

## Piano Scuola 2021-2022 per “Educazione fisica e palestre”

Per le attività didattiche di educazione fisica/scienze motorie e sportive all'aperto, il CTS non prevede in zona bianca l'uso di dispositivi di protezione da parte degli studenti, salvo il distanziamento interpersonale di almeno due metri. Per le stesse attività da svolgere al chiuso, è raccomandata l'adeguata aerazione dei locali.

Per lo svolgimento dell'attività motoria sportiva nelle palestre scolastiche, il CTS distingue in base al “colore” con cui vengono identificati i territori in relazione alla diffusione del contagio. In particolare, nelle zone bianche, le attività di squadra sono possibili ma, specialmente al chiuso, dovranno essere privilegiate le attività individuali. In zona gialla e arancione, si raccomanda lo svolgimento di attività unicamente di tipo individuale.”

Preso atto delle Linee Guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere, redatte ai sensi del D.L. 52/2021, aggiornate il 1 giugno 2021

## REGOLAMENTO

per l'uso della palestra scolastica e dei locali a essa accessori (spogliatoi):

- 1) è obbligatorio mantenere sempre la distanza interpersonale minima di 1 mt in tutte le zone e aree di accesso e transito e accessorie alla palestra;
- 2) è obbligatorio indossare correttamente la mascherina in qualsiasi momento all'interno della struttura incluse le zone di accesso e di transito;
- 3) lavarsi frequentemente le mani;
- 4) non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani;
- 5) 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;
- 6) evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali;
- 7) bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate;
- 8) gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati);
- 9) non consumare cibo negli spogliatoi ed all'interno degli spazi dedicati all'attività sportiva;

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:

- di disinfettare i propri effetti personali e di non condividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc.);
- di arrivare nel sito già vestiti adeguatamente alla attività che andrà a svolgersi o in modo tale da utilizzare spazi comuni per cambiarsi e muniti di buste sigillanti per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti;
- di non toccare oggetti e segnaletica fissa.

### Uso degli spogliatoi

Negli spazi e durante le attività nelle aree spogliatoi e nelle docce è necessario rispettare il distanziamento interpersonale di almeno 1,0 ml (postazioni d'uso alternate).

Rimane fermo l'obbligo di indossare la mascherina negli spogliatoi.

## Attività all'aperto

Le misure di mitigazione del rischio previste (distanziamento, igiene delle mani, utilizzo di mascherine) possono essere di difficile attuazione in molti momenti della pratica sportiva, anche in fase di allenamento per tutti i livelli di pratica. In particolare, l'utilizzo di mascherine è spesso incompatibile con l'intensità dell'esercizio fisico e con il gesto sportivo.

Pertanto, devono essere prese in considerazione anche altre misure di mitigazione, meno utilizzate in altri ambiti lavorativi e sociali, che agiscano in modo coordinato per consentire una ripresa il più possibile sicura.

Anche all'aperto deve essere garantita la distanza di almeno 1 metro tra gli operatori sportivi (praticanti, docenti, discenti e altro personale di supporto o persone presenti) anche tra gli atleti in fase di attesa.

Sarà sempre indicato che gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento, siano alla distanza di almeno 1 metro, preferibilmente 2, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori, ed indossino la mascherina.

Non è necessario utilizzare la mascherina durante lo svolgimento di attività sportiva, anche a livello amatoriale, all'aperto. Qualora si tratti di un'attività sportiva individuale (corsa, maratona, ginnastica, ecc.) è raccomandato il rispetto del distanziamento di almeno due metri.

Al termine dell'attività sportiva, individuale, di squadra, di contatto, è necessario indossare la mascherina e assicurare il distanziamento interpersonale previsto dalla normativa.

L'utilizzo degli spogliatoi è possibile esclusivamente nelle zone dove sia consentito svolgere le attività sportive all'interno di luoghi chiusi.

## Attività al chiuso

Tali disposizioni si applicano allo svolgimento di attività sportiva di base e attività motoria in genere.

All'interno del sito dovrà essere garantito il rispetto delle seguenti prescrizioni igieniche:

- 1) è obbligatorio rilevare la temperatura a tutti i frequentatori / soci / addetti / accompagnatori, giornalmente al momento dell'accesso, impedendo l'accesso in caso di temperatura superiore a 37,5 °C;
- 2) è obbligatorio verificare all'ingresso che fruitori dei servizi indossino la mascherina protettiva e, in caso negativo, vietare l'ingresso;
- 3) nelle zone in cui si svolge attività fisica è obbligatorio mettere a disposizione dispenser di gel disinfettante in quantità calibrata alla superficie della sala e al numero di potenziali utenti, e comunque in numero non inferiore a 2 dispenser ogni 300 mq ed è anche necessario prevedere l'utilizzo di disinfettante adeguato per l'igienizzazione delle superfici dell'attrezzatura condivisa;
- 4) è obbligatorio mantenere sempre la distanza interpersonale minima di 1 mt;
- 5) è obbligatorio indossare correttamente la mascherina in qualsiasi momento all'interno della struttura, ad eccezione del momento specifico in cui si svolge attività fisica sul posto;
- 6) è obbligatorio indossare correttamente sempre la mascherina nelle zone di accesso e transito;
- 7) è obbligatoria la pulizia e la disinfezione delle aree di contatto di ciascun attrezzo dopo ogni utilizzo da parte dell'utente con opportuno prodotto igienizzante;
- 8) durante l'attività fisica è obbligatorio mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 metri;
- 9) lavarsi frequentemente le mani;
- 10) non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani;
- 11) starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie;
- 12) se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito;
- 13) evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali;
- 14) bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate; è vietato bere direttamente dal rubinetto;

- 15) gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati);
- 16) utilizzare, ove possibile, tappetini propri o, se di uso collettivo, è obbligatorio igienizzarli prima e dopo la sessione di allenamento;
- 17) non consumare cibo negli spogliatoi ed all'interno della palestra.

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:

- di disinfettare i propri effetti personali e di non dividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc.);
- di arrivare nel sito già vestiti adeguatamente alla attività che andrà a svolgersi o in modo tale da utilizzare spazi comuni per cambiarsi e muniti di buste sigillanti per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti;
- di non toccare oggetti e segnaletica fissa.

Per lo svolgimento di specifici sport di squadra (pallacanestro, calcio, pallavolo...) si rimanda ai protocolli previsti dalle rispettive Federazioni Sportive.