;
- la necessità di consegnare materiale rispettando le norme di igiene;

- che è raccomandata l'applicazione delle misure igienico sanitarie basilari (lavarsi spesso le mani, evitare contatti ravvicinati, evitare strette di mano, mantenimento di una distanza minima di almeno un metro, starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- la piena disponibilità della Direzione di AQUANIENE in caso di necessità particolari;
- l'invito ad usare i dispenser per l'igienizzazione delle mani e cambiare i guanti prima di accedere ai locali.

Si sottolinea inoltre:

- che in caso di oggettiva e indifferibile necessità di accesso dei fornitori, gli stessi devono rispettare tutte le regole aziendali. Per tali casi saranno di volta in volta fissate regole di cooperazione che evitino interazioni ravvicinate tra persone (almeno 1 metro), definendo percorsi vincolati di accesso/uscita, aree operative separate/tempi distinti, scaglionamento degli interventi per evitare compresenze;
- l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre il 37,5°) o altri sintomi influenzali;
- l'impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e aziendali nel fare accesso nei locali (in particolare mantenere la distanza di sicurezza e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene);
- la consapevolezza della necessità di fornire informazioni preventive in merito alle proprie condizioni di salute (es. condizioni di particolare fragilità, guariti dal Covid-19 ecc..) e sui possibili contatti con persone contagiate o potenzialmente contagiate;
- la consapevolezza e l'accettazione del fatto di non poter fare ingresso 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.) in cui i provvedimenti dell'Autorità impongono di informare il medico di famiglia e l'Autorità sanitaria e di rimanere al proprio domicilio.

Roma, 21.05.2020.

CIRCOLO CANOTTIERI ANIENE A.S.D.
AQUANIENE THE SPORT CLUB

AQUANIENE

Allegato 2 - Come indossare la mascherina

Si prescrivono i seguenti dispositivi di protezione individuale quali mascherine:

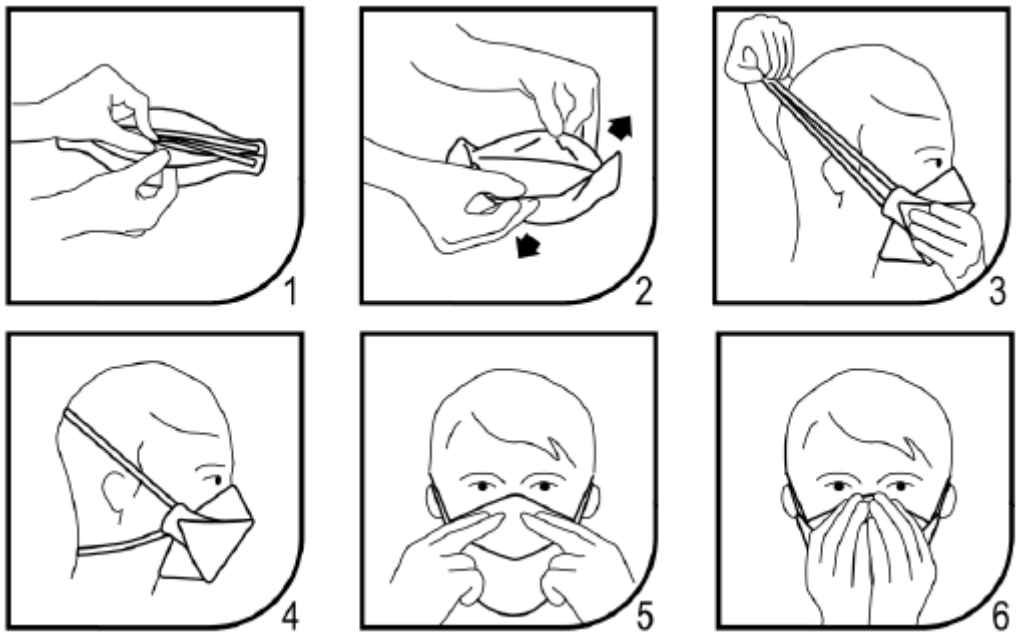
- mascherina monouso chirurgica
- mascherina modello FFP2
- mascherina modello FFP3

Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica

Assicurarsi che il viso sia pulito e rasato. I respiratori non devono essere indossati in presenza di barba, baffi e basette che possono impedire una buona aderenza al viso.

Assicurarsi che i capelli siano raccolti indietro e non ci siano gioielli che interferiscono con il bordo di tenuta del respiratore.

1. Con il rovescio del respiratore rivolto verso l'alto, aiutandosi con la linguetta, separare il lembo superiore ed inferiore del respiratore fino a ottenere una forma a conchiglia. Piegare leggermente il centro dello stringinaso.
2. Assicurarsi che non vi siano pieghe all'interno di ciascun lembo.
3. Tenere il respiratore in una mano, con il lato aperto rivolto verso il viso. Afferrare con l'altra mano entrambi gli elastici. Posizionare il respiratore sotto il mento con lo stringinaso rivolto verso l'alto e tirare gli elastici sopra il capo.
4. Posizionare l'elastico superiore sulla sommità del capo e quello inferiore sotto le orecchie. Gli elastici non devono essere attorcigliati. Aggiustare i lembi superiore e inferiore fino ad ottenere una tenuta ottimale e assicurarsi.
5. Usando entrambe le mani, modellare lo stringinaso facendolo aderire perfettamente a naso e guance.
6. Effettuare la prova di tenuta coprendo il respiratore con entrambe le mani facendo attenzione a non modificarne la tenuta (se si percepiscono perdite d'aria intorno al naso, aggiustare lo stringinaso. Se si percepiscono perdite d'aria lungo i bordi del respiratore, riposizionare gli elastici e ripetere la prova di tenuta).



Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani.

Togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina; gettala immediatamente in un sacchetto chiuso e lavati le mani con acqua e sapone.

Allegato 3 – Come indossare i guanti

1. Prima di indossare i guanti monouso, lavarsi le mani secondo le indicazioni previste e le disposizioni ministeriali, affisse nei vari punti dell'azienda
2. Rimuovere i guanti dalla confezione singolarmente, evitando la contaminazione dei guanti posti più in basso
3. Tenendo il polsino del guanto, tirarlo in posizione, facendo attenzione a non contaminare il guanto
4. I guanti sono prodotti monouso e non devono essere puliti o riutilizzati
5. Se il guanto si danneggia durante l'uso, deve essere sostituito
6. Rimuovere i guanti al termine dell'attività, evitando il contatto delle mani con la parte esterna del guanto. A tal fine è necessario seguire le seguenti indicazioni:
   - rimozione del primo guanto pinzandolo all'esterno del polso o dal palmo della mano e sfilandolo internamente tenendolo nella mano che indossa il guanto;
   - rimozione del secondo guanto afferrandolo con il dito all'interno della zona del polso e rivoltandolo facendo rimanere all'interno il guanto tolto in precedenza
7. Riporre i quanti rimossi negli appositi contenitori
8. Lavarsi le mani secondo le stesso modalità del punto 1

Si ricorda in ogni caso che la misura di gran lunga più importante per il controllo delle infezioni è il frequente lavaggio delle mani. La convinzione erronea che l'uso di guanti possa sostituire il lavaggio delle mani, o addirittura fornire una maggiore garanzia di igiene, produce comportamenti che, invece di ridurre il rischio di trasmissione del virus, lo aumentano: la sensazione di falsa sicurezza induce a trascurare le norme elementari di igiene (lavarsi le mani) e a toccare con i guanti utilizzati, già sporchi, le apparecchiature gli arredi le maniglie delle porte, il telefono, etc., costi contribuendo alla diffusione del virus. Rimane quindi essenziale rispettare anche con i guanti indossati l'indicazione di non toccarsi gli occhi e la bocca.
La durata dei guanti dipende dall'uso che ne viene fatto. In caso di necessità di sostituzione degli stessi, fare riferimento al proprio responsabile.

Come Togliersi i guanti

ACQUAFENE

Allegato 4 – Come lavarsi le mani

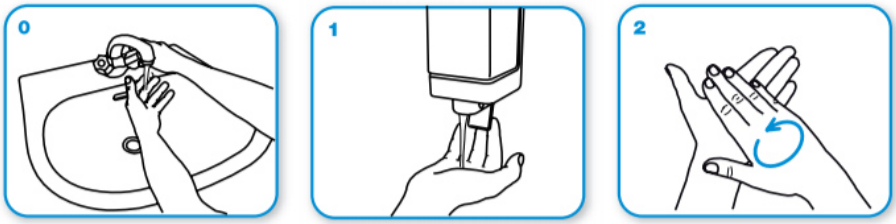
Ministero della Salute

Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

ccm
Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie

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

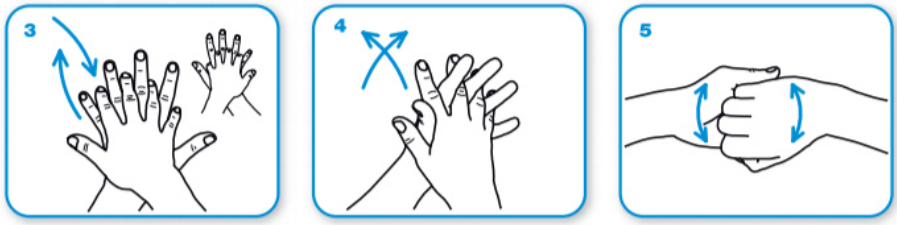
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



Bagna le mani con l'acqua

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

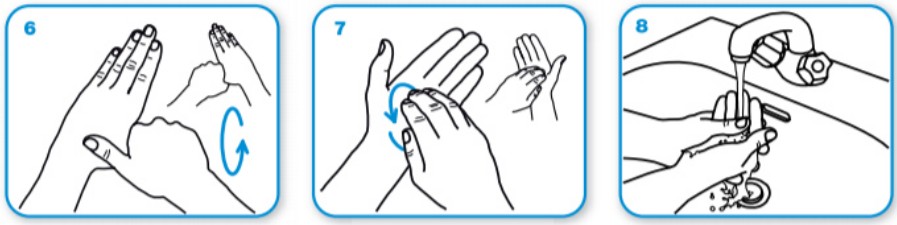
friziona le mani palmo contro palmo



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

palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro

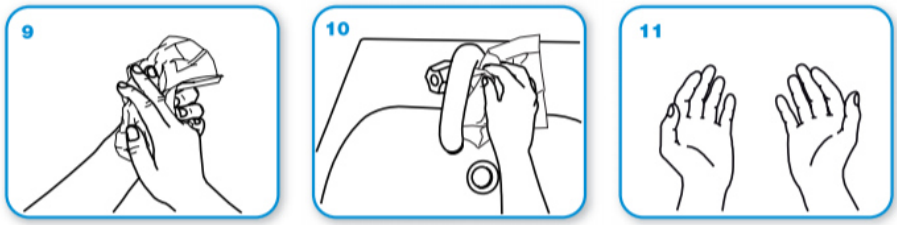
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



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.

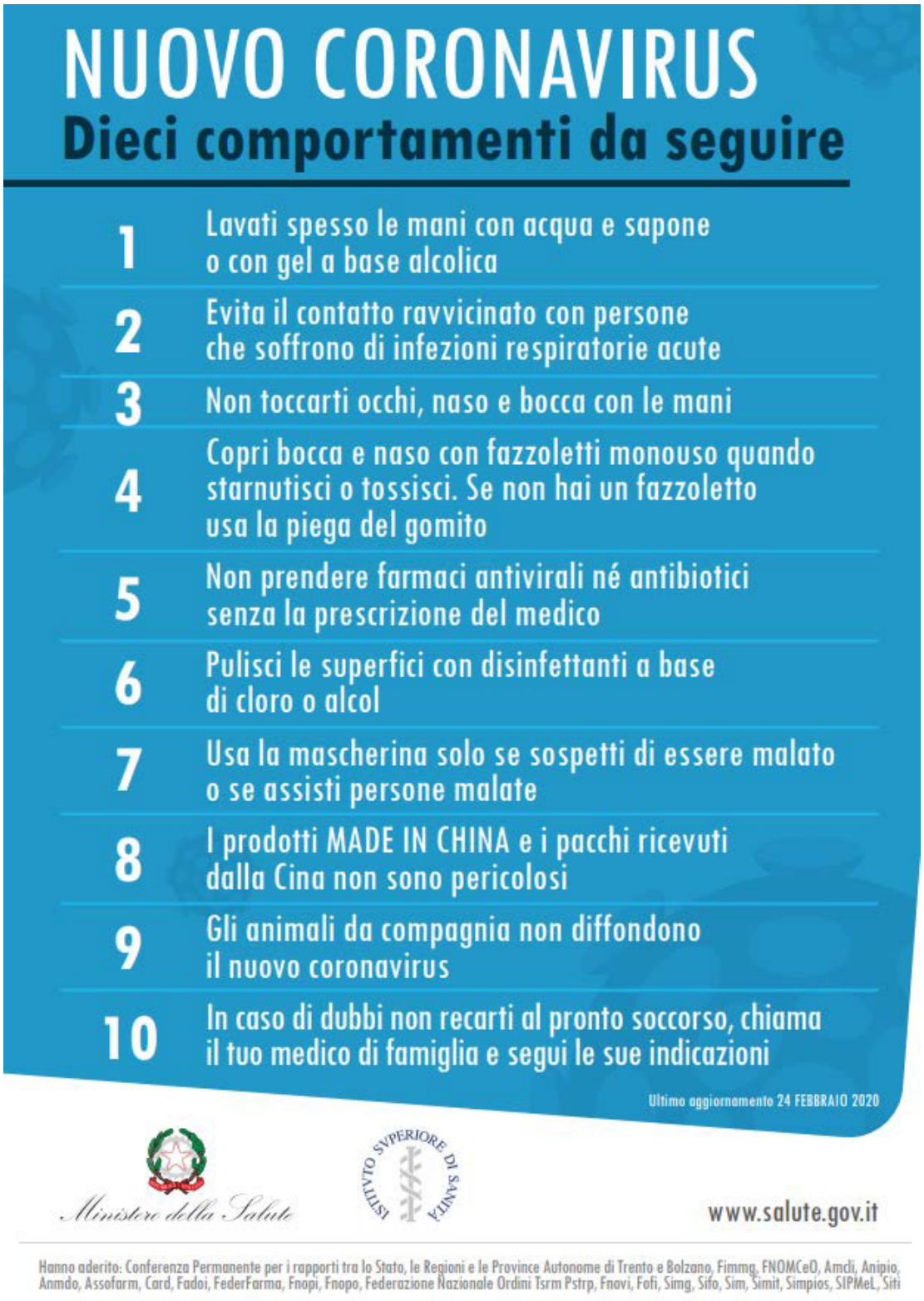
WORLD ALLIANCE for PATIENT SAFETY

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 2006, version 1.

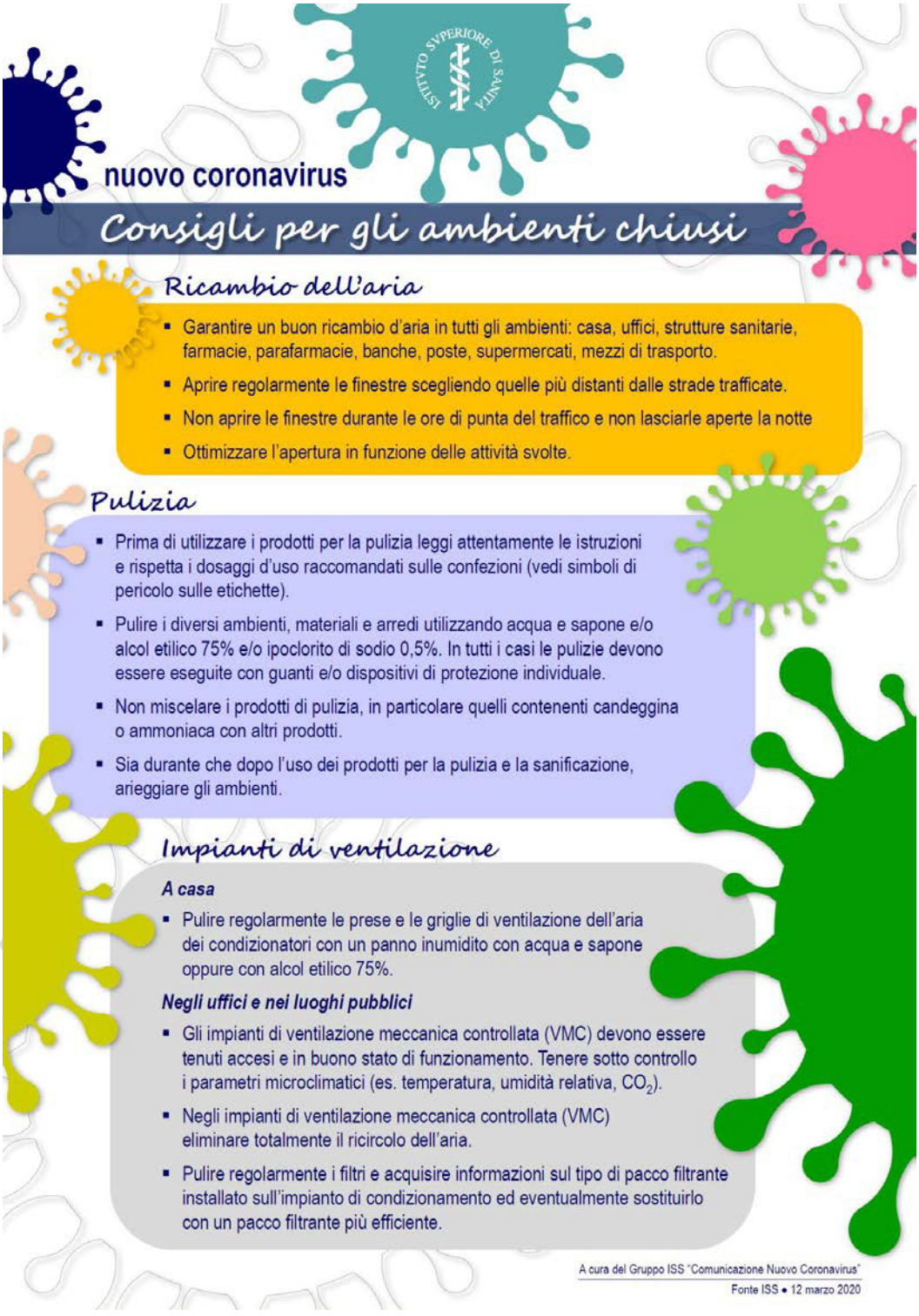
World Health Organization

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.

Allegato 5 – Comportamenti da seguire



Allegato 6 – Consigli Istituto Superiore di Sanità



ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
nuovo coronavirus
I guanti servono a prevenire le infezioni?
Sì, a patto che...
non sostituiscano la corretta igiene delle mani che deve avvenire attraverso un lavaggio accurato e per almeno 60 secondi;
siano ricambiati ogni volta che si sporcano ed eliminati correttamente nei rifiuti indifferenziati;
come le mani, non vengano a contatto con bocca naso e occhi;
siano eliminati al termine dell'uso, per esempio al supermercato;
non siano riutilizzati.
Dove sono necessari?
in alcuni contesti lavorativi, come per esempio personale addetto alla pulizia, alla ristorazione o al commercio di alimenti;
sono indispensabili nel caso di assistenza ospedaliera o domiciliare a malati.
A cura del Gruppo ISS "Comunicazione Nuovo Coronavirus"
Fonte ISS • 17 marzo 2020

nuovo coronavirus

Attenzione (anche) al... fumo di sigaretta

Fumare nuoce gravemente la salute.
Ma nuoce di più nei tempi del COVID-19.

Studi recenti condotti in Cina indicano un aumento significativo del rischio (di almeno 3 volte) di sviluppare polmonite severa da COVID-19 in pazienti con storia di uso di tabacco rispetto a non fumatori.

Sfrutta il maggior tempo libero e la necessità di cambiamento delle abitudini giornaliere per abbandonare il consumo dei prodotti del tabacco e di nicotina.

Chiama il Numero Verde ISS contro il Fumo

800 554088 per informazioni e sostegno nel cambiamento.

A cura del Gruppo ISS "Comunicazione Nuovo Coronavirus"
Fonte ISS • 11 marzo 2020

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
nuovo coronavirus
Togliamoci qualche dubbio...
Uso di alcol e cloro sul corpo
Spruzzare alcol o cloro su tutto il corpo può uccidere Il nuovo coronavirus?
No. Spruzzare alcol o cloro sul corpo non ucciderà i virus, se hanno già infettato il vostro corpo. Può essere pericoloso spruzzare tali sostanze sugli abiti e sul corpo o sulle mucose (es. occhi e bocca) Alcol e cloro possono essere utili per disinfettare le superfici, ma devono essere usati con adeguata cautela perché sono irritanti e tossici se inalati.
Vaccini contro la polmonite e l'influenza
I vaccini contro la polmonite e contro l'influenza, ti proteggono dal nuovo coronavirus?
No. Il vaccino contro la polmonite (vaccino anti-pneumococcico) e il vaccino contro l'influenza non forniscono protezione contro il nuovo coronavirus.
Sebbene questi vaccini non siano efficaci contro il nuovo coronavirus, la vaccinazione contro le patologie respiratorie è fortemente raccomandata per proteggere la tua salute.
I ricercatori stanno sviluppando un vaccino contro SARS-COV-2 e l'OMS sta supportando i loro sforzi.
Il virus è così nuovo e diverso che ha bisogno del proprio vaccino.
A cura del Gruppo ISS "Comunicazione Nuovo Coronavirus"
Fonte OMS • 16 marzo 2020

nuovo coronavirus

Disinfettanti, igienizzanti, detergenti ... USALI IN SICUREZZA

In questo momento, dove la pulizia della persona e delle superfici di casa è molto importante, **usate i prodotti** disinfettanti, igienizzanti o detergenti, seguendo **con grande attenzione** le istruzioni:

Non mescolate più prodotti insieme

pensando di ottenerne uno più potente contro il coronavirus.
Non fate gli apprendisti stregoni! Correte il rischio di esporre voi e i vostri cari a prodotti pericolosi che si formano durante la miscelazione, comportando **GRAVI RISCHI DI INTOSSICAZIONE!**

Arieggiate bene i locali trattati!

Spesso i prodotti utilizzati per la disinfezione contengono sostanze volatili che possono provocare irritazione e tossicità.

Fate attenzione all'etichetta

e attenetevi sempre alle istruzioni indicate!
Gli adulti faranno la guida ai più piccoli che ancora non sanno leggere le etichette dei prodotti. Divertitevi a ripassare con loro il significato dei simboli ("pittogrammi") riportati sulle confezioni che indicano le caratteristiche di pericolo dei prodotti.

Non lasciate prodotti detergenti o disinfettanti incustoditi!

(o qualsiasi prodotto pericoloso)
In questo periodo i vostri figli hanno tutto il tempo per esplorare e venirne in contatto! Gli studi epidemiologici dimostrano che nei periodi in cui i bambini stanno di più a casa, perché in vacanza, il rischio di intossicazione aumenta!

https://cnsc.iss.it

A cura del Gruppo ISS
"Comunicazione Nuovo Coronavirus"

AQUANIENE