



1947

PETRARCA RUGBY JUNIOR

## MODELLO AUTOCERTIFICAZIONE

DA CONSEGNARE AD OGNI ALLENAMENTO

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_ CF \_\_\_\_\_ nato/a a \_\_\_\_\_  
( ) il \_\_/\_\_/\_\_ e residente in \_\_\_\_\_ alla Via \_\_\_\_\_,

(in caso di atleti minori), genitore di \_\_\_\_\_  
CF \_\_\_\_\_ nato/a a \_\_\_\_\_ ( ) il \_\_/\_\_/\_\_ e residente in \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ alla Via \_\_\_\_\_ n. \_\_,

tesserato per la ASD/SSD PETRARCA RUGBY JUNIOR

DICHIARA

In possesso del certificato di idoneità sportiva agonistica/non agonistica con scadenza \_\_/\_\_/\_\_

### Sintomi riscontrati negli ultimi 14 giorni

Febbre >37,5	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Tosse	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Stanchezza	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Mal Di Gola	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Mal Di Testa	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Dolori Muscolari	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Congestione Nasale	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Nausea	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Vomito	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Perdita di olfatto e gusto	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Congiuntivite	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Diarrea	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>

### Eventuale esposizione al contagio

Contatti con casi accertati COVID19 (tampone positivo)	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Contatti con casi sospetti	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Contatti con familiari di casi sospetti	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Conviventi con febbre o sintomi influenzali (no tampone)	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>
Contatti con febbre o sintomi influenzali (no tampone)	Si• <input type="checkbox"/>	No• <input type="checkbox"/>

Ulteriori dichiarazioni

---

---

---

---

Il sottoscritto come sopra identificato, consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritiere e di falsità negli atti (articolo 76 D.P.R. 445/2000) attesto che quanto dichiarato corrisponde al vero. Il sottoscritto dichiara altresì di aver ricevuto idonea informativa privacy allegata alla presente. In fede

Data: \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_



1947

PETRARCA RUGBY JUNIOR

# Protocollo ripresa allenamenti

17 settembre 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 15/09/2020

## 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 sui campi n. 0, 2, 3 e 4
- Gli atleti potranno utilizzare il servizio igienico sotto la tribuna pulito ed igienizzato giornalmente, mentre gli spogliatoi saranno chiusi fino a che la stagione lo consentirà.
- 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 di allenamento

# 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 O<sub>2</sub> a riposo, durante e dopo sforzo.
- Ecocardiogramma color doppler
- ECG Holter 24hr. Inklusivo 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 +)

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

# Regole per gli atleti Rispettiamo gli altri!

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:

Disinfettante, mascherina obbligatoria 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

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 al varco di entrata (sotto i Tre Pini) per la misurazione della temperatura e proseguiranno poi lungo il viale tribuna per la consegna della autodichiarazione ed il lavaggio delle mani
- Seguiranno poi le indicazioni degli allenatori per posizionarsi all'interno del campo
- Nel caso 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:

- Recupero effetti personali
- 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 BORRACCHE 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