

# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Merate



### PROTOCOLLO MISURE ANTICONTAGIO COVID-19 PER ACESSO ALLA PALESTRA

#### **Premesse e obiettivo del protocollo**

Il DPCM emanato il 17 maggio 2020, prevede la ripresa dell'attività sportiva nel suo complesso come, espressamente, previsto alle lettere d), e), f) dell'art. 1.

#### **1. Numero massimo di operatori sportivi all'interno del sito sportivo.**

Il numero massimo di operatori sportivi che potranno contestualmente essere presenti all'interno del sito sportivo dovrà essere tale da garantire la distanza interpersonale di almeno 1 metro. Viene pertanto limitato l'accesso alla struttura ad un numero di utenti non superiore a 30 contemporanei oltre al personale di servizio.

#### **2. Numero massimo di persone negli spogliatoi e nei servizi igienici.**

L'accesso a spogliatoi e bagni è consentito ad una sola persona alla volta con raccomandazione di utilizzo per un tempo strettamente necessario.

È consigliato l'accesso al sito sportivo con l'abbigliamento idoneo alla pratica sportiva in modo da ridurre al minimo l'utilizzo degli spogliatoi.

#### **3. Accesso alla struttura e verifica dello stato di salute.**

L'accesso al sito sportivo è consentito solo ai soggetti che indossano la mascherina e hanno igienizzato le mani all'ingresso. E' vietato l'accesso al sito sportivo a chiunque presenti i sintomi riconducibili al COVID-19 (febbre, tosse, difficoltà respiratorie, secondo le disposizioni governative).

#### **4. Regole e precauzioni da rispettare.**

Fermo restando quanto prescritto nell'allegato 16 al D.P.C.M. 17.05.2020, negli impianti di arrampicata sportiva le Pratiche di igiene generali dovranno essere le seguenti:

- a. lavarsi frequentemente le mani;
- b. indossare i dispositivi di prevenzione del contagio prescritti per ciascuna situazione, in base al carico metabolico e in base alla indossabilità del dispositivo stesso;

*CAI sez. di Merate, Via Matteotti, 2 - c/o Centro Tennis Roseda, 23807 - Merate (LC)*

**apertura:** Venerdì 21.15-23.30

Tel. 334.7849772, email: [merate@cai.it](mailto:merate@cai.it), [www.caimerate.it](http://www.caimerate.it)

# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Merate



- c. mantenere la distanza interpersonale minima di due metri;
- d. non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani;
- f. 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;
- g. evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrati a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti;
- h. bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate che vanno riposte sempre nello zaino personale;
- i. gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati);
- j. non consumare cibo negli spogliatoi.

### **5. Regola di distanziamento interpersonale.**

Va rispettata la regola di distanziamento pari ad almeno 1 metro tra gli operatori sportivi. In particolare è raccomandato a tutte le persone presenti di non sostare sotto la verticale di un fruitore che scala.

### **6. Utilizzo di mascherine.**

Nel corso di tutta la permanenza all'interno del sito sportivo, fatta eccezione per le fasi di arrampicata (salvo diverse indicazioni da parte del gestore), è obbligatorio coprire naso e bocca con idonea mascherina.

### **7. Igiene delle mani.**

È obbligatorio lavare le mani con acqua e sapone o igienizzarle ad ogni accesso al sito sportivo e dopo le procedure di check-in. Tutte le volte che si ha la possibilità di lavare le mani con acqua e sapone vanno utilizzati, per asciugarle, fazzoletti di carta usa e getta da gettare in un apposito contenitore. Inoltre le mani vanno igienizzate con specifici prodotti a base di cloro e/o alcol, sempre:

- a. Dopo aver indossato la propria attrezzatura e prima di iniziare la scalata.
- b. Prima e immediatamente dopo l'utilizzo di un qualsiasi attrezzo d'allenamento quale, a titolo esemplificativo e non esaustivo, trave/sbarra per trazioni/bilanciere etc.
- c. Prima e immediatamente dopo lo svolgimento dell'attività di parata sui blocchi boulder.

*CAI sez. di Merate, Via Matteotti, 2 - c/o Centro Tennis Roseda, 23807 - Merate (LC)*

**apertura:** Venerdì 21.15-23.30

Tel. 334.7849772, email: [merate@cai.it](mailto:merate@cai.it), [www.caimerate.it](http://www.caimerate.it)

# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Merate



### **8. Modalità specifiche di scalata per il BOULDER.**

L'utilizzo delle superfici d'arrampicata Boulder dovrà avvenire avendo, sempre, cura di scegliere circuiti/blocchi che consentano di rispettare la distanza di sicurezza, di almeno 2 metri, da altri scalatori già impegnati su circuiti/blocchi limitrofi.

Prima di iniziare il tentativo:

1. indossare le scarpette o altra attrezzatura;
2. igienizzare le mani;
3. rimuovere la mascherina.

A tale scopo ogni scalatore è invitato ad avere con sé una soluzione igienizzante.

In nessun caso lo scalatore dovrà, durante le fasi di scalata toccare parti del proprio viso.

Terminato il tentativo sul circuito/blocco, salva l'esecuzione di un nuovo tentativo nell'immediatezza e senza alternarsi con altro scalatore, lo scalatore dovrà:

1. togliere le scarpette o altra attrezzatura;
2. igienizzare le mani;
3. indossare nuovamente la mascherina.

Colui che assiste uno scalatore, durante l'esecuzione del blocco, per pararne la caduta dovrà sempre igienizzarsi le mani e indossare mascherina. È raccomandato al paratore di non sostare, quando non strettamente necessario, sotto la verticale dello scalatore ma sempre nel rispetto delle corrette procedure di parata.

### **9. Magnesite liquida per la disinfezione aggiuntiva delle mani.**

Come misura aggiuntiva va utilizzata magnesite liquida con un contenuto alcolico superiore al 70%.

### **10. Attrezzatura d'arrampicata.**

Ogni scalatore dovrà portare con sé la propria attrezzatura di arrampicata

### **11. Divieto di andare scalzi e a torso nudo.**

in tutto l'impianto sportivo è assolutamente vietato andare in giro a piedi nudi ed è obbligatorio tenere sempre indossata la maglietta/canottiera.

*CAI sez. di Merate, Via Matteotti, 2 - c/o Centro Tennis Roseda, 23807 - Merate (LC)*

**apertura:** Venerdì 21.15-23.30

Tel. 334.7849772, email: [merate@cai.it](mailto:merate@cai.it), [www.caimerate.it](http://www.caimerate.it)

# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Merate



### **12. Scarpe d'arrampicata.**

Le scarpe d'arrampicata, igienizzate prima dell'inizio dell'allenamento e al termine dello stesso, vanno utilizzate solo nelle aree d'arrampicata; in tutte le altre aree del sito sportivo dovranno essere indossate calzature idonee.

### **13. Bevande e borracce.**

Le borracce vanno custodite esclusivamente nel proprio zaino o borsa e dopo aver bevuto vanno riposte immediatamente nel proprio zaino o borsa. Non è ammesso riempire le borracce dai rubinetti.

*CAI sez. di Merate, Via Matteotti, 2 - c/o Centro Tennis Roseda, 23807 - Merate (LC)*

**apertura:** *Venerdì 21.15-23.30*

*Tel. 334.7849772, email: [merate@cai.it](mailto:merate@cai.it), [www.caimerate.it](http://www.caimerate.it)*

# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Merate



**AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000**  
**Consapevole delle conseguenze penali previste in caso di dichiarazioni mendaci**  
**DICHIARA SOTTA LA PROPRIA RESPONSABILITÀ**

- di aver letto, compreso e accettato incondizionatamente le prescrizioni riportate nel protocollo di comportamento per emergenza coronavirus;
- di non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero, non essere risultato Positivo al COVID-19, e di non manifestare sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,5°C);
- di non avere avuto contatti negli ultimi 14 giorni con persone risultate contagiate da Covid-19;
- si obbliga a comunicare tempestivamente al gestore del sito sportivo qualsiasi variazione dello stato di salute riconducibile a contagio da Covid-19;
- di autorizzare la misura della febbre all'ingresso del sito sportivo;
- di avere constatato che sono state adottate tutte le misure di protezione previste per ridurre il pericolo di contagio all'interno del sito sportivo e di essere consapevole che permane, in ogni caso, un pericolo residuo che non può essere eliminato/controllato.

*CAI sez. di Merate, Via Matteotti, 2 - c/o Centro Tennis Roseda, 23807 - Merate (LC)*

**apertura:** *Venerdì 21.15-23.30*

*Tel. 334.7849772, email: [merate@cai.it](mailto:merate@cai.it), [www.caimerate.it](http://www.caimerate.it)*