



---

## Documento di indirizzo e supporto per l'attività di educazione fisica nelle scuole del territorio di Bergamo

**Gruppo di Lavoro ATS Bergamo: Dott.ssa Giuliana Rocca (Coordinamento); Dott. Sergio Piazzolla (Referente); Dott. Pietro Imbrogno, Dott. Alessandro Magni, Dott. Paolo Brambilla; Dott.ssa Lucia Antonioli**

---

Il documento intende fornire indicazioni generali e azioni di prevenzione anti Covid-19, necessarie ad accompagnare la ripresa dell'attività di educazione fisica in sicurezza, alle quali devono attenersi tutti i soggetti che gestiscono, a qualsiasi titolo, tali attività nelle scuole, o che comunque ne abbiano la responsabilità. Dovrà essere garantito il rispetto delle indicazioni normative che tutti ben conosciamo:

1. **distanziamento fisico (nel caso di attività fisica in palestra o all'aperto almeno 2 metri);**
2. **igiene accurata delle mani e respiratoria (tossire o starnutire con utilizzo di fazzoletti usa e getta riposti subito dopo l'utilizzo nei contenitori dei rifiuti.. tossire o starnutire nella piega del gomito ecc...);**
3. **Utilizzo di mascherine /o DPI ;**
4. **layout degli spazi e scelta attenta delle attività da proporre;**
5. **pulizia e sanificazione degli ambienti e degli attrezzi utilizzati;**
6. **Aerazione ambienti.**

Per lo svolgimento delle attività motorie, ove possibile e compatibilmente con le variabili strutturali, di sicurezza e metereologiche, **si consiglia di privilegiare lo svolgimento all'aperto.**

**Evitare** ad oggi , viste le condizioni attuali dell'emergenza pandemica, **sia all'aperto che al chiuso, un'attività motoria/sportiva caratterizzata da contatti fisici interpersonali.** Ciò che non dovrebbe essere fatto sono quindi gli sport da contatto, quali per es. calcio, volley e basket. In alternativa gli insegnanti possono lavorare sulla tecnica, ad esempio per il basket, palleggi e tiri ecc.. avendo l'accortezza di igienizzare/disinfettare con soluzioni idroalcoliche, i piccoli attrezzi/palloncini, ogni volta che uno studente inizia e termina l'utilizzo ( a cura dell'insegnante o dello studente con la supervisione dell'insegnante stesso).

**La mascherina:** le lezioni di ginnastica prevedono spesso un'attività fisica intensa e rappresentano una delle eccezioni rispetto all'uso della mascherina che non andrà dunque indossata, durante l'attività fisica, come anche durante i pasti, per favorire una corretta respirazione. I professori, invece, dovranno sempre indossarla tranne quando effettuano esercizi di ginnastica dimostrativi e quando non sia possibile il



distanziamento di almeno 1 metro. **Si ricorda comunque dell'obbligo di utilizzo di mascherine** sempre quando non sia possibile il distanziamento di almeno 1 metro (es. durante il tragitto da e verso il luogo di effettuazione dell'attività motoria).

**Per le attività motorie svolte al chiuso** in particolare (es. PALESTRE e SPAZI CONFINATI) si dovranno applicare le seguenti disposizioni e norme igieniche:

- **Redigere un programma/calendario delle attività**, regolamentando temporalmente gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento, e soprattutto aggregazioni fra classi differenti.
- In palestra, il distanziamento potrebbe ottenersi per le attività individuali facendo “muovere” una parte della classe, mentre l'altra attende il proprio turno;
- Se possibile **differenziare le entrate e le uscite in palestra / spogliatoi**, o prevedere un controllo di regolamento dei flussi;
- **Regolamentare i flussi**, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di poter garantire **una distanza di sicurezza**:
  - **di almeno 1 metro** per le persone mentre non svolgono attività fisica,
  - **di almeno 2 metri** durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).
- Molto importante è organizzare gli spazi negli **spogliatoi e docce** in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro (ad esempio prevedere postazioni d'uso alternate o separate da apposite barriere), anche **regolamentando l'accesso agli stessi**.
- **Pianificare la pulizia degli ambienti dedicati alla pratica sportiva, delle aree comuni di passaggio, dei servizi igienici, degli attrezzi e dei materiali sportivi** (compresi tappetini per stretching se utilizzati), degli eventuali distributori di bevande e snack, con particolare attenzione alle superfici toccate più di frequente, degli spogliatoi (compresi armadietti).
- **Istituire un registro (almeno cartaceo) denominato “Registro della pulizia periodica degli ambienti** dedicati alla pratica sportiva” dove si annotano le operazioni periodiche di verifica della pulizia e dell'igienizzazione dell'ambiente per ciascun luogo dove si effettuano lezioni di educazione fisica contenente i seguenti dati: data e ora della pulizia dell'ambiente e delle attrezzature, nome e cognome dell'operatore che ha effettuato la pulizia, firma.

Data	Ora di verifica	Operatore che ha effettuato la pulizia dell'ambiente e delle attrezzature	Firma
25/03/2020	10.00	ROSSI MARIO	<i>Mario Rossi</i>

- In particolare deve essere prevista l'organizzazione (addetti, cadenza, modalità ecc.) e l'intensificazione dell'adeguata pulizia e igienizzazione da parte del personale ATA **dei bagni, degli ambienti più frequentati e delle superfici più utilizzate (ad es. maniglie, rubinetti, attrezzature specifiche ecc. )**



- Garantire la presenza di un armadio o locale ad accesso controllato contenente prodotti e strumenti per la pulizia degli ambienti e delle attrezzature come ad esempio guanti monouso, soluzioni alcoliche e idroalcoliche, etanolo al 70%, disinfettanti a base di ipoclorito di sodio allo 0,1% (candeggina).
- **Il personale addetto alle pulizie**, igienizzazione e sanificazione specie in aree potenzialmente contaminate da SARS-CoV-2, deve essere formato sul rischio biologico e sull'uso corretto dei DPI di cui deve essere dotato secondo quanto previsto dal Documento di Valutazione dei Rischi e in modo contestualizzato alla situazione (es. filtrante respiratorio FFP2 o FFP3, protezione facciale, guanti monouso, camice monouso impermeabile a maniche lunghe; tali operazioni vanno effettuate ventilando opportunamente gli ambienti (locali /palestra);
- Prima e dopo la predisposizione o la rimozione di attrezzature collettive ginnico-sportive (aste, sostegni, materassini, ostacoli, blocchi di partenza..) **l'operatore incaricato deve procedere all'igienizzazione delle mani con gel o liquido igienizzante.**
- In considerazione della potenziale capacità del virus SARS-CoV-2 di sopravvivere sulle superfici, è buona norma procedere frequentemente e accuratamente alla sanificazione (pulizia e/o disinfezione) delle superfici, operazioni che devono essere tanto più accurate e regolari per superfici ad alta frequenza di contatto. La linea guida del Centro Europeo per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie (ECDC) indica che la pulizia con acqua e normali detergenti neutri associata all'utilizzo di comuni prodotti disinfettanti (ipoclorito di sodio allo 0,1%, etanolo al 70%) è sufficiente per la decontaminazione delle superfici.
- **Favorire il ricambio d'aria negli ambienti interni.** In ragione dell'affollamento e del tempo di permanenza degli occupanti, dovrà essere verificata l'efficacia degli impianti al fine di garantire l'adeguatezza delle portate di aria esterna secondo le normative vigenti. In ogni caso, l'affollamento deve essere correlato alle portate effettive di aria esterna. Per gli impianti di condizionamento, è obbligatorio, se tecnicamente possibile, **escludere la funzione di ricircolo dell'aria.**
- Nei servizi igienici ciechi va mantenuto in funzione continua l'estrattore d'aria, dove possibile;
- **Uso di attrezzi:**
  - è richiesto agli studenti di igienizzare le mani non solo prima e dopo l'attività ginnica ma anche prima e dopo l'utilizzo delle attrezzature;
  - In palestra gli attrezzi devono essere sempre igienizzati (puliti e disinfettati con soluzioni idroalcoliche) al termine delle attività di ciascuna classe/gruppo (Tutte le attrezzature ed i macchinari usati dovranno essere sanificate a fine giornata).



- Al fine di agevolare la sanificazione degli ambienti è **preferibile prima dell'accesso alle palestre e agli spazi confinati indossare scarpe appositamente adibite all'attività ginnica**.  
Si ricorda, poi, che è importante se si effettua il cambio, è consigliabile riporre gli indumenti in una borsa/zaino personale senza lasciarli negli spazi pubblici.
- **Tutti gli indumenti e oggetti personali** devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.
- **Non condividere** borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.

#### **Informare , formare e Responsabilizzare gli studenti su:**

1. **distanziamento fisico** (1 metro e nel caso dell'attività fisica almeno 2 metri). Si ricorda che il sudore non è veicolo di infezione, ma resta il problema delle goccioline emesse da naso e bocca durante lo sforzo. Mantenere il distanziamento di sicurezza ( almeno 2 metri durante la ginnastica).
2. **igiene accurata delle mani** (lavarsi frequentemente le mani, anche attraverso appositi dispenser di gel disinfettanti.) **In particolare igienizzare le mani prima e dopo l'attività ginnica e prima e dopo l'utilizzo delle attrezzature;**
3. **Igiene respiratoria** (tossire o starnutire con utilizzo di fazzoletti usa e getta riposti subito dopo l'utilizzo nei contenitori dei rifiuti..); se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito )
4. Non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani
5. Utilizzo di mascherine
6. Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.

Si ricorda per gli **alunni diversamente abili**, che il personale di sostegno deve indossare DPI suppletivi alla mascherina, (visiera e guanti) e che deve controllare sempre che venga rispettato il distanziamento di sicurezza.

**L'uso della palestra scolastica a società sportive** può essere concesso negli orari extrascolastici a condizione che si preveda:

- la registrazione di data e orario di utilizzo e nominativi dei soggetti presenti in palestra;
- la registrazione degli interventi di pulizia e sanificazione di tutti gli ambienti e delle attrezzature utilizzate.

(A tal proposito, è opportuno che Ente locale, Società sportive e Dirigente scolastico stipulino un protocollo di disciplina riguardante modalità di utilizzo delle palestre da parte di terzi, tempi, operazioni di pulizia e di igienizzazione)



## Indicazioni per Pulizia e Sanificazione

	definizione	azione
<b>Pulizia:</b>	processo mediante il quale un deposito indesiderato viene staccato da un substrato o dall'interno di un sostrato e portato in soluzione o dispersione. Regolamento (CE) 648/2004.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulire, come azione primaria, la superficie o l'oggetto con acqua e sapone.</li> <li>• Sono attività di pulizia quelle che riguardano il complesso di procedimenti e operazioni atti a rimuovere polveri, materiale non desiderato o sporizia da superfici, oggetti, ambienti confinati ed aree di pertinenza;</li> </ul>
<b>Sanificazione</b>	Insieme dei procedimenti e operazioni atti ad igienizzare determinati ambienti e mezzi mediante l'attività di pulizia e di disinfezione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disinfettare se necessario utilizzando prodotti disinfettanti con azione virucida autorizzati evitando di mescolare insieme candeggina o altri prodotti per la pulizia e la disinfezione.</li> <li>• Sono attività di sanificazione quelle che riguardano il complesso di procedimenti e operazioni atti a rendere sani determinati ambienti mediante l'attività di pulizia e/o di disinfezione e/o di disinfestazione ovvero mediante il controllo e il miglioramento delle condizioni del microclima per quanto riguarda la temperatura, l'umidità e la ventilazione ovvero per quanto riguarda l'illuminazione e il rumore.</li> </ul>

Estratto da: Istituto Superiore di Sanità - Raccomandazioni ad interim sulla sanificazione di strutture non sanitarie nell'attuale emergenza COVID-19: superfici, ambienti interni e abbigliamento. Versione del 15 maggio 2020. Gruppo di Lavoro ISS Biocidi COVID-19 2020, 28 p. Rapporto ISS COVID-19 n. 25/2020

Organismi nazionali ed internazionali e i dati derivanti dai Presidi Medico Chirurgici (PMC) attualmente autorizzati suggeriscono, come indicazioni generali per la disinfezione delle superfici, a seconda della matrice interessata, i principi attivi riportati nella seguente Tabella:

**Principi attivi per la disinfezione delle superfici suggeriti da Organismi nazionali e internazionali e derivanti dai Presidi Medico Chirurgici attualmente autorizzati**

Superficie	Detergente
Superfici in pietra, metalliche o in vetro escluso il legno	Detergente neutro e disinfettante virucida - sodio ipoclorito 0,1% o etanolo (alcol etilico) al 70% o altra concentrazione, purché sia specificato virucida
Superfici in legno	Detergente neutro e disinfettante virucida (contro i virus) a base di etanolo (70%) o ammoni quaternari (es. cloruro di benzalconio; cloruro di didecil dimetil ammonio - DDAC)
Servizi	Pulizia con detergente e disinfezione con disinfettante a base di sodio ipoclorito almeno allo 0.1% sodio ipoclorito
Tessili (es. cotone, lino)	Lavaggio con acqua calda (70°C-90°C) e normale detersivo per bucato; <i>in alternativa</i> : lavaggio a bassa temperatura con candeggina o altri prodotti disinfettanti per il bucato

Estratto da: Istituto Superiore di Sanità - Raccomandazioni ad interim sulla sanificazione di strutture non sanitarie nell'attuale emergenza COVID-19: superfici, ambienti interni e abbigliamento. Versione del 15 maggio 2020. Gruppo di Lavoro ISS Biocidi COVID-19 2020, 28 p. Rapporto ISS COVID-19 n. 25/2020

A seguito dell'emanazione del presente documento sarà compito e responsabilità dei singoli presidi emanare appositi protocolli applicativi di dettaglio - o, se del caso, integrare quelli già adottati - i quali, oltre alle indicazioni del presente documento, dovranno tenere conto delle specificità delle singole discipline e delle indicazioni tecnico-organizzative al fine di garantire il rispetto delle misure di sicurezza che rientrano nella propria rispettiva competenza.

### Riferimenti Normativi

1. DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 14 luglio 2020 Ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 25 marzo 2020, n. 19, recante misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19, e del decreto-legge 16 maggio 2020, n. 33, recante ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19. (20A03814) (GU Serie Generale n.176 del 14-07-2020)
2. Le schede su cui si ritiene qui opportuno richiamare l'attenzione dei Dirigenti scolastici sono quelle dedicate alle "Palestre" e all'"Attività fisica all'aperto", riportate in allegato. Le medesime infatti, seppure dedicate a realtà diverse da quelle scolastica, si ritiene possano offrire ulteriori suggerimenti utili per l'insegnamento in sicurezza dell'Educazione Fisica nell'anno scolastico 2020/21.
3. (Riferimenti: Rapporto ISS COVID-19 • n. 5/2020- Rev.2 "Indicazioni ad interim per la prevenzione e gestione degli ambienti indoor in relazione alla trasmissione dell'infezione da virus SARS-CoV-2".
4. Rapporto ISS COVID-19 • n. 33/2020 "Indicazioni sugli impianti di ventilazione/climatizzazione in strutture comunitarie non sanitarie e in ambienti domestici in relazione alla diffusione del virus SARS-CoV-2")

In allegato si rappresentano le due schede tecniche 1.PALESTRE 2.ATTIVITA' FISICA ALL'APERTO a sostegno delle indicazioni sopra fornite.



## **ALLEGATI**

Allegato alla nota 22 luglio 2020, avente ad oggetto: “ANNO SCOLASTICO 2020/21 E COVID-19. MATERIALI  
PER LA RIPARTENZA - 12 - Suggerimenti e proposte per l’Educazione Fisica”

“LINEE GUIDA PER LA RIAPERTURA DELLE ATTIVITÀ ECONOMICHE, PRODUTTIVE E RICREATIVE”

Allegato 1 al DPCM 14 luglio 2020

### **1. Scheda tecnica: PALESTRE**

“Le presenti indicazioni si applicano a enti locali e soggetti pubblici e privati titolari di palestre, comprese le attività 'fisiche con modalità' a corsi (senza contatto fisico interpersonale).

- **Predisporre una adeguata informazione sulle tutte le misure di prevenzione da adottare.**
- **Redigere un programma delle attività il più possibile pianificato (es. con prenotazione) e regolamentare gli accessi** in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni; mantenere l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni.
- Potrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5 °C.
- **Organizzare gli spazi negli spogliatoi e docce** in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro (ad esempio prevedere postazioni d'uso alternate o separate da apposite barriere), anche regolamentando l'accesso agli stessi.
- **Regolamentare i flussi, gli spazi di attesa**, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza:
  - almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica,
  - almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).
- **Dotare l'impianto/struttura di dispenser** con prodotti igienizzanti per l'igiene delle mani dei frequentatori/clienti/ospiti in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita.
- **Dopo l'utilizzo da parte di ogni singolo soggetto, il responsabile della struttura assicura la**



**disinfezione della macchina o degli attrezzi usati.**

- **Gli attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati.**
- **Garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente**, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno ad esempio tra un turno di accesso e l'altro), e comunque la disinfezione di spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.
  
- **Non condividere** borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.
  
- Utilizzare in palestra **apposite calzature** previste esclusivamente a questo scopo.
- **Tutti gli indumenti e oggetti personali** devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.
- **Favorire il ricambio d'aria negli ambienti interni.** In ragione dell'affollamento e del tempo di permanenza degli occupanti, dovrà essere verificata l'efficacia degli impianti al fine di garantire l'adeguatezza delle portate di aria esterna secondo le normative vigenti. In ogni caso, l'affollamento deve essere correlato alle portate effettive di aria esterna. Per gli impianti di condizionamento, è obbligatorio, se tecnicamente possibile, escludere totalmente la funzione di ricircolo dell'aria. In ogni caso vanno rafforzate ulteriormente le misure per il ricambio d'aria naturale e/o attraverso l'impianto, e va garantita la pulizia, ad impianto fermo, dei filtri dell'aria di ricircolo per mantenere i livelli di filtrazione/rimozione adeguati. Se tecnicamente possibile, va aumentata la capacità filtrante del ricircolo, sostituendo i filtri esistenti con filtri di classe superiore, garantendo il mantenimento delle portate. Nei servizi igienici va mantenuto in funzione continuata l'estrattore d'aria.
- **Tutti gli indumenti e oggetti personali** devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; **si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo** degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali”



## Scheda tecnica: ATTIVITA' FISICA ALL'APERTO

“Le presenti indicazioni si applicano a tutti gli impianti sportivi dove si pratica attività all'aperto che hanno strutture di servizio al chiuso (reception, deposito attrezzi, sala ricezione, spogliatoi, direzione gara, etc).

- **Predisporre una adeguata informazione sulle misure di prevenzione.**
- **Redigere un programma delle attività il più possibile pianificato** in modo da dissuadere eventuali condizioni di aggregazioni regolamentare i flussi degli spazi di attesa e nelle varie aree in modo da evitare assembramenti e garantire il distanziamento interpersonale.
- Potrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5°C.
- **Distanziare attrezzi e macchine per garantire gli spazi necessari per il rispetto della distanza** di sicurezza delimitando le zone di rispetto e i percorsi con distanza minima fra le persone non inferiore a 1 metro mentre non si svolge attività fisica, se non può essere rispettata bisogna indossare la mascherina. Durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa) è necessario mantenere una separazione di almeno 2 metri.
- **Presenza di personale formato** per verificare e indirizzare gli utenti al rispetto di tutte le norme igieniche e distanziamento sociale.
- **Pulizia e disinfezione dell'ambiente e di attrezzi e macchine al termine di ogni seduta di allenamento individuale.**
- Gli attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati.
- **Per gli utenti è obbligatoria l'igiene delle mani prima e dopo l'accesso.**
- **Non condividere borracce, bicchieri** e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.
- **Fare in modo che ogni praticante possa disporre di prodotti per la disinfezione e in quantità adeguata (in prossimità di ciascuna macchina o set di attrezzi) affinché, prima e dopo ogni esercizio, possa effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati”.**