

# PROTOCOLLO COVID-19 PER L'UTILIZZO DELLA PALESTRA

## Premessa:

- Evitare ad oggi, sia all'aperto che al chiuso, un'attività motoria/sportiva caratterizzata da contatti fisici interpersonali. Ciò che non dovrebbe essere fatto sono quindi gli sport da contatto, quali per esempio calcio, volley e basket. In alternativa gli insegnanti possono lavorare sulla tecnica, ad esempio per il basket, palleggi e tiri ecc. avendo l'accortezza di igienizzare/disinfettare con soluzioni idroalcoliche, i piccoli attrezzi/palloni, ogni volta che uno studente inizia e termina l'utilizzo (a cura dell'insegnante o dello studente con la supervisione dell'insegnante stesso).
- A seguito del DPCM di novembre, come precisato da ATS-milano: "Le indicazioni sanitarie in materia di contenimento dell'epidemia da coronavirus contemplano la misura del distanziamento fisico e l'uso di mascherina per limitare la diffusione del virus. Tali indicazioni sono tassative in caso di contatto con altri individui, in particolare in spazi chiusi. Differente è il caso in cui si svolga attività fisica all'aperto in solitaria dove non si prevede la necessità di utilizzo della mascherina. In palestra diventa necessario l'uso della protezione con mascherina, ma in tal caso si raccomanda di svolgere un lavoro fisico ridotto (corsa lenta, con scarso aumento della frequenza e del volume respiratorio), che non causi disagio nella respirazione".

## Uso di attrezzi:

1. È richiesto agli studenti di igienizzare le mani non solo prima e dopo l'attività ginnica ma anche prima e dopo l'utilizzo delle attrezzature;
2. In palestra gli attrezzi devono essere sempre igienizzati (puliti e disinfettati con soluzioni idroalcoliche) al termine delle attività di ciascuna classe/gruppo (Tutte le attrezzature ed i macchinari usati dovranno essere sanificate a fine giornata).

## Preparazione e spostamenti:

1. Effettuare il cambio scarpe possibilmente in classe (altrimenti in palestra, a lato del campo). Utilizzare un sacchetto per riporre le calzature usate all'esterno.
2. Gli alunni, il giorno in cui è prevista l'attività di motoria, devono presentarsi a scuola con l'abbigliamento idoneo per l'attività sportiva.
3. Eventualmente portare un cambio per la fine della lezione da tenere in un sacchetto nel proprio zaino.
4. È assolutamente vietato entrare in palestra senza essere accompagnati dall'insegnante.
5. Ogni volta che ci si sposta – previa autorizzazione dell'insegnante – dallo spazio destinato alle attività didattiche per recarsi negli spogliatoi/servizi igienici è obbligatorio indossare la mascherina.

## Attività in palestra:

1. All'ingresso della palestra sono previsti dispenser di gel disinfettante prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita
2. È previsto il seguente distanziamento:
  - di almeno 1 metro per le persone mentre quando esonerate dall'attività motoria;
  - di almeno 1 metro per le persone che sono intente ad ascoltare le indicazioni del docente;
  - di almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione all'attività intensa).
3. L'attività didattica dovrà prevedere esercitazioni prevalentemente di tipo individuale.
4. Si possono prevedere attività a piccoli gruppi di alunni con l'utilizzo di strumenti sanificati (palloni, vortex, coni ecc.). Se sono previsti scambi di oggetti gli alunni devono sempre indossare le mascherine, sanificare le mani e/o indossare guanti monouso;
5. Porre particolare attenzione alla scelta delle esercitazioni per ridurre al minimo i rischi di contatto (corsa in parallelo e non in coda).
6. Per il rispetto delle distanze interpersonali dovrà essere privilegiata l'attività sul posto, anche per quella a corpo libero, adeguando le esercitazioni delle varie discipline.
7. Verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato.
8. Per dissetarsi si devono utilizzare solo borracce e bottiglie che non devono essere condivise.

## Pulizia e sanificazione luoghi e attrezzature:

1. Pianificare la pulizia degli ambienti dedicati alla pratica sportiva, delle aree comuni di passaggio, dei servizi igienici, degli attrezzi e dei materiali sportivi (compresi tappetini per stretching se utilizzati), con particolare attenzione alle superfici toccate più di frequente, degli spogliatoi.

2. Igienizzare a fine attività le superfici toccate più di frequente: porte, maniglie, interruttori della luce, servizi igienici, rubinetti, lavandini (personale ATA).
3. Sanificare il pavimento della palestra alla fine di ogni turno (personale ATA).
4. Sanificare gli strumenti individuali di lavoro alla fine della lezione di una classe (docente).
5. Si dovranno inoltre prevedere procedure specifiche di intervento e sanificazione straordinaria nel caso di operatore sportivo o persona terza con accertata positività.