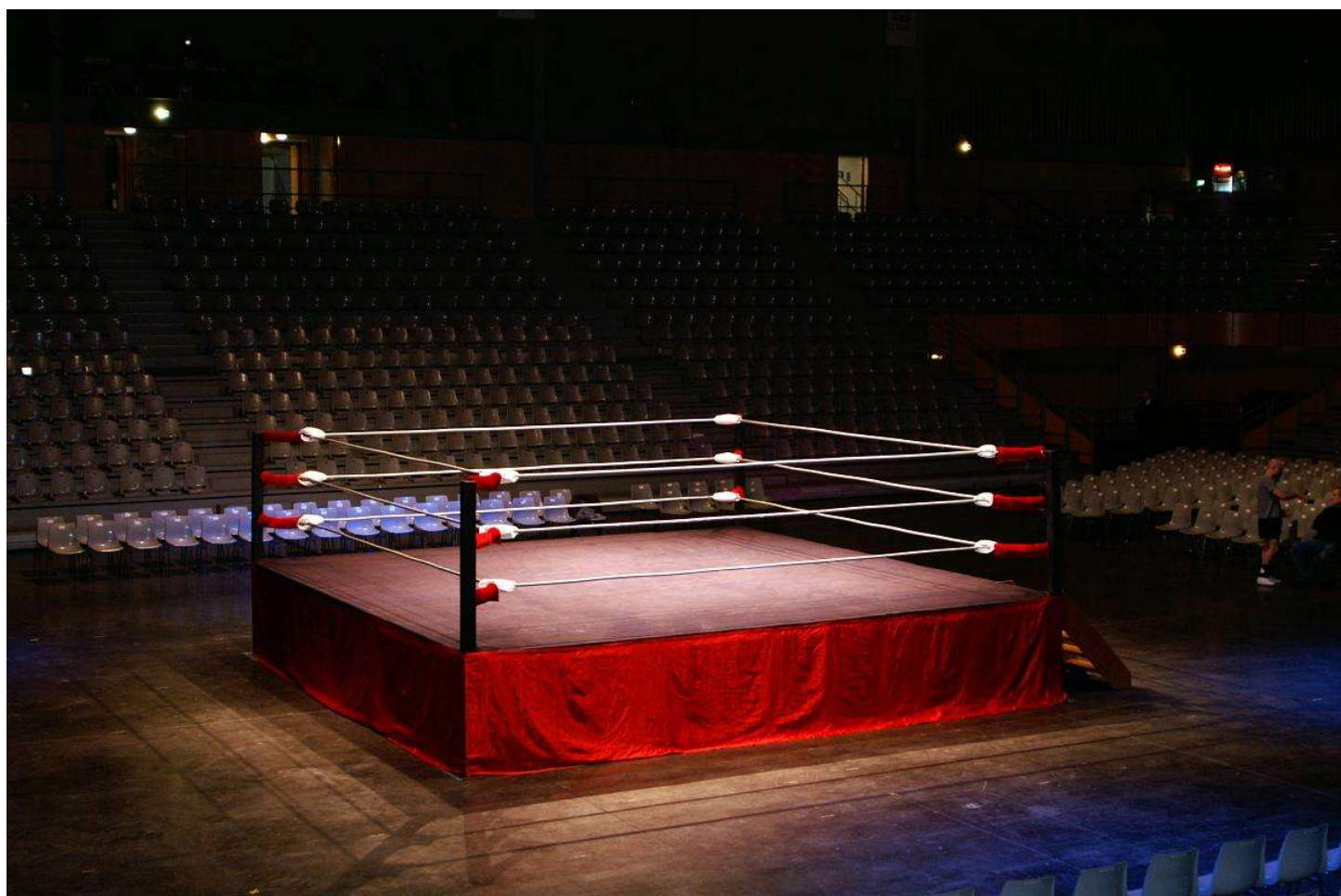




Norme generali ripresa allenamento nel periodo dell'emergenza COVID-19





Norme generali

18/05/2020

Appare essenziale continuare a seguire le misure di sicurezza degli ambienti sportivi e le misure di protezione da osservare negli impianti sportivi.

Attenzione: fare sempre riferimento alle normative aggiornate e pubblicate (DPCM, Decreti Leggi, Circolari Ministeriali, Ordinanze Regionali e Locali e alle Linee guida Conferenza Stato Regioni per le palestre)

Tali disposizioni seguono le indicazioni della FMSI e potranno essere modificate e aggiornate alla luce di nuove evidenze scientifiche e disposizioni governative.

- 1) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchieri né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (caschetto, guantoni, parastinchi, asciugamani, accappatoi, ecc.);
- 2) Evitare di consumare cibo negli spogliatoi;
- 3) Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti;
- 4) Buttare subito in appositi contenitori i fazzoletti di carta, o altri materiali usati come bende, cerotti etc.
- 5) Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile. Vanno lavate con acqua e sapone per almeno 60 secondi e poi, dopo averle sciacquate abbondantemente, asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone è possibile utilizzare un disinfettante a base di alcool al 60% (per 40 secondi);
- 6) Evitare, nell'utilizzo dei servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto, prima e dopo essersi lavate le mani, ma utilizzare salviette monouso per la sua apertura e chiusura;
- 7) Dotare gli ambienti comuni, gli spogliatoi e i servizi igienici di dispenser per l'erogazione di soluzioni detergenti disinfettanti;
- 8) Assolutamente non toccarsi gli occhi, le mani e la bocca con mani non lavate;
- 9) Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto, preferibilmente monouso, o con in braccio, ma non con la mano nel caso si tossisca o starnutisca;
- 10) Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile;
- 11) Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75% , acido paracetico e cloroformio.





FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



ATLETI

- Rispetta le disposizioni Statali, Regionali e Locali;
- Non uscire di casa se hai sintomi influenzali sospetti e/o se hai una temperatura superiore a 37,5°;
- In palestra compila l'autodichiarazione;
- Disinfetta a fondo la tua attrezzatura da allenamento;
- Porta un paio di scarpe da cambiare e usare solo in palestra;
- Rispetta in ogni momento la distanza di sicurezza (1 metro con mascherina negli spazi comuni e minimo 2 metri in allenamento);
- Disinfetta sempre gli eventuali attrezzi prima di ogni uso;
- Usa sempre la tua bottiglia e non scambiare MAI nessun oggetto con altri;
- Lava e disinfetta accuratamente le mani dopo ogni esercizio e prima di toccarti la faccia;
- Fare la doccia a casa.

Accesso di accompagnatori.

Si raccomanda la non permanenza nei luoghi di allenamento se non strettamente necessari.

Non aver nessun sintomo influenzale; Farsi registrare in reception con autodichiarazione. Categoricamente si vieta l'uso degli spazi e delle aree riservate agli atleti; vietato l'uso dei servizi igienici se non quelli eventualmente predisposti per il pubblico; vietato consumare cibi e bevande fuori dalle aree eventualmente indicate.

PALESTRA

Attività di sanificazione Ordinaria e Giornaliera

- Effettuare dapprima una pulizia generale e dettagliata con acqua e detergenti;
- Sanificare TUTTI gli ambienti e TUTTE le attrezzature con prodotti specifici (ipoclorito di sodio 0,1% o soluzioni idroalcoliche con concentrazione di alcool di almeno il 70% per superfici che possono essere danneggiate da ipoclorito di sodio);
- Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, servizi igienici, superfici di appoggio, computer, apparecchi telefonici, citofoni, comandi, display e





FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



tasti di distributori bevande/snack ecc. ecc. con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio;

- Predisporre sufficienti contenitori per la raccolta di tutto il materiale monouso degli utenti (fazzolettini, mascherine, bottiglie ecc. ecc.);
- Seguire il programma di riadattamento all'attività fisica per 21 giorni nel comunicato del 4 maggio pubblicato sul sito federale;
- Tenersi costantemente aggiornati visitando il sito www.fikbms.net

Sanificazione straordinaria certificata

In caso di accertata presenza di una persona affetta da Covid-19 all'interno dei locali, si dovrà obbligatoriamente procedere alla Sanificazione straordinaria certificata e alla conseguente ventilazione adeguata secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 Febbraio 2020 del Ministero della Salute.

Protocollo allenamenti consigliati

Prima settimana: sedute di preparazione atletica e tecnica individuale (possibilmente all'aperto). Le sedute in palestra vanno fatte in modo che i macchinari, gli attrezzi e gli atleti siano ad una distanza maggiore ai due metri.

Seconda e terza settimana: progressione del lavoro tecnico di condizionamento, aumento del carico di lavoro, inserire esercizi specifici della disciplina esercitata, simulazione di sequenze ecc .

Ad ogni modo rifarsi:

- Ai protocolli aggiornati, emanati e pubblicati da parte degli Organi di Governo Nazionali, Regionali e Locali;
- Alle pubblicazioni sul sito www.fmsi.it;
- Alla Circolare del Ministero della Salute n. 5443 del 22 febbraio 2020 per maggiori specifiche.

Monza, 18/05/2020

Versione 1/ Prot.38

F.I.KBMS - FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO

Via Alessandro Manzoni , 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804 Fax +39 039 321804

E-mail: presidente@fikbms.net - segretario@fikbms.net - segreteria@fikbms.net - tesseramenti@fikbms.net

Web: www.fikbms.net Codice Fiscale/Partita IVA n. 07974780152



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI