



70^o
1947
2017

PETRARCA RUGBY JUNIOR
SS 2019/2020

RIPARTIAMO!

15 giugno 2020

Vademecum

per

atleti e famiglie

Normativa e indicazioni di riferimento

L'attività sportiva post pandemia viene ripresa nel rispetto della normativa vigente

- D.L. 17/05/2020 n. 33
- Ordinanza Presidente Regione Veneto n. 48 del 17/05/2020 e Linee guida allegate
- Linee Guida per lo Sport Presidenza del Consiglio dei Ministri DPCM 17/05/2020
- Linee Guida Conferenza delle Regioni 22/05/2020
- Protocollo Federazione Italiana Rugby 23/05/2020
- Protocollo Federazione Italiana Rugby 05/06/2020

Alcune regole organizzative

- L'Impianto Sportivo è chiuso al pubblico per quanto concerne l'attività sportiva che sarà svolta a porte chiuse
- E' libero l'accesso alla Club House nel rispetto delle regole vigenti
- L'area dedicata alle attività sportive è delimitata e concentrata principalmente sul campo n. 2 sintetico
- Gli atleti potranno utilizzare il servizio igienico sotto la tribuna pulito ed igienizzato giornalmente, mentre gli spogliatoi sono chiusi.
- Un locale sotto la tribuna è dedicato all'accoglienza ed isolamento di atleti e personale della società che durante le sedute di allenamento dovessero manifestare sintomi Covid_19.
- E' definito un flusso di entrata e uscita dal campo dal campo di allenamento
- E' definito un programma con turni di allenamento

Programma dell'attività settimana 15-19 giugno 2020

PRIMA SETTIMANA ATTIVITA' SENZA PALLA

- Lunedì
 - ore 18-18,45 U16 2004
 - Ore 19- 19,45 U16 2005
- Martedì
 - ore 18-18,45 U14 2006
 - Ore 19- 19,45 U14 2007
- Mercoledì
 - ore 18-18,45 U12 2008
 - Ore 19- 19,45 U12 2009
- Giovedì
 - ore 18-18,45 U10 2010
 - Ore 19- 19,45 U10 2011
- Venerdì
 - ore 18-18,45 U6 U8 2015 e 2012
 - Ore 19- 19,45 U6 U8 2014 e 2013

**SI RACCOMANDA DI ARRIVARE 15 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO PER
ESPLETARE LA PROCEDURA DI ACCESSO**

Idoneità fisica

- Chiunque presenti febbre superiore a 37,5 o sintomi da Covid-19, non potrà fare accesso all'interno del centro sportivo e dovrà contattare immediatamente il proprio medico curante

A) ATLETI

- Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) in corso di validità.

Idoneità fisica

Gli atleti vengono divisi in due gruppi in base all'autodichiarazione attestante la presenza, ovvero l'assenza, di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza:

1. **Atleti COVID+ (positivi)** accertati e guariti e atleti che abbiano avuto sintomi riferibili tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea $> 37,5$ °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia **nei 14 giorni precedenti**
2. **Atleti COVID- (negativi)** e atleti asintomatici nel periodo della pandemia.

Gli atleti Covid+ devono ripetere la visita di idoneità eseguendo

lo stesso screening previsto per gli Atleti Professionisti COVID+ e sintomatici:

- Test da sforzo massimale con valutazione polmonare (test cardio polmonare) e saturazione O₂ a riposo, durante e dopo sforzo.
- Ecocardiogramma color doppler
- ECG Holter 24hr. Inclusivo di una seduta di allenamento o di sforzo
- Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV)
- Esami ematochimici**
- Radiologia polmonare: TAC per COVID+: consigliabile e a giudizio del medico responsabile sanitario.
- Nulla osta infettivologico alla ripresa (per gli atleti COVID +)

In questa prima fase di ripresa, gli atleti Covid+ non potranno svolgere attività con il Petrarca Rugby Junior

Per gli atleti Covid- la certificazione di idoneità sportiva è valida fino alla naturale scadenza

Regole per gli atleti Rispettiamo gli altri!

Attività sportiva solo per atleti Covid- (negativi)

Attività solo con certificato medico di idoneità in corso di validità

Portare autocertificazione Covid ad ogni seduta

Si arriva al campo già cambiati e con mascherina obbligatoria, che deve sempre essere indossata nei momenti di non allenamento

Portare zainetto e sacchettino di plastica per inserimento mascherina, dotazione:

Mascherina, disinfettante per la deambulazione all'interno dell'impianto sportivo prima e dopo l'attività fisica

Borraccia personale (preferibilmente in alluminio) **chiaramente contrassegnata.**

Fazzoletti di carta

Lo zainetto andrà riposto nei pressi dell'area di allenamento in campo come da indicazione degli allenatori

Non indossare paradenti e caschetto, utilizzare solo scarpe da ginnastica

Comunicare malori o sintomi Covid

Non è consentito lo scambio di oggetti personali

Rispettare il distanziamento sociale

Non sputare o liberare il naso in terra.

Vietato gettare i fazzoletti di carta o altri materiali usati per lo svolgimento dell'attività fisica.

Ogni atleta dovrà riporre nel proprio zainetto tutti i rifiuti, mascherine, fazzoletti e altro e portarseli a casa

Non consumare cibo all'interno dell'area dedicata alle attività sportive

- **Invitiamo le famiglie a spiegare molto bene ai ragazzi come devono comportarsi**

Flusso entrata

- I ragazzi seguiranno percorsi di entrata ed uscita distinti, è obbligatoria la presenza di un genitore sia all'entrata che all'uscita
- Possono accedere all'impianto sportivo esclusivamente i ragazzi con autocertificazione che viene allegata al presente vademecum. Importante portare una autocertificazione ad ogni allenamento.
- SOLO IL PERSONALE DELLA SOCIETA', ALLENATORI ED ACCOMPAGNATORI POTRANNO ACCEDERE ALL'AREA DI ALLENAMENTO
- I ragazzi saranno accolti all'entrata del centro sportivo ed indirizzati nel rispetto del distanziamento sociale verso il varco di misurazione della temperatura (sotto i Tre Pini) e proseguiranno poi lungo il viale tribuna per la consegna della autocertificazione ed il lavaggio delle mani
- Seguiranno poi le indicazioni degli allenatori per posizionarsi all'interno del campo
- Nel caso la temperatura risultasse superiore ai 37,5 gradi, l'atleta risultasse privo di idoneità fisica o di autocertificazione idonea, verrà riaccompagnato dal genitore e non potrà partecipare all'allenamento.

Flusso uscita

- Al termine della seduta di allenamento, in fila ordinata e distanziata gli atleti verranno accompagnati all'uscita dal campo n. 2 situata lungo il lato nord.
- Si laveranno le mani
- Proseguiranno verso l'uscita del centro sportivo
- Necessaria la presenza di un genitore



PER RIPARTIRE
#INSIEME

COVID-19.FEDERUGBY.IT



NORME DI BASE

- SE HAI 37.5 O PIÙ DI FEBBRE RIMANI A CASA
- RAGGIUNGI LA SEDE DI ALLENAMENTO CON MEZZI PROPRI
- ARRIVA GIÀ VESTITO PER L'ALLENAMENTO
- INDOSSA DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE
- RISPETTA LE MISURE DI DISTANZIAMENTO SOCIALE
- LAVA E IGIENIZZA FREQUENTEMENTE LE MANI



CHI PUÒ ACCEDERE AL CAMPO

- ATLETI
- TECNICI
- DIRIGENTI E PERSONALE DI SEGRETERIA
- PERSONALE DI SUPPORTO/MANUTENTORI
- MEDICI AUTORIZZATI
- CUSTODI

GENITORI, FAMILIARI O TUTOR
DEI MINORENNI DEVONO ATTENDERE
AL DI FUORI DELL'IMPIANTO SPORTIVO.

IN CAMPO



COSA DEVI FARE

-  • UTILIZZA IL PALLONE SOLO PER ESERCIZI DI SKILLS INDIVIDUALI
-  • UTILIZZA SOLO BOTTIGLIE E BORRACCE PERSONALI
-  • CORRI OSSERVANDO LE NORME DI DISTANZIAMENTO INDIVIDUALE (DA 2M A 10M A SECONDA DELL'ATTIVITÀ)
-  • IGIENIZZA STRUMENTI E ATTREZZATURA SPORTIVA DOPO L'USO, INCLUSO IL PALLONE
-  • RIPONI GLI INDUMENTI SPORTIVI E PERSONALI NELLA TUA BORSA DOPO L'USO



COSA NON DEVI FARE

-  • ESERCIZI COLLETTIVI (CON IL PALLONE O MATERIALE MOBILE QUALI SACCHI DA PLACCAGGIO, SCRUM-MACHINE ETC.)
-  • SPUTARE A TERRA O LIBERARE IL NASO
-  • CONSUMARE CIBO ALL'INTERNO DELL'IMPIANTO
-  • UTILIZZARE DOCCE E SPOGLIATOI