



FEDERAZIONE SAMMARINESE GIUOCO CALCIO
REPUBBLICA DI SAN MARINO



PRINCIPALI SUGGERIMENTI PER EVITARE LA DIFFUSIONE DEL CORONAVIRUS NEL MONDO DEL CALCIO

INFORMAZIONI GENERALI

Per una corretta gestione dell'emergenza Coronavirus all'interno del mondo del Calcio, occorre intervenire a livello di prevenzione attraverso l'adozione di norme igienico-sanitarie e buone prassi che l'atleta deve osservare sia nella vita quotidiana, sia in tutte le fasi di gara e di allenamento. Cosa quanto mai importante sia nel mondo dilettantistico, sia nel settore professionistico, dove peraltro il presidio è assicurato dalla figura del Medico Sociale.

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

Trattasi di alcune semplici, ma fondamentali norme igienico-sanitarie, da considerare da parte delle Società e dei custodi degli impianti sportivi sia negli spogliatoi, sia nei locali comuni e nei servizi igienici degli impianti, atte a prevenire la diffusione del coronavirus durante le gare e negli allenamenti.



Tali norme vanno esposte ben visibili a tutti e rispettate non solo dagli atleti, ma anche da accompagnatori, arbitri, allenatori, dirigenti, massaggiatori, spettatori e addetti ai lavori.

- 1) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchieri né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.).
- 2) Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
- 3) Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
- 4) Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
- 5) Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione.
Le mani vanno lavate 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) Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare una salvietta monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.
- 7) Favorire l'uso di dispenser automatici con adeguate soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici.
- 8) Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- 9) Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto – preferibilmente monouso – o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.
- 10) Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.
- 11) Invitare le persone che manifestano sintomi di infezione respiratoria in atto e/o febbre ad abbandonare immediatamente i locali ed avvisare il medico sociale e/o il responsabile medico della federazione (Dott. Simone Grana 3318483251), chiamando il Numero ISS per informazioni sanitarie **0549 994001** (attivo tutti i giorni dalle 8 alle 18) **senza recarsi al Pronto Soccorso.**
- 12) Informarsi dagli atleti e dal personale societario se ci sono stati contatti in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare con persone rientrate da zone a rischio o in quarantena.