



FONDATO NEL 1973

**MISURE ORGANIZZATIVE E GESTIONALI PER LE ATTIVITA' SPORTIVE E LA
FREQUENTAZIONE DEL CENTRO SPORTIVO FLAMINIO SPORTING CLUB
Integrazione ai Regolamenti in vigore**

DISPOSIZIONI GENERALI

Nel rispetto nella Normativa di settore vigente, delle Linee Guida dell'Ufficio Sport (US) della Presidenza del Consiglio dei Ministri e del protocollo della Federazione Medico Sportiva Italiana per la ripresa dell'attività sportiva Vi comuniciamo di seguito alcune **Misure Organizzative** e disposizioni relative alla Frequenza presso il Centro Sportivo Flaminio Sporting Club.

Le Misure adottate sono rese oggetto di apposito Protocollo di Frequenza che dovrà pertanto essere accettato integralmente in occasione del primo accesso all'impianto da parte dell'utente, unitamente alla sottoscrizione dell'autodichiarazione attestante il proprio stato di salute rispetto alla patologia Covid-19 e di ogni regolamento del Centro Sportivo Flaminio Sporting Club

Nessun utente già iscritto al Centro Sportivo per la Stagione 2020/2021 potrà dunque fare accesso all'impianto senza aver dapprima acquisito e preso atto del Protocollo di Frequenza.

Con l'ingresso presso la struttura si intenderà dunque attestata, per fatti concludenti, l'avvenuta comprensione e accettazione da parte dell'utente dei relativi contenuti, con la conseguente assunzione dell'impegno a comportarsi in modo conforme alle prescrizioni stabilite.

La Direzione del Centro Sportivo si riserva il diritto insindacabile di modificare le presenti misure organizzative con procedure più restrittive, al fine di prevenire ogni possibile rischio sanitario a tutela della salute dei lavoratori e dei frequentatori del Centro Flaminio Sporting Club senza possibilità di eccezioni da chicchessia. Ogni violazione dei regolamenti in vigore e delle presenti misure organizzative comporterà l'immediata risoluzione del rapporto con l'utente senza obbligo di comunicazione scritta.

L'utente dovrà attenersi scrupolosamente alle seguenti misure igienico-sanitarie e norme comportamentali:

A.S. Dilettantistica Flaminio Sporting Club
Sede: Via Vitorchiano snc 00189 ROMA tel.063330996 fax 063330898
www.flaminiosc.it Email info@flaminiosc.it



FONDATO NEL 1973

- lavarsi ed igienizzarsi spesso le mani;
- evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- evitare abbracci e strette di mano;
- mantenere nei contatti sociali una distanza interpersonale di almeno 1 metro;
- praticare l'igiene respiratoria (starnutare e/o tossire in un fazzoletto, evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- rispettare il divieto di assembramento;
- utilizzare gli adeguati dispositivi di protezione individuale negli ambienti comuni (reception, spogliatoi, corridoi, etc.);
- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante lo svolgimento dell'attività sportiva;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- rimanere presso il proprio domicilio in presenza di febbre (temperatura oltre 37,5 C° o altri sintomi influenzali) e di contattare tempestivamente il proprio medico di base o le autorità sanitarie;
- informare tempestivamente e responsabilmente il personale della nostra segreteria della presenza di qualsiasi sintomo influenzale nel corso dell'esecuzione delle attività sportive, avendo cura di rimanere, con i dispositivi di protezione indossati, ad adeguata distanza dalle persone presenti;
- seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto ed osservare le indicazioni affisse nelle bacheche presenti nell'impianto;
- evitare di soffermarsi per qualsiasi ragione negli spazi comuni del Centro Sportivo dirigendosi con sollecitudine nei locali di svolgimento delle attività;

A.S. Dilettantistica Flaminio Sporting Club

Sede: Via Vitorchiano snc 00189 ROMA tel.063330996 fax 063330898

www.flaminiosc.it Email info@flaminiosc.it



FONDATO NEL 1973

- attenersi alle indicazioni dello staff tecnico e del Desk fornite al momento dell'ingresso nell'impianto, nelle sale e in vasca.

Si informano inoltre gli utenti che:

- i genitori o gli accompagnatori dei minori dovranno sorvegliare il rispetto del distanziamento e delle norme igienico-comportamentali, compatibilmente al loro grado di autonomia e all'età degli stessi, in tutti gli ambienti della struttura;
- dopo aver svolto l'attività sportiva, si dovrà raggiungere l'uscita rispettando la segnaletica orizzontale presente nell'impianto, al fine di garantire il rispetto delle misure di massima sicurezza;
- lo staff tecnico e il personale hanno la facoltà di far rispettare con fermezza le regole previste dal presente protocollo. I trasgressori saranno tempestivamente allontanati dall'impianto sportivo e temporaneamente sospesi dalla libera frequentazione dello stesso.

ACCESSO AL CENTRO SPORTIVO PER RICHIESTA INFORMAZIONI, ISCRIZIONI O PRATICHE AMMINISTRATIVE

1. All'Ingresso al desk l'Utente, anche solo per richiesta di informazioni, dovrà sottoporsi alla rilevazione della temperatura. In caso di temperatura superiore a 37,5 C° non sarà consentito l'accesso alle aree comuni;
2. Le informazioni saranno rilasciate ad un solo componente del nucleo familiare, parenti e accompagnatori dovranno attendere nelle aree di attesa esterne appositamente allestite;

A.S. Dilettantistica Flaminio Sporting Club
Sede: Via Vitorchiano snc 00189 ROMA tel.063330996 fax 063330898
www.flaminiosc.it Email info@flaminiosc.it



FONDATO NEL 1973

3. Qualora fosse necessaria la presenza di accompagnatori o parenti il controllo della temperatura verrà effettuato anche a quest'ultimi; in caso di temperatura superiore a 37,5 C° non sarà loro consentito l'accesso all'impianto, né all'Utente accompagnato. Ci riserviamo di non consentire l'accesso degli accompagnatori al fine di evitare potenziali assembramenti nelle aree comuni.
4. l'accesso agli spazi comuni sarà comunque consentito esclusivamente previo utilizzo della mascherina correttamente indossata, per il tempo strettamente necessario e con il mantenimento della distanza di sicurezza di 1 metro da eventuali altri utenti presenti. Saranno previsti, ove possibile, due percorsi differenti dedicati all'entrata e all'uscita dall'aree comuni.

ACCESSO ALLE AREE DI ALLENAMENTO

1. L'utente dovrà firmare l'autodichiarazione COVID predisposta dal Centro Sportivo Flaminio Sporting Club volta all'esclusione anamnestica di condizioni a rischio per contagio Covid-19. In caso di minori, l'autodichiarazione COVID dovrà essere firmata dal genitore;
2. potrà essere rilevata la temperatura corporea degli iscritti, in caso di temperatura superiore a 37,5 C° non sarà consentito l'accesso all'impianto;
3. il controllo della temperatura verrà effettuato anche ad eventuali accompagnatori, in caso di temperatura superiore a 37,5 C° non sarà loro consentito l'accesso all'impianto, né all'atleta accompagnato;
4. gli atleti junior dovranno raggiungere il Centro con indosso l'abbigliamento necessario allo svolgimento dell'attività;
5. Gli eventuali accompagnatori potranno permanere nel Centro per il tempo strettamente necessario per accompagnare e riprendere gli atleti e dovranno sempre tenere indossata la mascherina;
6. i tecnici rispetteranno i turni di allenamento programmati, impedendo l'accesso all'attività a coloro che non risultino tra gli iscritti al corso o alle sessioni di prova. Saranno previsti, ove possibile, orari di ingresso/uscita scaglionati in modo da evitare il più possibile contatti nelle zone comuni;



FONDATO NEL 1973

MISURE ORGANIZZATIVE DELLE LEZIONI

1. Sarà garantito l'accesso solo agli Iscritti in regola con la certificazione medica e che abbiano approvato il **Protocollo di Frequenza**, nonché ogni atto regolamentare;
2. i tecnici, gli utenti e gli eventuali accompagnatori dovranno raggiungere l'area di allenamento provvisti di mascherina correttamente indossata;
3. riporre eventuali componenti dell'abbigliamento ed eventuali effetti personali nella propria borsa. È consigliato munirsi di un proprio disinfettante;
4. prima dell'entrata nell'Area di allenamento e al termine della sessione di allenamento, lavarsi le mani con acqua e sapone o disinfettante per mani a base di alcol al 70%;
5. non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
6. utilizzare esclusivamente il proprio asciugamano e la propria borraccia;
7. starnutire e 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;
8. si raccomanda in linea generale la corretta igiene personale durante tutta la permanenza nell'impianto, determinante per la riduzione della diffusione del virus. A tal proposito i locali del Centro Sportivo sono muniti di postazioni con gel igienizzanti;
9. la distanza interpersonale di sicurezza nelle Sale Fitness, quando le persone non svolgono attività fisica, dovrà essere di almeno 1 metro e tale distanza sarà raddoppiata durante l'attività motoria (con particolare riguardo a quella definibile come intensa);
10. indossare negli spazi comuni la mascherina di protezione, ad esclusione del tempo in cui si svolge un'attività cardio-respiratoria più intensa, in ragione del compimento di atti motori più impegnativi;
11. effettuare la prenotazione ai corsi inclusi negli abbonamenti adulti, tramite l'APP WELL TEAM o al Desk poiché l'accesso sarà contingentato nel rispetto della capienza massima consentita in ciascuna sala.

A.S. Dilettantistica Flaminio Sporting Club

Sede: Via Vitorchiano snc 00189 ROMA tel.063330996 fax 063330898

www.flaminiosc.it Email info@flaminiosc.it



FONDATO NEL 1973

MISURE ORGANIZZATIVE DEGLI SPAZI DI ALLENAMENTO

SALA CARDIO-FITNESS

1. Gli attrezzi saranno selezionati da parte della Direzione Tecnica per permetterne l'uso alternato e nel rispetto del distanziamento interpersonale di sicurezza. A tal proposito, l'uso di alcuni attrezzi e strumenti sarà inibito. Si ricorda inoltre che è obbligatorio l'uso dell'asciugamano personale;
2. al termine dell'utilizzo di qualsiasi attrezzo sportivo (solo a titolo di esempio: macchinari cardio, bilancieri, panche, tappetini, manubri, etc.), è obbligatorio per gli Iscritti pulire ed igienizzare le attrezzature usate, avvalendosi degli appositi prodotti messi a disposizione all'interno delle sale, gettando i materiali di scarto utilizzati per l'auto-sanificazione degli attrezzi o i rifiuti di altro genere negli appositi contenitori presenti nelle sale.

VASCA NATATORIA

1. Accedere al piano vasca passando obbligatoriamente attraverso la vaschetta lava-piedi ed effettuare la doccia saponata nello spogliatoio di appartenenza prima dell'ingresso in piscina;
2. utilizzare la mascherina durante le pratiche di ingresso e di uscita dal piano vasca;
3. rispettare il distanziamento interpersonale previsto sul piano vasca, prima e dopo l'accesso in acqua;
4. rispettare l'obbligo di utilizzo della cuffia personale;
5. utilizzare ausili didattici personali, purché nel rispetto del regolamento in essere. Qualora sprovvisti, utilizzare quelli messi a disposizione dall'impianto, riponendoli, al termine dell'utilizzo, negli appositi contenitori periodicamente sanificati dai nostri addetti con idonei prodotti specifici.

A.S. Dilettantistica Flaminio Sporting Club

Sede: Via Vitorchiano snc 00189 ROMA tel.063330996 fax 063330898

www.flaminiosc.it Email info@flaminiosc.it



FONDATO NEL 1973

SPOGLIATOI

1. La Segreteria fornirà, in riferimento alle turnazioni sulle attività sportive, le indicazioni ai diversi utenti sui locali disponibili per ciascuna fascia oraria, non potendo garantire fin da adesso la piena fruibilità di tutti gli spogliatoi contemporaneamente.
2. indossare la mascherina di protezione (ad eccezione del tempo di effettuazione della doccia) e mantenere, durante la permanenza, la distanza interpersonale di almeno 1 metro;
3. mantenere la distanza di sicurezza anche mentre si utilizzano armadietti e panche, attendendo il proprio turno a debita distanza, in caso di postazioni ravvicinate;
4. arrivare nell'impianto già vestiti per l'attività, provvedendo al solo cambio delle calzature, in modo da ridurre al minimo la permanenza nello spogliatoio;
5. in caso di cambio d'abito necessario, riporre i propri indumenti ed effetti personali nella propria borsa che potrà essere custodita all'interno degli armadietti disponibili. Si ricorda che è vietato lasciare borse e/o indumenti personali appesi agli appendiabiti e/o lasciare le scarpe sopra o sotto le panche;
6. utilizzare la doccia, nel rispetto delle distanze interpersonali, cercando di limitarne al minimo l'uso (tempo massimo consigliato: 5 minuti);
7. rispettare il divieto di consumare cibi negli spogliatoi;
8. gettare i materiali di scarto utilizzati per l'auto-sanificazione degli armadietti o comunque rifiuti di altro genere negli appositi contenitori presenti negli spogliatoi;
9. consentire ed agevolare il personale dell'impianto allo svolgimento delle procedure di pulizia e sanificazione.

A.S. Dilettantistica Flaminio Sporting Club

Sede: Via Vitorchiano snc 00189 ROMA tel.063330996 fax 063330898

www.flaminiosc.it Email info@flaminiosc.it



FONDATO NEL 1973

DISPOSIZIONE PER LA GESTIONE DI UN CASO DI UTENTE SINTOMATICO ALL'INTERNO DELLE AREE COMUNI E DEGLI SPAZI DI ALLENAMENTO

1. Il soggetto che accusi febbre dovrà subito indossare la mascherina, evitare contatti ravvicinati con gli altri utenti e segnalare tempestivamente il malessere percepito all'istruttore. Questi provvederà ad accompagnare l'atleta in un locale riservato, individuato dalla Direzione, oppure lo inviterà a posizionarsi ad adeguata distanza dagli altri presenti;
2. qualora i sintomi e l'età lo consentissero, il soggetto verrà invitato a recarsi presso il proprio domicilio e a contattare il medico curante. Qualora i sintomi non consentissero l'allontanamento in autonomia sarà contattata la famiglia, che dovrà ritirare dal Centro, nel più breve tempo possibile, l'atleta.



FONDATO NEL 1973

MISURE ORGANIZZATIVE PER I SETTORI JUNIOR

SCUOLA NUOTO FEDERALE

1. Il numero massimo consentito per ogni corso è di 5 bambini per età inferiore ai 6 anni e di 7 bambini per età superiore;
2. Il personale preposto regolerà l'accesso dell'utenza agli spogliatoi stessi, verificando il rispetto delle distanze sociali e fornendo assistenza qualora necessario;
3. laddove, compatibilmente al grado di autonomia e all'età degli allievi, si rendesse necessaria la presenza del genitore/accompagnatore nello spogliatoio, essa dovrà essere considerata per il rispetto della distanza interpersonale di almeno 1 metro fra gli utenti;
4. tutti i bambini dovranno venire presso il centro sportivo già muniti di costume;
5. l'accesso allo spogliatoio dovrà avvenire non prima di 10 minuti dell'inizio dell'attività e non sostare nelle aree prospicienti l'entrata;
6. il tempo massimo consentito per la doccia/cambio non potrà superare i 15 minuti.
7. gli indumenti andranno riposti all'interno delle borse personali, anche qualora depositati all'interno degli armadietti;
8. compatibilmente al grado di autonomia e all'età degli allievi sarà consentito l'accesso agli spogliatoi a solo n.1 accompagnatore per ciascun allievo;
9. l'uscita degli allievi con o senza accompagnatore avverrà secondo il percorso indicato dalla segnaletica orizzontale predisposta negli ambienti interni.

A.S. Dilettantistica Flaminio Sporting Club

Sede: Via Vitorchiano snc 00189 ROMA tel.063330996 fax 063330898

www.flaminiosc.it Email info@flaminiosc.it



FONDATO NEL 1973

SCUOLA TENNIS

1. Il numero massimo consentito per ogni campo di gioco è di 4 allievi.
2. gli allievi saranno accolti dall'istruttore nell'area antistante il campo da tennis. Gli allievi dovranno utilizzare la mascherina durante il tragitto fino al campo da tennis e al termine della lezione;
3. l'ingresso in campo dovrà avvenire non per gruppi, ma singolarmente;
4. gli allievi dovranno recarsi al campo muniti di borraccia e gel igienizzante personale e sanificare spesso le mani durante l'allenamento;
5. gli effetti personali andranno riposti all'interno della propria borsa;
6. durante l'allenamento, dovrà essere mantenuta la distanza di sicurezza tra gli allievi;
7. gli allievi dovranno utilizzare racchetta e piede per raccogliere la pallina da terra. Il saluto a fine allenamento avverrà con la racchetta;
8. il cambio campo dovrà avvenire muovendosi sul lato opposto del proprio avversario;
9. non è consentito toccare le recinzioni;
10. non sarà consentito l'utilizzo degli spogliatoi, se non per i servizi igienici.