



*Club Alpino Italiano*  
Sezione di ARGENTA  
"Bruno Soldati"  
APS



## **INDICAZIONI PER IL RIAVVIO DELL'ATTIVITÀ DI ARRAMPICATA SPORTIVA PRESSO LA PALESTRA APPENDAUN IN EMERGENZA COVID-19**

### **PREMESSA**

Le presenti indicazioni si aggiungono a quelle disposte dalle Autorità Statali e Regionali: tutti gli attori (Consiglio Direttivo Sezionale, soci responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante le attività, istruttori, partecipanti) si impegnano a rispettare e, in base al ruolo, far rispettare le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale.

### **INFORMAZIONI SULLA MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL COVID 19**

Il nuovo Coronavirus è un virus respiratorio caratterizzato da una elevata contagiosità che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro (droplets) espulse dalle persone infette ad esempio tramite: la saliva, tossendo, starnutendo o anche solo parlando; contatti diretti personali; le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate bocca, naso o occhi. In rari casi il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale. I c.d. "droplets", goccioline pesanti, normalmente riescono a percorrere uno spazio non superiore al metro, prima di cadere a terra; questa è la ragione per cui un distanziamento di un metro è considerato sufficiente a prevenire la trasmissione. Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus.

L'O.M.S. considera non frequente l'infezione da nuovo Coronavirus prima che si sviluppino sintomi, seppure sono numerose le osservazioni di trasmissione del contagio avvenuti nei due giorni precedenti la comparsa di sintomi. Il periodo di incubazione varia tra 2 e 12 giorni; 14 giorni rappresentano il limite massimo di precauzione. La via di trasmissione più frequente è quella respiratoria, in seconda analisi quella da superfici contaminate con il tramite delle mani e un successivo contatto con le mucose orali, nasali e con le congiuntive.

### **NORME IGIENICHE GENERALI**

- Tutte le persone che accedono all'area dell'impianto sportivo devono:

- Indossare mascherina di protezione
- Disinfettare le mani con gel igienizzante
- Essere muniti di Green pass

- Al momento dell'accesso verrà rilevata la temperatura corporea. **Nel caso superi 37.5° l'accesso sarà vietato.**

- Al momento dell'accesso deve essere consegnata l'**autodichiarazione SOLO PER GLI UNDER 12**, tale dichiarazione deve essere effettuata da chi esercita la potestà genitoriale.

- È obbligatorio entrare e permanere all'interno dell'impianto sportivo con la mascherina che copra bocca e naso.

- È da evitare il toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.

- È opportuno 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.

- Fazzoletti, mascherine monouso e guanti dopo essere stati usati devono essere gettati nell'apposito contenitore sigillato per il successivo smaltimento.

- È obbligatorio igienizzarsi le mani al momento dell'entrata e continuare a farlo durante il periodo di permanenza (l'uso della magnesite liquida in base alcoolica è un buon coadiuvante nella sanificazione delle mani).

- Nel corso di tutta la permanenza nell'impianto sportivo va rispettata la regola di distanziamento tra le persone di **almeno 1 metro** se non si pratica attività fisica, **2 metri** tra chi pratica attività fisica.

- L'accesso ai bagni è consentito ad una sola persona per volta è raccomandato un tempo ridotto di sosta all'interno di tali spazi. I bagni devono essere igienizzati dopo l'uso.

- I soggetti che fanno sicura devono sempre igienizzarsi le mani prima di toccare la corda della persona che si accinge ad iniziare la scalata e indossare la mascherina.

- Non è possibile entrare nella sala con le scarpe utilizzate per recarsi presso l'impianto: all'entrata dovranno essere tolte e sostituite con una ciabattina pulita. Le scarpe e l'attrezzatura non necessaria devono essere messi in borse/zaini personali.

- Per attività di stretching è obbligatorio l'uso di materassino pieghevole personale.



*Club Alpino Italiano*  
Sezione di ARGENTA  
"Bruno Soldati"  
APS



#### **PRENOTAZIONE**

- L'attività non è libera ma soggetta a prenotazione obbligatoria, da farsi via WhatsApp o sms, al referente Matteo Pollini (tel. 339 2613319)
- Per garantire il rispetto delle distanze verrà ammesso un numero massimo di **12 persone**.
- Nel caso in cui non sia possibile presentarsi all'orario prenotato è opportuno avvisare telefonicamente il referente.
- L'elenco delle presenze e le relative autodichiarazioni saranno conservate per un periodo minimo di 14 giorni.

#### **ATTREZZATURA PERSONALE**

- È **fortemente consigliato disporre di propria attrezzatura personale**: imbrago, corda, scarpette, moschettoni e gri-gri. **È obbligatorio disporre di magnesite liquida con base alcolica superiore al 70%**.
- È possibile arrampicare utilizzando l'autobelay presente.
- I moschettoni dell'autobelay devono essere disinfettati dopo ogni uso con l'apposito prodotto messo a disposizione.
- Non è possibile stare all'interno dell'area o arrampicare scalzi e/o a torso nudo.
- L'attrezzatura ed i vestiti non utilizzati devono essere riposti all'interno del proprio zaino o della propria borsa.
- Le scarpette d'arrampicata vanno utilizzate solo nell'area di arrampicata, in tutte le altre aree dell'impianto sportivo devono essere indossate calzature idonee o ciabatte.
- Non è possibile lasciare in custodia presso la palestra attrezzatura personale (corde, scarpe, imbraghi, zaini ecc.).

#### **CIBO E BEVANDE**

- È opportuno portare con sé una borraccia e non dividerla con altri.
- Non è permesso consumare cibo all'interno della palestra.

#### **ATTREZZATURA DISPONIBILE**

- Saranno a disposizione **solo in caso di necessità**: imbraghi, corde, scarpette, moschettoni e gri-gri.
- Per garantire la sanificazione delle attrezzature dopo l'uso, le stesse saranno sottoposte ad una quarantena di 72 ore: l'utilizzatore, al momento della riconsegna, deve mettere l'attrezzatura utilizzata negli appositi contenitori per successiva igienizzazione e stoccaggio da parte del responsabile.

**E' SEVERAMENTE VIETATO METTERE IN BOCCA LA CORDA DELLA SEZIONE**



*Club Alpino Italiano*  
Sezione di ARGENTA  
"Bruno Soldati"  
APS

