

SUGGERIMENTI PER EVITARE LA DIFFUSIONE DELCORONAVIRUS NELLA PRATICA SPORTIVA DEI NOSTRI ATLETI

INFORMAZIONI GENERALI

Per una corretta gestione dell'emergenza Coronavirus, riteniamo opportuno richiamare l'attenzione su alcune semplici norme igienico - sanitarie da parte degli Atleti per il rispetto del proprio stato di salute e di quello degli altri.

Tali norme trovano applicazione anche nei confronti delle Società Sportive per una più attenta cura e gestione degli impianti sportivi (parterre, spogliatoi, spazi comuni, servizi igienici, etc.) e dovrebbero essere esposte in modo da essere ben visibili a tutti e rispettate non solo dagli Atleti ma anche dagli Insegnanti tecnici, dai Dirigenti, dagli Arbitri, dal Personale sanitario e dagli addetti ai lavori.

L'obiettivo è comune: assicurare la possibilità di praticare l'attività fisica nelle migliori condizioni e senza danno per la salute.

NORME IGIENICO SANITARIE E BUONE PRASSI

Di seguito riassumiamo brevemente alcuni suggerimenti predisposti dalla Federazione Medico Sportiva Italiana in occasione di una riunione fra i Medici Federali e alcuni esperti infettivologi, oltre ad alcune note per la corretta gestione dell'Atleta in gara ed in allenamento.

- 1) personalizzare la propria borraccia. Non bere dalla stessa bottiglia, utilizzando bicchieri monouso. Non scambiare con i compagni altri oggetti (accappatoi - asciugamani, etc.);
- 2) evitare il consumo di cibo negli spogliatoi;
- 3) riporre oggetti e indumenti personali nelle borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi;
- 4) gettare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti , bende, etc.;
- 5) lavarsi le mani spesso con acqua e sapone per almeno 20 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone , è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%;
- 6) non toccarsi gli occhi , il naso o la bocca con le mani non lavate;
- 7) coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto monouso o con il braccio ma non con la mano qualora si tossisca o starnutisca;
- 8) arieggiare tutti i locali il più spesso possibile;
- 9) disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio;

- 10) invitare le persone che manifestano sintomi di infezione respiratoria in atto e/o febbre ad abbandonare immediatamente i locali e avvisare il Medico sociale e/o il Responsabile Medico della Federazione oppure chiamare il numero verde 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24;
- 11) informarsi dagli Atleti e dal Personale societario se ci sono stati eventuali contatti in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare con persone rientrate dalla Cina o da altri paesi a rischio o in quarantena. Inoltre, si consiglia alle Società Sportive di monitorare costantemente i propri Atleti per evitare che ci siano contaminazioni. Quindi, chi ha la febbre o sintomi influenzali non può allenarsi o viaggiare. In tal senso è opportuno far compilare agli stessi Atleti, o a chi esercita la responsabilità genitoriale per i minorenni, le dichiarazioni allegate {1 e 2} al presente documento;
- 12) garantirsi la presenza di dispenser con detergente per le mani e salviette monouso;
- 13) il riposo risulta un momento fondamentale per il riequilibrio del corpo. La gestione della programmazione dell'allenamento e dei viaggi deve considerare prioritario questo aspetto;
- 14) la gestione dello stress può essere un ulteriore aiuto nel sostegno della preparazione dell'Atleta: tutte le tecniche di sostegno possono essere utili;
- 15) per gli Atleti può essere necessario un rinforzo delle proprie difese immunitarie: in questo contesto è importante l'assunzione di Vitamine (gruppo D, C, B12, B6) e l'integrazione con minerali con azione antiossidante efficaci nelle forme batteriche e virali (Magnesio, Zinco, Manganese, Rame, Selenio);
- 16) alcune sostanze fitoterapiche e naturali hanno dimostrato la loro efficacia preventiva (Echinacea, Rosa canina, etc).

Il Medico Federale

f.to dott. Fabio Fanton

DICHIARAZIONE DELL'ATLETA

Io sottoscritto/a _____

tesserato con la Società Sportiva

JUDO SAKURA CUSANO ASD

Regione LOMBARDIA Comune CUSANO MILANINO

dichiaro che ad oggi ____ / ____ /2020 godo di buona salute, non ho febbre, raffreddore, tosse, mal di gola, dolori muscolari e articolari diffusi né sono stato/a esposto/a a casi accertati o sospetti di infezione da coronavirus.

In fede

Allegare copia di un documento d'identità

DICHIARAZIONE PER ATLETA MINORENNE

Il sottoscritto/a _____

titolare della responsabilità genitoriale dell'Atleta

tesserato con la Società Sportiva

JUDO SAKURA CUSANO ASD

Regione LOMBARDIA Comune CUSANO MILANINO

dichiara che il/la proprio/a figlio/a minorenni ad oggi ____ / ____ /2020 gode di buona salute, non ha tosse, febbre, mal di gola, dolori muscolari e articolari diffusi né è stato/a esposto/a a casi accertati o sospetti di infezione da coronavirus

In fede

Allegare copia di un documento d'identità
(del titolare della responsabilità genitoriale)