

I.I.S.S. - "E. MATTEI - E. SOLVAY"-ROSIGNANO SOLVAY  
Prot. 0000472 del 23/01/2021  
(Uscita)

# DISCIPLINARE TECNICO

PER L'ACCESSO E L'UTILIZZO  
DELLE PALESTRE  
di IISS "ENRICO MATTEI" DI  
ROSIGNANO MARITTIMO

R  
E  
G  
O  
L  
A  
M  
E  
N  
T  
O

## SOMMARIO

1. <i>INTRODUZIONE</i> .....	3
2. <i>SCOPO E CAMPO DI APPLICAZIONE</i> .....	3
3. <i>RIFERIMENTI NORMATIVI</i> .....	3
4. <i>OBBLIGHI, CONDOTTE GENERALI E PRATICHE IGIENICHE</i> .....	4
5. <i>ACCESSO E UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI E DELLE PALESTRE</i> .....	6

R.S.P.P. Professore Alessio Tiziano Maria Graziano Seca  
D .S. Professoressa Daniela Tramontani



## 1. INTRODUZIONE

Questo disciplinare tecnico è relativo alla descrizione delle misure attuate per contrastare e prevenire la diffusione e il contagio nelle palestre e negli spogliatoi dell'IISS "Enrico Mattei" di Rosignano Marittimo, nel proseguo denominate "**palestre Mattei**", del nuovo coronavirus denominato "Covid-19" e non contrasta con le disposizioni legislative vigenti. Le suddette palestre sono identificabili nella palestra della sede ITI-LICEO di Via della Repubblica n.16, a seguire denominata "**palestra Mattei ITI-LICEO**" e nella palestra della sede IPSAR di Via Allende n.1, di seguito denominata "**palestra Mattei IPSAR**".

Il valore di questo disciplinare, in aggiunta ai riferimenti normativi, è dato dall'implementazione di procedure e prescrizioni atte a determinare gli interventi di miglioramento e riduzione dei rischi di diffusione del contagio nelle suddette palestre Mattei, tenendo conto delle misure idonee alla riduzione dei rischi in termini di:

1. Eliminazione dei pericoli;
2. Sostituzione con processi, attività operative, materiali o attrezzature meno pericolose;
3. Utilizzo di misure tecnico-progettuali e di riorganizzazione del lavoro;
4. Utilizzo di misure di carattere amministrativo soprattutto in termini di formazione;
5. Utilizzo dei migliori dispositivi di protezione individuale.

Nella scelta delle opzioni si tiene conto, oltre che della gerarchia delle opzioni sopraindicate, anche della fattibilità tecnica ed economica delle opzioni presentate.

Il presente disciplinare si fonda sul rispetto dei tre seguenti criteri generali indicati dal Comitato Tecnico Scientifico:

- protezione;
- pulizia;
- distanziamento.

## 2. SCOPO E CAMPO DI APPLICAZIONE

Questo documento definisce le misure da attuare nel rispetto dei principi di precauzione e proporzionalità, finalizzate a incrementare, nelle palestre dell'IISS "Enrico Mattei" di Rosignano Marittimo, palestra del plesso ITI-LICEO e palestra del plesso IPSAR, l'efficacia delle misure di contenimento adottate per contrastare l'epidemia di Covid-19.

## 3. RIFERIMENTI NORMATIVI

- Linee guida per la riapertura delle Attività Economiche, Produttive e Ricreative della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome dell'8 ottobre 2020,

Allegato 9 del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 03 dicembre 2020 (Documento 20/178/CR05a/COV19);

- Linee Guida per la riapertura delle Attività Economiche, Produttive e Ricreative della Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome aggiornato al 06 agosto 2020 (Documento 20/151/CR10a/COV19).
- Linee guida per la riapertura delle Attività Economiche, Produttive e Ricreative della Conferenza delle Regioni e delle province autonome del 14 luglio 2020, Allegato I del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 14 luglio 2020 (Documento 20/127/CR7ter-a/COV19);
- Linee Guida. Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra emanate ai sensi del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 Maggio 2020, art.1, lett. e);
- Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere. Emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f);
- DPCM 22 marzo 2020, Misure urgenti di contenimento del contagio sull'intero territorio nazionale;
- DPCM 11 marzo 2020 - Ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, recante misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19, applicabili sull'intero territorio nazionale;
- Decreto legislativo 09 aprile 2008, n.81. Attuazione dell'art.1 della l. 296/2006, in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro titolo X;
- Decreto del Ministro della salute 15 dicembre 1990, Sistema informativo delle malattie infettive e diffusive;
- Decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 03 marzo 2017, Identificazione dei sistemi di sorveglianza e dei registri di mortalità, di tumori e di altre patologie, in attuazione del D.L.179/2012;
- Protocollo condiviso di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro;
- UNI ISO 45001:2018 - sistemi di gestione per la salute e sicurezza sul lavoro-requisiti e guida per l'uso.

#### **4. OBBLIGHI, CONDOTTE GENERALI E PRATICHE IGIENICHE**

Gli allievi dovranno tenere la propria mascherina sino all'inizio dell'attività sportiva. Durante l'attività sportiva potranno non indossare la mascherina, tenendola abbassata o al braccio, e dovranno indossarla nuovamente al termine dell'attività motoria e durante i momenti di pausa dell'attività sportiva allorché la distanza interpersonale si riduce ad almeno un metro.

Gli allievi dovranno rispettare le indicazioni ai sensi dell'allegato 16 del DPCM 17/05/2020 (Misure igienico-sanitarie) di seguito ritrascritte e richiamate nei successivi provvedimenti legislativi (decreti del Presidente del Consiglio successivi):

1. *lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;*
2. *evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;*

3. *evitare abbracci e strette di mano;*
4. *mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;*
5. *praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);*
6. *evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;*
7. *non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;*
8. *coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;*
9. *non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;*
10. *pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;*
11. *è fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie.*

Gli allievi devono seguire la segnaletica orizzontale esistente con linee di rispetto.

Gli allievi sono tenuti a rispettare le regole di igiene e le buone prassi. Gli allievi accederanno alle palestre Mattei già cambiati. Gli indumenti non utilizzati per l'allenamento andranno riposti in una sacca personale da riporre possibilmente in un proprio sacco di nylon, o comunque distanziata rispetto ad altre. All'interno delle palestre Mattei è obbligatorio tenere le seguenti condotte e buone pratiche igieniche:

- lavarsi frequentemente le mani anche tramite gli appositi gel disinfettanti;
- mantenere una distanza interpersonale di almeno un metro e di almeno due metri durante l'attività fisica;
- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'atto motorio, al carico metabolico e alle altre misure di mitigazione disponibili;
- non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani;
- starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto starnutire o tossire nella piega interna del gomito;
- 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 rientrato a casa lavarli separatamente dagli altri indumenti;
- bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate;
- gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati).

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche:

- saranno dislocati gel disinfettanti, nonché spray igienizzanti e carta in rotoli;

È vietato lo scambio di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.) tra gli allievi che usufruiscono delle palestre Mattei. Coloro che praticano l'attività hanno l'obbligo di:

- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a due metri;
- disinfettare i propri effetti personali e non dividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi);

- arrivare nell'impianto già vestiti adeguatamente all'attività che andrà a svolgersi o in modo tale da utilizzare spazi comuni per cambiarsi e muniti di buste sigillanti per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti;
- non toccare oggetti, segnaletica fissa, muri e recinzioni.
- indossare la mascherina se viene interrotta la attività motoria se, per qualsiasi motivo, , si sospendono le attività motorie e ci si deve avvicinare a distanza di un metro .

## 5. ACCESSO E UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI E DELLE PALESTRE

### **Palestra Mattei della sede ITI-LICEO**

#### **Via della Repubblica, 16 - Rosignano Marittimo**

Premesso che i locali destinati agli spogliatoi della palestra Mattei ITI-LICEO sono identificati con i seguenti numeri: 120 per lo spogliatoio riservato ai docenti; 121 per lo spogliatoio riservato agli allievi maschi e 122 per lo spogliatoio destinato alle allieve femmine, tutti gli allievi, come specificato al precedente punto 4., dovranno arrivare agli spogliatoi della suddetta palestra Mattei ITI-LICEO guidati dal docente di Scienze Motorie già vestiti adeguatamente all'attività che andrà a svolgersi (con tuta da ginnastica).

Gli spogliatoi, sia quelli maschili, identificati con il locale n. 121, che quelli per le femmine, coincidenti con il locale n. 122, saranno utilizzabili rispettando quanto previsto dalla cartellonistica esposta situata sia all'ingresso degli spogliatoi che entro gli spogliatoi medesimi.

La capienza degli spogliatoi rispetterà i seguenti parametri.

Spogliatoio maschile (locale n. 121):

– capienza ad un massimo di n°12 allievi in contemporanea.

Spogliatoio femminile (locale n. 122):

– capienza ad un massimo di n°6 allieve in contemporanea.

Fermo restando la capienza massima degli spogliatoi come sopra definita e il mantenimento di tutte le finestre aperte negli stessi locali, gli allievi accederanno ai suddetti spogliatoi muniti di mascherina procedendo in fila indiana, mantenendo un distanziamento reciproco non inferiore ad un metro e guidati dal docente di Scienze Motorie. A questo proposito, va specificato che oltre agli allievi che possono accedere agli spogliatoi in relazione alla capienza massima di questi ultimi come prima definita, lungo il corridoio antistante l'ingresso agli spogliatoi possono restare in attesa del loro turno di ingresso agli spogliatoi stessi fino a un massimo di sei allievi per lato mantenendo sempre la mascherina indossata e una distanza interpersonale non inferiore ad un metro.

Tenendo sempre il distanziamento non inferiore ad un metro, dentro lo spogliatoio ciascun allievo dovrà mantenere la mascherina e cambiare le scarpe con un paio di ricambio portato da casa conservando quello cambiato dentro una busta di nylon ben sigillata portata anche questa da casa. Ogni allievo riporrà gli eventuali ricambi, unitamente alla busta contenente le scarpe cambiate, dentro una seconda busta di nylon che lascerà nello spogliatoio sino al termine dell'attività motoria.

I Servizi igienici saranno utilizzabili rispettando quanto previsto dalla cartellonistica esposta.

La palestra, denominata locale **n. 124**, sarà aperta garantendo durante l'attività motoria la distanza interpersonale di due metri.

Durante l'attività motoria, che deve privilegiare gli sport atletici o ginnici individuali come l'atletica leggera e la ginnastica, ed evitare gli sport di contatto e quelli di squadra o di gruppo che richiedono l'uso della palla, gli allievi potranno non indossare la mascherina tenendola per esempio abbassata o al braccio, ma dovranno assolutamente mantenere una distanza interpersonale di almeno due metri. Nei momenti dell'attività fisica durante i quali la stessa attività viene sospesa (ad esempio pause per recuperare le energie), gli allievi potranno mantenere un distanziamento non inferiore ad un metro, ma indossando la mascherina precedentemente tolta o abbassata. Durante l'attività fisica bisogna garantire l'aerazione della palestra tenendo le finestre aperte.

Alla fine dell'attività motoria in palestra gli allievi rientreranno nei rispettivi spogliatoi procedendo in fila indiana guidati dal docente di Scienze Motorie e mantenendo la mascherina indossata ed una distanza interpersonale di almeno un metro. Negli spogliatoi, sempre mantenendo la distanza di almeno un metro e nel rispetto dei parametri di capienza massima prima descritti, gli allievi potranno asciugarsi e togliersi gli indumenti umidi cambiandoli con quelli di ricambio portati da casa dentro delle buste in nylon sigillate. Gli indumenti umidi dovranno essere raccolti e riposti dentro una busta in nylon sigillata. Dentro gli spogliatoi, nei quali è garantita sempre l'aerazione, durante tutte le attività in essi svolte, gli allievi dovranno indossare le mascherine. Prima di uscire dagli spogliatoi, ogni gruppo di allievi che utilizza gli spogliatoi stessi, avrà cura di igienizzare le panche e ogni oggetto con il quale è venuto a contatto utilizzando lo spray e la carta collocati all'interno dello spogliatoio stesso, onde garantire la pulizia del locale al gruppo classe successivo. L'uscita dagli spogliatoi avverrà sempre in fila indiana con mascherine indossate e mantenendo una distanza non inferiore ad un metro.

### **Palestra Mattei della sede IPSAR Via S. Allende, 1 - Rosignano Marittimo**

Premesso che i locali destinati agli spogliatoi della palestra Mattei IPSAR sono identificati con i seguenti numeri: **66B** per lo spogliatoio riservato alle allieve femmine e **66C** per lo spogliatoio destinato agli allievi maschi, tutti gli allievi, come specificato al precedente punto 4., dovranno arrivare agli spogliatoi della suddetta palestra Mattei IPSAR guidati dal docente di Scienze Motorie, già vestiti adeguatamente all'attività che andrà a svolgersi (con tuta da ginnastica).

Gli spogliatoi, sia quelli maschili, identificati con il locale **n. 66C**, che quelli per le femmine, coincidenti con il locale **n. 66B**, saranno utilizzabili rispettando quanto previsto dalla cartellonistica esposta situata sia all'ingresso degli spogliatoi che entro gli spogliatoi medesimi.

La capienza degli spogliatoi rispetterà i seguenti parametri.

Spogliatoio maschile (locale **n. 66C**):

– capienza ad un massimo di n°9 allievi in contemporanea.

Spogliatoio femminile (locale n. **66B**):

– capienza ad un massimo di n°7 allieve in contemporanea.

Fermo restando la capienza massima degli spogliatoi come sopra definita e il mantenimento di tutte le finestre aperte negli stessi locali, gli allievi accederanno ai suddetti spogliatoi muniti di mascherina procedendo in fila indiana, mantenendo un distanziamento reciproco non inferiore ad un metro e guidati dal docente di Scienze Motorie.

Tenendo sempre il distanziamento non inferiore ad un metro, dentro lo spogliatoio ciascun allievo dovrà mantenere la mascherina e cambiare le scarpe con un paio di ricambio portato da casa conservando quello cambiato dentro una busta di nylon ben sigillata portata anche questa da casa. Ogni allievo riporrà gli eventuali ricambi, unitamente alla busta contenente le scarpe cambiate, dentro una seconda busta di nylon che lascerà nello spogliatoio sino al termine dell'attività motoria.

I Servizi igienici saranno utilizzabili rispettando quanto previsto dalla cartellonistica esposta.

La palestra della sede IPSAR sarà aperta garantendo durante l'attività motoria la distanza interpersonale di due metri.

Durante l'attività motoria, che deve privilegiare gli sport atletici o ginnici individuali come l'atletica leggera e la ginnastica, ed evitare gli sport di contatto e quelli di squadra o di gruppo che richiedono l'uso della palla, gli allievi potranno non indossare la mascherina tenendola per esempio abbassata o al braccio, ma dovranno assolutamente mantenere una distanza interpersonale di almeno due metri. Nei momenti dell'attività fisica durante i quali la stessa attività viene sospesa (ad esempio pause per recuperare le energie), gli allievi potranno mantenere un distanziamento non inferiore ad un metro, ma indossando la mascherina precedentemente tolta o abbassata. Durante l'attività fisica bisogna garantire l'aerazione della palestra tenendo le finestre aperte.

Alla fine dell'attività motoria in palestra gli allievi rientreranno nei rispettivi spogliatoi procedendo in fila indiana guidati dal docente di Scienze Motorie e mantenendo la mascherina indossata ed una distanza interpersonale di almeno un metro. Negli spogliatoi, sempre mantenendo la distanza di almeno un metro e nel rispetto dei parametri di capienza massima prima descritti, gli allievi potranno asciugarsi e togliersi gli indumenti umidi cambiandoli con quelli di ricambio portati da casa dentro delle buste in nylon sigillate. Gli indumenti umidi dovranno essere raccolti e riposti dentro una busta in nylon sigillata. Dentro gli spogliatoi, nei quali è garantita sempre l'aerazione, durante tutte le attività in essi svolte, gli allievi dovranno indossare le mascherine.

Prima di uscire dagli spogliatoi, ogni gruppo di allievi che utilizza gli spogliatoi stessi, avrà cura di igienizzare le panche e ogni oggetto con il quale è venuto a contatto utilizzando lo spray e la carta collocati all'interno dello spogliatoio stesso, onde garantire la pulizia del locale al gruppo classe successivo.

L'uscita dagli spogliatoi avverrà sempre in fila indiana con mascherine indossate e mantenendo una distanza non inferiore ad un metro.

**Rosignano Solvay 23 gennaio 2021**