



## Estratto del protocollo FASI per la riduzione del rischio da COVID-19 ed ulteriori indicazioni della Polisportiva Masi per la ripresa dell'attività di Arrampicata Sportiva

---

### Aspetti di sicurezza dell'arrampicata sportiva

In rapporto alla riduzione del rischio di contagio l'arrampicata sportiva presenta già alcuni aspetti positivi, ed in particolare:

- E' già un'attività dove le distanze sono rigidamente regolamentate ai fini della **sicurezza**
- **NON È UNO SPORT DI CONTATTO**
- Non è uno sport di gruppo, si pratica da soli o in coppia;
- L'ingresso dei fruitori nelle palestre d'arrampicata è sempre tracciabile: è possibile registrare il nome e cognome di ogni persona che entra ed esce.

L'attività dell'arrampicata sportiva, nella disciplina della difficoltà, si svolge solitamente in coppia mediante l'uso di una corda di sicurezza: mentre un atleta esegue le manovre di assicurazione, (tiene la corda con strumento apposito) e sta a terra, l'altro atleta esegue l'ascensione sulla parete dopo essersi legato all'altro capo della corda.

Lo spazio occupato a terra dall'assicuratore non può essere condiviso per sua intrinseca natura con altri praticanti per questioni di sicurezza. Di norma le distanze tra praticanti che assicurano a terra non sono inferiori ai 2 metri.

In parete, mentre si arrampica, esistono già indicazioni che prevedono di rispettare delle distanze per garantire la sicurezza degli altri utenti.

Per quanto riguarda la disciplina del bouldering l'atleta arrampica da solo, in quanto non è previsto l'uso della corda poiché vengono posizionati a terra idonei materassi di protezione: in questo caso l'atleta quando cade, atterra sui materassi.

### Strutture artificiali di arrampicata sportiva indoor

Il numero massimo di operatori sportivi che potranno contestualmente essere presenti all'interno del sito sportivo dovrà essere tale da consentire, sempre, il mantenimento della distanza interpersonale di 1 metro e di 2 metri durante l'attività fisica.

### Accesso alla struttura e verifica dello stato di salute

Prima della ripresa dell'attività sportiva, il gestore richiede agli operatori sportivi che accedono al sito sportivo un'autodichiarazione attestante l'assenza di infezione da SARS-COV 2 e di rischi di contagio, per quanto di propria conoscenza.

L'accesso al sito sportivo dovrà essere consentito solo ai soggetti che indossino la mascherina (A tal fine, possono essere utilizzate mascherine di comunità, ovvero mascherine monouso o mascherine lavabili, anche auto-prodotte, in materiali multistrato idonei a fornire una adeguata barriera e, al contempo, che garantiscano comfort e respirabilità, forma e aderenza adeguate che permettano di coprire dal mento al di sopra del naso) e abbiano igienizzato le mani all'ingresso. Dovrà essere vietato l'accesso al sito sportivo a chiunque presenti i sintomi riconducibili al COVID-19 (febbre, tosse, difficoltà respiratorie, secondo le disposizioni governative). L'operatore sportivo dovrà essere sottoposto alla misura della temperatura corporea nel momento in cui accede al sito sportivo. Se tale temperatura risulterà superiore ai 37,5°, non sarà consentito l'accesso all'impianto sportivo e invitato a contattare il proprio medico di medicina generale.

### Pulizia di superfici e oggetti

Ad eccezione delle pareti e delle prese d'arrampicata, le superfici del sito sportivo, incluso il materasso boulder, le attrezzature, gli oggetti e le parti che, come ad esempio le maniglie delle porte, vengono toccate ripetutamente da numerosi utenti nell'arco della giornata, vanno pulite e disinfettate frequentemente, utilizzando idonei prodotti di pulizia (disinfettanti ed igienizzanti). Va comunque garantita la disinfezione degli spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.

È da vietare lo scambio tra operatori sportivi presenti nel sito sportivo di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.) e di attrezzi sportivi non igienizzati.

### Regole e precauzioni che devono rispettare i fruitori (atleti, accompagnatori, ecc.)

Misure igienico-sanitarie comprese quelle dell'allegato 19 al D.P.C.M. 07/08/2020, da rispettare sempre:

- lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali della palestra soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle 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 un metro;
- praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- non mettere la corda in bocca durante le fasi di scalata;
- coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- è fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico sanitarie.

### Regola di distanziamento interpersonale

I flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e l'attività di arrampicata, anche delimitando le zone, vanno regolamentati al fine di garantire la distanza interpersonale di:

- almeno 1 metro per le persone che non svolgono attività fisica,
- almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa)

È raccomandato a tutte le persone presenti di non sostare sotto la verticale di un fruitore che arrampica.

Gli atleti della categoria para climbing e i loro accompagnatori autorizzati dovranno adattare le procedure normalmente utilizzate mettendo in atto ogni comportamento utile a garantire la distanza interpersonale di almeno 1 metro.

### Utilizzo di mascherine

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

### Igiene delle mani

È sempre obbligatorio lavare le mani con acqua e sapone o igienizzarle ad ogni ingresso al sito sportivo, dopo le procedure di check-in e in uscita dal sito sportivo. Tutte le volte che si ha la possibilità di lavare le mani con acqua e sapone, per asciugarle, vanno utilizzati fazzoletti di carta da gettare in un apposito contenitore.

Inoltre le mani vanno igienizzate con prodotti igienizzanti (se non è possibile lavarle con acqua e sapone):

- Dopo aver indossato la propria attrezzatura e prima di iniziare la scalata.
- 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.
- Prima e immediatamente dopo lo svolgimento dell'attività di assicurazione sulle vie lead e di parata sui blocchi boulder.

### Modalità specifiche di scalata per la LEAD

L'utilizzo delle vie d'arrampicata Lead potrà avvenire avendo cura di scegliere itinerari che consentano di rispettare la distanza interpersonale, di almeno 2 metri, da altri scalatori già impegnati su vie limitrofe. Ogni scalatore è invitato ad avere con sé una soluzione igienizzante e dovrà rispettare la sequenza di igienizzazione di seguito descritta:

- Indossare la propria attrezzatura.
- Igienizzare le mani.
- Rimuovere la mascherina.
- Fare il nodo o agganciare i moschettoni di giunzione (scalata in top rope o con autoassicuratore).
- Iniziare a scalare. Terminata la scalata dovrà:
- Togliere l'attrezzatura e recuperare la corda.
- Igienizzare le mani.
- Indossare nuovamente la mascherina.

In nessun caso lo scalatore dovrà toccare parti del proprio viso e/o, durante le fasi di moschettonaggio, mettere la corda in bocca.

L'assicuratore nella Lead dovrà sempre igienizzarsi le mani prima di toccare la corda e il sistema di assicurazione, indossare mascherina e occhiali/visiera. È raccomandato all'assicuratore di non sostare, per quanto possibile, sotto la verticale dello scalatore ma sempre nel rispetto delle corrette procedure di assicurazione.

### 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 interpersonale, di almeno due metri, da altri scalatori già impegnati su circuiti/blocchi limitrofi. Ogni scalatore è invitato ad avere con sé una soluzione igienizzante e dovrà rispettare la sequenza di igienizzazione di seguito descritta:

- Indossare le scarpette o altra attrezzatura.
- Igienizzare le mani.
- Rimuovere la mascherina.

Terminato il tentativo sul circuito/blocco, salva l'esecuzione di un nuovo tentativo, lo scalatore dovrà:

- Togliere la propria attrezzatura.
- igienizzare le mani;
- indossare nuovamente la mascherina.

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

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.

### Attrezzatura d'arrampicata.

Ogni scalatore dovrà portare con sé la propria attrezzatura di arrampicata salva la possibilità di utilizzare attrezzatura a noleggio appositamente igienizzata.

### Divieto di camminare 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.

### Scarpe d'arrampicata

Le scarpe d'arrampicata, igienizzate prima dell'inizio dell'allenamento (o gara) 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.

### Bevande e borracce ed altro

Non è consentito condividere borracce, bicchieri e bottiglie o scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.

Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; non è consentito l'uso promiscuo degli armadietti.

### Sedie a rotelle e altri ausili

Chiunque abbia necessità di accedere al sito sportivo con dispositivi di ausilio dovrà essere coadiuvato nella procedura di igienizzazione degli stessi mediante panni usa e getta e prodotto igienizzante messo a disposizione in prossimità dell'ingresso.

## ACCESSO ALLA PALESTRA GIMI SPORT CLUB

- Gli allievi accederanno alla palestra utilizzando l'ingresso posteriore all'edificio indossando già gli indumenti per l'attività sportiva soltanto 5' prima dell'inizio della lezione.
- L'utilizzo degli spogliatoi è consentito soltanto per il tempo strettamente necessario al cambio di indumenti. Si consiglia comunque di venire in palestra indossando già gli indumenti necessari all'attività.
- Eventuali giacche, maglioni, scarpe utilizzate all'esterno dovranno essere inserite in una sacca personale e depositata al piano superiore della palestra.
- Gli accompagnatori non potranno accedere alla palestra.
- La lezione avrà una durata di 50' ed i successivi 5' saranno utilizzati per recuperare i propri effetti personali e lasciare l'impianto.
- L'uscita verrà effettuata utilizzando la porta sita tra il Boulder e la parete Lead.