



REGOLE GENERALI PER LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ
ALL'INTERNO DEL QUANTA CLUB
NEL RISPETTO DELLE MISURE ANTI CONTAGIO COVID-19

QUANTA CLUB.
Via Assietta, 19 Milano



Sommario

Scopo	2
Riferimenti legislativi	2
Contenuto	2
Operazioni effettuate prima della riapertura del Quanta Club	3
Procedure e regole per lo svolgimento delle attività	4
Regole Generali	4
Dispositivi di protezione necessari	5
Regole per il corretto utilizzo dei dispositivi	6
Procedure di ingresso all'interno del Quanta Club	9
Modalità di misurazione	9
Caso 1 – Accesso pedonale	9
Caso 2 – Accesso con vettura privata	9
Procedure in caso di rilevamento di temperatura non idonea	10
Regole e comportamenti	10
REGOLE GENERALI DA SEGUIRE NELLE AREE QUANTA CLUB	10
REGOLE PER L'UTILIZZO DELL' ASCENSORE	14
REGOLE PER L'UTILIZZO SERVIZI IGIENICI	15
Pulizia ed igienizzazione dei locali	16
Allegati Vari	17



Scopo

Questo manuale ha lo scopo di fornire indicazioni chiare per ciò che concerne lo svolgimento delle attività all'interno del centro sportivo Quanta Club nel rispetto delle indicazioni fornite dalle istituzioni governative, atte ad evitare la diffusione del contagio del virus COVID-19.

Il presente documento è stato stilato da un'equipe di professionisti, medici e personale specializzato.

Riferimenti legislativi

Il manuale tiene conto di tutti i DPCM intervenuti, a oggi, in materia di prevenzione e contenimento da COVID-19, alle disposizioni regionali ed è strettamente connesso al "Protocollo Covid-19 Quanta Club che è stato redatto in seguito all'emanazione del "Protocollo condiviso di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus COVID-19 negli ambienti di lavoro" .

Contenuto

Nel presente documento sono illustrate tutte le procedure necessarie, per assicurare alle persone che fanno il loro ingresso all'interno delle aree Quanta Club il rispetto di tutte le misure anti contagio riguardanti l'attuale emergenza sanitaria causata dal Virus COVID-19.

In particolare all'interno del manuale vengono stabilite:

- Operazioni effettuate prima della riapertura del Quanta Club
- Procedure e regole per lo svolgimento delle attività
- Dispositivi di protezione necessari
- Procedure di ingresso all'interno del Quanta Club
- Regole e comportamenti
- Regole generali da seguire nelle aree quanta club
- Regole da seguire nella Club House
- Regole per utilizzo di servizi igienici
- Regole per utilizzo degli ascensori
- Procedure di pulizie e sanificazione dei locali



Operazioni effettuate prima della riapertura del Quanta Club

1. Igienizzazione di tutti gli ambienti

A. ATTIVITA' DI PULIZIA

Sono procedure e operazioni che hanno come finalità la rimozione di sporcizia, materiali indesiderati presenti su superfici, oggetti, spazi chiusi e aree pertinenziali.

B. ATTIVITA' DI IGIENIZZAZIONE

Sono procedure e operazioni che hanno come finalità l'igienizzazione di spazi chiusi e aree pertinenziali attraverso la distruzione o la disattivazione di microrganismi patogeni.

Queste attività sono effettuate dopo le attività di pulizia. Una superficie può essere considerata igienizzata quando tramite l'utilizzazione di prodotti atti a garantire una ridotta presenza di germi, non vi è evidenza di sporcizia, la superficie non è grassa al tatto, passando un fazzoletto di carta questo mantiene il suo colore originale.

C. ATTIVITA' DI SANIFICAZIONE

Sono procedure e operazioni che hanno come finalità la sanificazione di spazi chiusi e aree pertinenziali attraverso pulizia, disinfezione e sanificazione qualora sia accertato un caso confermato di COVID-19.

Una superficie può essere considerata sanificata quando tramite l'utilizzazione di prodotti atti a garantire l'eliminazione della presenza di germi, non c'è evidenza di sporcizia, la superficie non è grassa al tatto, non c'è odore sgradevole, un fazzoletto di carta passato sulla superficie mantiene il suo colore originale, l'acqua passata sulla superficie scorre in maniera uniforme.

Le procedure e i prodotti da utilizzare sono definiti in specifici protocolli predisposti dai fornitori di servizi di pulizia. I fornitori devono certificare di aver svolto le attività sopra indicate mediante specifica documentazione anche nel rispetto delle indicazioni delle autorità competenti.

2. Informazione e formazione dei lavoratori

Prima di riavviare le attività è stata effettuata l'informazione del personale (interno ed esterno) tramite un corso nel quale sono state indicate tutte le procedure ideate per lo svolgimento di tutte le attività in sicurezza nel completo rispetto di ciò che viene indicato nel Protocollo Anti Contagio Covid_19 nei decreti del Presidente del Consiglio dei Ministri e dalle indicazioni fornite da Regione Lombardia.



Procedure e regole per lo svolgimento delle attività

Regole Generali


Per tutelare la salute dei soci e di tutti i clienti presenti all'interno del Quanta Club vengono adottate le seguenti regole:


- Come stabilito dalle norme vigenti è assolutamente **vietato il non rispetto della distanza sociale di m. 1**, che diventano **m. 2 durante lo svolgimento delle attività sportive**.
- E' obbligatorio **l'utilizzo della mascherina protettiva** in tutte le aree comuni del Quanta Club.
- Tutte le persone saranno sottoposte all'ingresso a rilevazione temperatura nel rispetto delle norme vigenti e a tutela di tutti i presenti nel Quanta Club.
- Tutte le persone che hanno una temperatura uguale o superiore a 37.5 **non saranno ammesse** all'interno del Quanta Club.
- Tutte le attività saranno programmate e gestite tramite **prenotazione**
- Il **noleggino di attrezzatura sportiva sarà momentaneamente sospeso** per ridurre al minimo il contatto con attrezzatura utilizzata da più persone.
- **Saranno incentivati i pagamenti con servizio Pos**, sebbene sarà comunque possibile il pagamento con denaro contante.
- **Sarà incentivato l'utilizzo dei distributori automatici di detergente disinfettante** per le mani che sono posizionati in diverse aree comuni del Quanta Club.
- E' obbligatorio, ove possibile, **l'utilizzo di attrezzatura personale** (tappetini, palloni, palle da tennis etc) onde evitare il contatto con attrezzatura utilizzata da più persone.


Misure di Buona Prassi

LAVATI LE MANI SPESSO CON ACQUA E SAPONE O CON GEL A BASE ALCOLICA
EVITA IL CONTATTO RAVVICINATO CON PERSONE CHE SOFFRONO DI INFEZIONI RESPIRATORIE ACUTE
NON TOCCARTI OCCHI NASO E BOCCA CON LE MANI
COPRI BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI. SE NON HAI UN FAZZOLETTO USA LA PIEGA DEL GOMITO
NON PRENDERE FARMACI ANTIVIRALI NE' ANTIBIOTICI SENZA LA PRESCRIZIONE DEL MEDICO
PULISCI LE SUPERFICI CON DISINFETTANTI A BASE DI CLORO O ALCOL
USA SEMPRE LA MASCHERINA E MANTIENI LA DISTANZA DI SICUREZZA DI 1 METRO DALLE ALTRE PERSONE CHE DIVENTANO 2 METRI DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITA' SPORTIVE
IN CASO DI DUBBI NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO, CHIAMA IL TUO MEDICO DI FAMIGLIA E SEGUI LE INDICAZIONI CHE TI VERRANO DATE

Dispositivi di protezione necessari

MASCHERINA PROTETTIVA	DISPOSIZIONI
	<p>Tutti le persone che faranno il loro ingresso nella struttura Quanta Club sono obbligate ad indossare la mascherina protettiva.</p> <p>La stessa dovrà essere indossata per tutto il tempo di permanenza all'interno del Club eccezion fatta per lo svolgimento delle attività sportive che no ne richiedono l'utilizzo.</p>

MASCHERINA CHIRURGICA	DISPOSIZIONI
	<p>Tutti gli operatori del Quanta Club indosseranno mascherine chirurgiche.</p>

GUANTI IN LATTICE	DISPOSIZIONI
	<p>Da usare in alternativa alle soluzioni di detergente/disinfettante per le mani, messe a disposizione dal Club</p>

Regole per il corretto utilizzo dei dispositivi

Guanti in lattice

L'uso dei guanti, aiuta a prevenire le infezioni ma solo a determinate condizioni. Diversamente, il dispositivo di protezione può diventare un veicolo di contagio.

Qui di seguito le indicazioni fornite dall' Istituto Superiore di Sanità (ISS) per un loro corretto utilizzo.

Affinché l'uso dei guanti sia efficace, per garantire una corretta barriera al rischio di trasmissione delle infezioni o da contaminazione da prodotti chimici, è necessario osservare costantemente alcune regole fondamentali sia in fase di vestizione e di utilizzo che in fase di rimozione e smaltimento.

Prima dell'uso

- Arrotolare le maniche della divisa per evitare di contaminare o bagnare il camice, in alternativa usare abbigliamento a maniche corte; se l'attività può essere particolarmente insudiciante usare un sovracamice monouso.
- Lavarsi accuratamente le mani e rimuovere anelli, braccialetti e orologi da polso.
- Controllare che le unghie siano corte in modo da non sollecitare il materiale di cui sono prodotti i guanti e provocare lesioni o microfessurazioni.
- Evitare l'uso di unghie finte.
- Assicurarci che le mani siano perfettamente asciutte.

Vestizione del guanto

- Indossare i guanti tirando la manichetta evitandone l'eccessivo stiramento.
- Verificare che siano della taglia giusta, vale a dire che non siano troppo stretti o eccessivamente larghi sui polpastrelli o sul palmo della mano.

Durante l'uso

- Se utilizzati per manovre specifiche (campioni), non toccare mai oggetti di uso comune come telefoni, computer o maniglie.
- Non toccarsi volto, capelli o sistemarsi gli occhiali.

Rimozione e smaltimento del guanto

E' la fase più delicata di tutto il ciclo di utilizzo dei guanti in quanto, oltre ad essere quella che permette il contatto involontario con gli inquinanti (sia chimici che biologici), è strettamente legata alla capacità dell'operatore di gestire correttamente il dispositivo di protezione individuale.

- Rimuovere il primo guanto partendo sempre dal polso rivoltandolo dall'interno verso l'esterno e tenerlo nella mano che indossa ancora il guanto.
- Rimuovere il secondo guanto afferrandolo dall'interno nella zona del polso e rovesciarlo facendo rimanere all'interno il primo guanto tolto in precedenza.
- Smaltire i guanti nel contenitore dei rifiuti pericolosi
- I guanti monouso non vanno mai lavati e/o riutilizzati.



Sequenza che illustra la corretta rimozione dei guanti

Mascherina protettiva

Per prevenire il rischio di infezione da coronavirus è prioritario curare l'igiene delle mani e delle secrezioni respiratorie. L'uso della mascherina aiuta a limitare la diffusione del virus ma deve essere adottata in aggiunta ad altre misure di igiene respiratoria e delle mani.

Come si indossano le mascherine



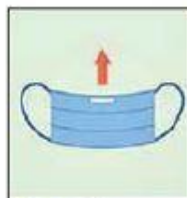
Step 1:

Lavati le mani con gel alcolico o con acqua e sapone prima di toccare la mascherina.



Step 2:

Controlla che la mascherina non sia rotta o che abbia buchi.



Step 3:

Distendi la mascherina e tieni la parte più rigida in alto e la parte colorata verso l'esterno.



Step 4:

Tieni la mascherina per gli elastici e agganciali dietro le orecchie.



Step 5:

Assicurati che la mascherina copra il naso e la bocca e che aderisca bene al viso e sotto il mento.



Step 6:

Sagoma bene il bordo superiore lungo i lati del naso verso le guance.

Come si tolgono le mascherine



Step 1:

Lavati le mani con gel alcolico o con acqua e sapone prima di toccare la mascherina.



Step 2:

Evita di toccare la mascherina che potrebbe essere contaminata.



Step 3:

Tieni la mascherina per gli elastici sui bordi e sganciali da dietro le orecchie.



Step 4:

Sanifica la mascherina spruzzandola con una soluzione alcolica se devi riutilizzarla.



Step 5:

Getta la mascherina nel cestino dei rifiuti se è danneggiata o se ne usi una nuova. Non disperderla nell'ambiente.



Step 6:

Lavati le mani con gel alcolico o con acqua e sapone dopo aver toccato la mascherina.

Smaltimento mascherine e guanti

I guanti e le mascherine usate **non vanno gettati nei comuni cestini**, ma in contenitori appositi che sono posizionati in diverse zone del Club e che serviranno esclusivamente per il loro smaltimento.

In ogni contenitore è ben affissa cartellonistica indicante il tipo di rifiuto da smaltire.



Distributori Disinfettante per le mani

In diverse aree del Club sono posizionati dei distributori automatici di detergente/disinfettante per le mani. Questi serviranno a garantire una corretta igienizzazione e disinfezione delle mani per tutti coloro che saranno all'interno del Club. Chiunque si appresti ad entrare in qualsiasi locale del centro sportivo, in ogni campo o nell'area Fisiomed, dovrà procedere con la disinfezione delle mani attraverso questo dispositivo. La concentrazione alcolica del disinfettante assicura una corretta protezione delle mani contro organismi patogeni

I distributori sono ad oggi posizionati nei punti indicati nella tabella sotto. Nei prossimi giorni il numero di distributori sarà implementato e verranno coperte nuove aree della struttura.

• Area Reception Club	• Corridoio ingresso sale corsi
• N.2 Ingresso Bar	• Ingresso Club House
• Atrio spogliatoio piscina	• Club house
• Ingresso spogliatoio VIP	• Fisiomed
• Ingresso spogliatoio Fitness	
• Ingresso sala Fitness	




Procedure di ingresso all'interno del Quanta Club

Per verificare che i clienti non presentino sintomi febbrili, all'ingresso della struttura saranno presenti operatori muniti di DPI e dotati di termometri digitali, che in pochi secondi sono in grado di rilevare la temperatura corporea di coloro che accedono all'interno delle aree Quanta.

Qualora la temperatura corporea rilevata fosse uguale o superiore ai 37,5 gradi centigradi, verrà negato l'ingresso seguendo le indicazioni del paragrafo dedicato.

Al fine quindi di garantire la misurazione della temperatura corporea a tutte le persone che entrano nei locali aziendali sono adottate misure di rilevamento atte a garantire la sicurezza delle persone all'interno, nel rispetto della sicurezza e della privacy delle persone.

STRUMENTAZIONE UTILIZZATA		DPI INDOSSATI DAGLI OPERATORI	
TERMOMETRO AD INFRAROSSI		MASCHERINA CHIRURGICA	GUANTI IN LATTICE
	Permette di misurare la temperatura senza che ci sia un contatto tra il termometro e la persona da sottoporre a misurazione.		

Modalità di misurazione

Caso 1 – Accesso pedonale

Le persone in ingresso attraverso l'accesso pedonale, saranno sottoposte al controllo della temperatura corporea tramite utilizzo di termometri manuali a distanza.

Il personale che effettua la rilevazione, specificamente addestrato, indosserà i DPI specifici (guanti, mascherina)

Caso 2 – Accesso con vettura privata

La persona in ingresso con vettura si avvicina alla sbarra motorizzata ed è invitata a sottoporsi al rilevamento della temperatura corporea attraverso l'utilizzo di termometri manuali a distanza, abbassando il finestrino senza il bisogno che scenda dal veicolo.

Nel caso la vettura sia occupata da altra persona oltre il conducente, si inviterà il conducente a fermare la vettura per l'effettuazione dello screening agli occupanti della vettura.

Il personale che effettua la rilevazione, specificamente addestrato, indosserà i DPI specifici (guanti, mascherina)



Procedure in caso di rilevamento di temperatura non idonea

In caso di temperatura corporea \geq ai 37,5°C non sarà consentito l'accesso al Quanta Club.

Le persone in tale condizione saranno invitate a **non recarsi al Pronto Soccorso**, ma dovranno contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni.

È precluso l'accesso al club alle persone che, negli ultimi 14 giorni, abbiano avuto contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19.

Nel caso in cui venga registrata una temperatura non idonea ad una persona a bordo di un'autovettura, **tutte le persone presenti nella stessa vettura non potranno accedere al Quanta Club.**

Regole e comportamenti

Come indicato dalle disposizioni governative è fondamentale **evitare assembramenti** per scongiurare il la diffusione del Virus COVID-19.


Per questo è stato disposto che tutte le attività all'interno del Quanta Club saranno programmate in maniera tale da non creare un sovraffollamento all'interno dei locali.

In particolare, ogni attività sarà pianificata gestendola con prenotazione.



Naturalmente rimangono valide tutte le regole riportate alla voce "Regole generali".

Di seguito comportamenti utili da seguire per poter vivere l'esperienza all'interno del Quanta Club in sicurezza:

REGOLE GENERALI DA SEGUIRE NELLE AREE QUANTA CLUB


Aree Ricezione Clienti Club	DPI OBBLIGATORI
<p>Come in ogni altro spazio comune saranno evitati assembramenti di persone e il non rispetto delle distanze di sicurezza.</p> <p>L'utilizzo delle strutture sarà gestito tramite prenotazione, in modo da consentire anche un controllo sul numero degli arrivi e sono consigliati i pagamenti tramite POS, sebbene sarà comunque consentito l'utilizzo dei contanti.</p> <p>All'arrivo nell'area, è importante igienizzarsi le mani tramite il distributore posto all'ingresso.</p> <p>Inoltre la postazione di ricevimento è dotata di barriera in Plexiglass per maggiore tutela dell'operatore.</p>	 <p>MASCHERINA PROTETTIVA</p>



Sala Attrezzi (primo piano palazzina fitness)	DPI OBBLIGATORI
<p>Come in ogni altro spazio comune saranno evitati assembramenti di persone e il non rispetto delle distanze di sicurezza.</p> <p>L'utilizzo dell'ascensore è regolato nel capitolo dedicato del seguente manuale.</p> <p>L'utilizzo degli spogliatoi non è al momento consentito come stabilito dalle norme vigenti.</p> <p>Prima di passare il tornello all'ingresso, è importante igienizzarsi le mani tramite appositi distributori.</p> <p>Tutti gli attrezzi saranno costantemente essere igienizzati prima e dopo il loro utilizzo.</p> <p>Gli operatori presenti si assicureranno il rispetto delle regole da parte di tutti i presenti.</p> <p>Istruzioni più specifiche sono riportate nell'allegato dedicato.</p>	 <p>Non obbligatoria durante lo svolgimento dell'attività sportiva ma solo per gli spostamenti da una parte all'altra del Quanta Club</p> <p>MASCHERINA PROTETTIVA</p>
Sale Corsi (secondo piano palazzina fitness)	DPI OBBLIGATORI
<p>Come in ogni altro spazio comune saranno evitati assembramenti di persone e il non rispetto delle distanze di sicurezza.</p> <p>L'utilizzo dell'ascensore è regolato nel capitolo dedicato del seguente manuale.</p> <p>L'utilizzo degli spogliatoi non è al momento consentito come stabilito dalle norme vigenti.</p> <p>Prima dell'ingresso, è importante igienizzarsi le mani tramite appositi distributori.</p> <p>Gli operatori presenti si assicureranno il rispetto delle regole da parte di tutti i presenti.</p> <p>Istruzioni più specifiche sono riportate nell'allegato dedicato.</p>	 <p>Non obbligatoria durante lo svolgimento dell'attività sportiva ma solo per gli spostamenti da una parte all'altra del Quanta Club</p> <p>MASCHERINA PROTETTIVA</p>

Piscina	DPI OBBLIGATORI
<p>Come in ogni altro spazio comune dovranno essere evitati assembramenti di persone e il non rispetto delle distanze di sicurezza.</p> <p>L'utilizzo degli spogliatoi non è al momento consentito come stabilito dalle norme vigenti.</p> <p>Prima dell'ingresso nell'area piscina, è importante igienizzarsi le mani tramite appositi distributori posti nei pressi degli spogliatoi. Prima di entrare, come da prassi, sarà necessario fare la doccia e passare nella vaschetta "lavapiedi".</p> <p>Durante l'attività sarà necessario occupare la corsia più libera seguendo le indicazioni degli operatori presenti. Gli operatori presenti si assicureranno il rispetto delle regole da parte di tutti i presenti.</p> <p>Eventuali attrezzi utilizzati durante i corsi saranno sempre igienizzati prima e dopo il loro utilizzo.</p> <p>Istruzioni più specifiche sono riportate nell'allegato dedicato.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Non obbligatoria durante lo svolgimento dell'attività sportiva ma solo per gli spostamenti da una parte all'altra del Quanta Club</p> <div style="background-color: #f4a460; text-align: center; padding: 5px;"> MASCHERINA PROTETTIVA </div>

Campi Sportivi	DPI OBBLIGATORI
<p>Come in ogni altro spazio comune dovranno essere evitati assembramenti di persone e il non rispetto delle distanze di sicurezza.</p> <p>L'utilizzo degli spogliatoi non è al momento consentito come stabilito dalle norme vigenti.</p> <p>Prima dell'ingresso, è importante igienizzarsi le mani tramite appositi distributori posti nei pressi degli spogliatoi.</p> <p>Istruzioni più specifiche sono riportate nell'allegato dedicato.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Non obbligatoria durante lo svolgimento dell'attività sportiva ma solo per gli spostamenti da una parte all'altra del Quanta Club</p> <div style="background-color: #f4a460; text-align: center; padding: 5px;"> MASCHERINA PROTETTIVA </div>

Pista Hockey e pattinaggio	DPI OBBLIGATORI
<p>Come in ogni altro spazio comune dovranno essere evitati assembramenti di persone e il non rispetto delle distanze di sicurezza.</p> <p>L'utilizzo degli spogliatoi non è al momento consentito come stabilito dalle norme vigenti.</p> <p>Prima dell'ingresso, è importante igienizzarsi le mani tramite appositi distributori posti nei pressi degli spogliatoi.</p> <p>Istruzioni più specifiche sono riportate nell'allegato dedicato.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Non obbligatoria durante lo svolgimento dell'attività sportiva ma solo per gli spostamenti da una parte all'altra del Quanta Club</p> <div style="background-color: #f4a460; text-align: center; padding: 5px;"> MASCHERINA PROTETTIVA </div>



Regole da seguire nella Club House

L'accesso ai soci nella Club House verrà consentito nel rispetto delle procedure anti contagio in vigore all'interno di tutte le aree del Quanta Club.

Per questo come prassi saranno **evitati assembramenti di persone** e sarà fatta rispettare la **distanza di 1 metro** tra le persone, in maniera tale da tutelare i presenti.



Prima dell'ingresso, tutti i soci saranno invitati ad igienizzarsi le mani tramite appositi distributori posti in prossimità della sala.

L'utilizzo dei divani e dei tavoli è consentito solo nel rispetto della distanza di sicurezza.

L'utilizzo del tavolo da biliardo sarà consentito **solo se verranno indossati i guanti in lattice**, o in alternativa **solo dopo aver disinfettato le mani con il prodotto disponibile**. I tavoli, le palle, le stecche e tutta l'attrezzatura saranno **sottoposti ad operazioni di igienizzazione prima e dopo il loro utilizzo** da parte dell'utilizzatore tramite **disinfettante messo a disposizione dal Club**.

Sarà consentito l'utilizzo delle carte da gioco solo se verranno utilizzate carte di proprietà dei soci.

Il personale Quanta all'interno della Club House si assicurerà che tutte le procedure stabilite vengano rispettate in garanzia della sicurezza di tutti i soci presenti

SOCI CLUB HOUSE	
DPI OBBLIGATORI	
MASCHERINA PROTETTIVA	GUANTI IN LATTICE
	



REGOLE PER L'UTILIZZO DELL'ASCENSORE


Si raccomanda di usare l'ascensore meno possibile, privilegiando l'utilizzo delle scale

Di seguito, l'elenco delle buone pratiche da adottare per ciò che concerne l'utilizzo degli ascensori, al fine di limitare i rischi:

- **Prima dell'utilizzo dell'ascensore disinfettarsi le mani utilizzando il distributore più vicino**
- **Usare l'ascensore entrando in cabina uno alla volta**
- **Dare qualche secondo di precedenza a chi esce dall'ascensore prima di dirigersi verso l'ascensore stesso in maniera tale da non violare le disposizioni in merito alla distanza di sicurezza tra una persona e l'altra.**

Gli ascensori, così come tutti gli altri locali del Quanta Club, saranno periodicamente puliti ed igienizzati secondo rigide procedure.

Di seguito il cartello con le regole generali di utilizzo:



REGOLE GENERALI PER L'UTILIZZO DELL'ASCENSORE
MISURE CONTRO IL CONTAGIO DA COVID-19

1	Usare l'ascensore meno possibile privilegiando l'utilizzo delle scale.
2	Prima dell'utilizzo dell'ascensore disinfettarsi le mani utilizzando il distributore più vicino.
3	Usare l'ascensore entrando in cabina uno alla volta.
4	Dare precedenza a chi esce dall'ascensore prima di dirigersi verso l'ascensore stesso, in maniera tale da non violare le disposizioni in merito alla distanza di sicurezza tra una persona e l'altra.



REGOLE PER L'UTILIZZO SERVIZI IGIENICI

E' concesso l'uso dei bagni purché nel rispetto delle distanze interpersonali.

I fruitori dovranno essere autonomi e in caso di bambini non autosufficienti, saranno accompagnati da un genitore munito dei presidi di protezione personale (mascherina e guanti).

Sarà messa a disposizione materiale per la sanificazione delle superfici.

Nei servizi igienici sarà affissa specifica cartellonistica riportante le informazioni sulle corrette modalità di comportamento da adottare, con particolare attenzione al tema del mantenimento della **distanza di almeno 1 metro tra le persone** e della necessità di evitare quindi sempre assembramenti, nonché delle modalità corrette per il lavaggio delle mani. Viene posizionata, ove necessario, apposita segnaletica orizzontale per aiutare le persone a mantenere la distanza di almeno 1 metro.

Attività di pulizia e igienizzazione, sono effettuate a cura del fornitore dei servizi di pulizia, comunque almeno quattro volte al giorno.



Pulizia ed igienizzazione dei locali

Sono adottati specifici processi e cicli di pulizia e ove necessario di igienizzazione degli ambienti di lavoro secondo le indicazioni più sopra definite.

E' prevista una **sanificazione** di tutte le aree comuni tramite intervento del fornitore dei servizi di pulizia almeno una volta al giorno (subito dopo l'orario di chiusura).

Inoltre sarà assicurato un presidio costante che garantirà il mantenimento della pulizia in tutti i locali e nelle aree esterne e saranno sottoposti a procedure di igienizzazione tutte le attrezzature di uso comune all'interno delle varie attività.

AREA RECEPTION CLUB

Attività di pulizia e igienizzazione, a cura del fornitore dei servizi di pulizia, **effettuate almeno due volte al giorno e in ogni caso quando necessario.**

Sanificazione dei locali garantita ogni fine giornata, **pulizia e igienizzazione costante.**

SERVIZI IGIENICI

Attività di pulizia e igienizzazione, a cura del fornitore dei servizi di pulizia, **con una periodicità che assicura il costante mantenimento di condizioni igieniche ottimali** (comunque almeno quattro volte al giorno).

Sanificazione dei locali garantita ogni fine giornata, **pulizia e igienizzazione costante.**

SPOGLIATOI

Attività di pulizia e igienizzazione, a cura del fornitore dei servizi di pulizia, **con una periodicità che assicura il costante mantenimento di condizioni igieniche ottimali** (comunque almeno quattro volte al giorno).

Sanificazione dei locali garantita ogni fine giornata, **pulizia e igienizzazione costante.**

SALE CORSI E SALA FITNESS

Attività di pulizia e igienizzazione, a cura del fornitore dei servizi di pulizia, effettuata almeno due volte al giorno e in ogni caso quando necessario.

Tutte le attrezzature di uso comune saranno igienizzate prima e dopo l'utilizzo. A tal proposito saranno messi a disposizione dei prodotti disinfettanti che ogni cliente dovrà usare prima e dopo l'utilizzo di ogni attrezzo

Sanificazione dei locali garantita ogni fine giornata, **pulizia e igienizzazione costante.**

CLUB HOUSE

Attività di pulizia e igienizzazione, a cura del fornitore dei servizi di pulizia, **effettuata almeno due volte al giorno e in ogni caso quando necessario.**

Tutte le attrezzature di uso comune verranno igienizzate prima e dopo l'utilizzo da parte dell'utilizzatore tramite disinfettante messo a disposizione dal Club .

Particolare attenzione ai divani, tavoli, tavolo da biliardo e attrezzature annesse ad esso (stecche palle etc)

Sanificazione dei locali garantita ogni fine giornata, **pulizia e igienizzazione costante.**

AREE ESTERNE (CAMPI, PISCINE E PERCORSI)

Attività di pulizia, a cura del fornitore dei servizi di pulizia, **effettuata almeno due volte al giorno e in ogni caso quando necessario.**

Sarà garantita la pulizia costante di tutte le aree, in maniera tale da evitare assolutamente l'accumulo di rifiuti ed in ogni caso garantire il perfetto ordine di tutti i percorsi, dei campi sportivi, della pista per il running e dell'area piscina.

Piano vasca, blocchi di partenza, bordo a sfioro, lettini e tavolini, saranno disinfettati con soluzione etilica al 70% o cloro allo 0,1 % ogni cambio persona e eventuali contatti.

La disinfezione sarà effettuata da un operatore Quanta Club .

Il materiale didattico (braccioli, aste di recupero), sarà disinfettato ad ogni utilizzo, con le soluzioni sopradette da parte dell'operatore Quanta Club.



COMPORTAMENTI DA SEGUIRE

MISURE DI BUONA PRASSI CONTRO IL CONTAGIO DA COVID 19

LAVATI LE MANI SPESSO CON ACQUA E SAPONE O CON GEL A BASE ALCOLICA

EVITA IL CONTATTO RAVVICINATO CON PERSONE CHE SOFFRONO DI INFEZIONI RESPIRATORIE ACUTE

NON TOCCARTI OCCHI NASO E BOCCA CON LE MANI

COPRI BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI. SE NON HAI UN FAZZOLETTO USA LA PIEGA DEL GOMITO

NON PRENDERE FARMACI ANTIVIRALI NE' ANTIBIOTICI SENZA LA PRESCRIZIONE DEL MEDICO

PULISCI LE SUPERFICI CON DISINFETTANTI A BASE DI CLORO O ALCOL

USA SEMPRE LA MASCHERINA E MANTIENI LA DISTANZA DI SICUREZZA DI 1 METRO DALLE ALTRE PERSONE CHE DIVENTANO 2 METRI DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

IN CASO DI DUBBI NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO, CHIAMA IL TUO MEDICO DI FAMIGLIA E SEGUI LE INDICAZIONI CHE TI VERRANO DATE

ALLEGATO 2 – LAVAGGIO MANI CON ACQUA E SAPONE



Come lavarsi le mani con acqua e sapone?



LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!

Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



friziona le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

WORLD ALLIANCE
PATIENT SAFETY

WHO acknowledges the Hôpital Universitaire de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.
(October 2016 - version 1)



All copyright provisions have been taken by the World Health Organization to permit the information contained in this document to remain in the public domain. The published material is being distributed without charge in any form, either printed or digital. No responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. It is the responsibility of the World Health Organization to take the necessary steps to ensure that the material is available in all languages.

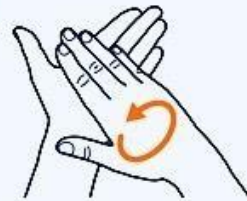
ALLEGATO 03_ PROCEDURA IGIENIZZAZIONE MANI TRAMITE GEL

1



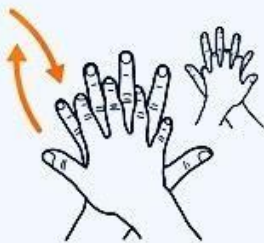
Posiziona le mani sotto il distributore ed attendi che fuoriesca la dose di disinfettante

2



frizionare le mani palmo contro palmo

3



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa

4



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro

5



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro

6



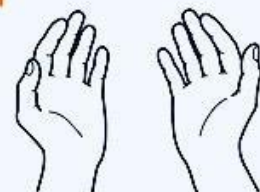
frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa

7



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa

8



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

ALLEGATO 04_ ISTRUZIONI UTILIZZO GUANTI

Affinché l'uso dei guanti sia efficace, per garantire una corretta barriera al rischio di trasmissione delle infezioni o da contaminazione da prodotti chimici, è necessario osservare costantemente alcune regole fondamentali sia in fase di vestizione e di utilizzo che in fase di rimozione e smaltimento.

Prima dell'uso

- Arrotolare le maniche della divisa per evitare di contaminare o bagnare il camice, in alternativa usare abbigliamento a maniche corte; se l'attività può essere particolarmente insudiciante usare un sovracamice monouso.
- Lavarsi accuratamente le mani e rimuovere anelli, braccialetti e orologi da polso.
- Controllare che le unghie siano corte in modo da non sollecitare il materiale di cui sono prodotti i guanti e provocare lesioni o microfessurazioni.
- Evitare l'uso di unghie finte.
- Assicurarsi che le mani siano perfettamente asciutte.

Vestizione del guanto

- Indossare i guanti tirando la manichetta evitandone l'eccessivo stiramento.
- Verificare che siano della taglia giusta, vale a dire che non siano troppo stretti o eccessivamente larghi sui polpastrelli o sul palmo della mano.

Durante l'uso

- Se utilizzati per manovre specifiche (campioni), non toccare mai oggetti di uso comune come telefoni, computer o maniglie.
- Non toccarsi volto, capelli o sistemarsi gli occhiali.

Rimozione e smaltimento del guanto

E' la fase più delicata di tutto il ciclo di utilizzo dei guanti in quanto, oltre ad essere quella che permette il contatto involontario con gli inquinanti (sia chimici che biologici), è strettamente legata alla capacità dell'operatore di gestire correttamente il dispositivo di protezione individuale.

- Rimuovere il primo guanto partendo sempre dal polso rivoltandolo dall'interno verso l'esterno e tenerlo nella mano che indossa ancora il guanto.
- Rimuovere il secondo guanto afferrandolo dall'interno nella zona del polso e rovesciarlo facendo rimanere all'interno il primo guanto tolto in precedenza.
- Smaltire i guanti nel contenitore dei rifiuti pericolosi
- I guanti monouso non vanno mai lavati e/o riutilizzati.



ALLEGATO 05_ ISTRUZIONI UTILIZZO MASCHERINE

Come si indossano le mascherine



Step 1:

Lavati le mani con gel alcolico o con acqua e sapone prima di toccare la mascherina



Step 2:

Controlla che la mascherina non sia rotta o che abbia buchi



Step 3:

Distendi la mascherina e tieni la parte più rigida in alto e la parte colorata verso l'esterno



Step 4:

Tieni la mascherina per gli elastici e agganciali dietro le orecchie



Step 5:

Assicurati che la mascherina copra il naso e la bocca e che aderisca bene al viso e sotto il mento



Step 6:

Sagoma bene il bordo superiore lungo i lati del naso verso le guance

Come si tolgono le mascherine



Step 1:

Lavati le mani con gel alcolico o con acqua e sapone prima di toccare la mascherina



Step 2:

Evita di toccare la mascherina che potrebbe essere contaminata



Step 3:

Tieni la mascherina per gli elastici sui bordi e sganciali da dietro le orecchie



Step 4:

Sanifica la mascherina spruzzandola con una soluzione alcolica se devi riutilizzarla



Step 5:

Getta la mascherina nel cestino dei rifiuti se è danneggiata o se ne usi una nuova. Non disperderla nell'ambiente



Step 6:

Lavati le mani con gel alcolico o con acqua e sapone dopo aver toccato la mascherina



OPUSCOLO INFORMATIVO

Fonte: Ministero della salute – www.salute.gov.it

I coronavirus (CoV) sono un'ampia famiglia di virus respiratori che possono causare malattie da lievi a moderate, dal comune raffreddore a sindromi respiratorie come la MERS (sindrome respiratoria mediorientale, Middle East respiratory syndrome) e la SARS (sindrome respiratoria acuta grave, Severe acute respiratory syndrome). Sono chiamati così per le punte a forma di corona che sono presenti sulla loro superficie.

I coronavirus sono comuni in molte specie animali (come i cammelli e i pipistrelli) ma in alcuni casi, se pur raramente, possono evolversi e infettare l'uomo per poi diffondersi nella popolazione. Un nuovo coronavirus è un nuovo ceppo di coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo. In particolare quello denominato provvisoriamente all'inizio dell'epidemia 2019-nCoV, non è mai stato identificato prima di essere segnalato a Wuhan, Cina a dicembre 2019.

Nella prima metà del mese di febbraio l'International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV), che si occupa della designazione e della denominazione dei virus (ovvero specie, genere, famiglia, ecc.), ha assegnato al nuovo coronavirus il nome definitivo: "Sindrome respiratoria acuta grave coronavirus 2" (SARS-CoV-2). Ad indicare il nuovo nome sono stati un gruppo di esperti appositamente incaricati di studiare il nuovo ceppo di coronavirus. Secondo questo pool di scienziati il nuovo coronavirus è fratello di quello che ha provocato la Sars (SARS-CoVs), da qui il nome scelto di SARS-CoV-2.

Il nuovo nome del virus (SARS-Cov-2) sostituisce quello precedente (2019-nCoV).

Sempre nella prima metà del mese di febbraio (precisamente l'11 febbraio) l'OMS ha annunciato che la malattia respiratoria causata dal nuovo coronavirus è stata chiamata COVID-19. La nuova sigla è la sintesi dei termini CO-rona VI-rus D-isease e dell'anno d'identificazione, 2019.

Sintomi

I sintomi più comuni di un'infezione da coronavirus nell'uomo includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte. In particolare:

- I coronavirus umani comuni di solito causano malattie del tratto respiratorio superiore da lievi a moderate, come il comune raffreddore, che durano per un breve periodo di tempo. I sintomi possono includere:
 - naso che cola
 - mal di testa
 - tosse
 - gola infiammata
 - febbre
 - una sensazione generale di malessere.



Come altre malattie respiratorie, l'infezione da nuovo coronavirus può causare sintomi lievi come raffreddore, mal di gola, tosse e febbre, oppure sintomi più severi quali polmonite e difficoltà respiratorie. Raramente può essere fatale. Le persone più suscettibili alle forme gravi sono gli anziani e quelle con malattie pre-esistenti, quali diabete e malattie cardiache.

Dato che i sintomi provocati dal nuovo coronavirus sono aspecifici e simili a quelli del raffreddore comune e del virus dell'influenza è possibile, in caso di sospetto, effettuare esami di laboratorio per confermare la diagnosi.

Trasmissione

Il nuovo coronavirus è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro delle persone infette ad esempio tramite:

- la saliva, tossendo e starnutando;
- contatti diretti personali;
- le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi.

In rari casi il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale.

Normalmente le malattie respiratorie non si tramettono con gli alimenti, che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche ed evitando il contatto fra alimenti crudi e cotti.

Nuovo coronavirus: il punto sui meccanismi di trasmissione

Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus. L'OMS considera non frequente l'infezione da nuovo coronavirus prima che sviluppino sintomi.

Il periodo di incubazione varia tra 2 e 12 giorni; 14 giorni rappresentano il limite massimo di precauzione.

La via di trasmissione da temere è soprattutto quella respiratoria, non quella da superfici contaminate. E' comunque sempre utile ricordare l'importanza di una corretta igiene delle superfici e delle mani. Anche l'uso di detergenti a base di alcol è sufficiente a uccidere il virus. Per esempio disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro all'1% (candeggina).

Le malattie respiratorie normalmente non si trasmettono con gli alimenti. Anche qui il rispetto delle norme igieniche è fondamentale.

Trattamento

Non esiste un trattamento specifico per la malattia causata da un nuovo coronavirus e non sono disponibili, al momento, vaccini per proteggersi dal virus. Il trattamento è basato sui sintomi del paziente e la terapia di supporto può essere molto efficace. Terapie specifiche sono in fase di studio.



Prevenzione

È possibile ridurre il rischio di infezione, proteggendo se stessi e gli altri, seguendo alcuni accorgimenti:.

In caso di smart working evitare di lavorare in luoghi pubblici o affollati

Proteggi te stesso

Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con soluzione alcolica (dopo aver tossito/starnutito, dopo aver assistito un malato, prima durante e dopo la preparazione di cibo, prima di mangiare, dopo essere andati in bagno, dopo aver toccato animali o le loro deiezioni o più in generale quando le mani sono sporche in qualunque modo).

In ambito assistenziale (ad esempio negli ospedali) segui i consigli degli operatori sanitari che forniscono assistenza.

Non è raccomandato l'utilizzo generalizzato di mascherine chirurgiche in assenza di sintomi.

Proteggi gli altri

- Se hai una qualsiasi infezione respiratoria copri naso e bocca quando tossisci e/o starnutisci (gomito interno/fazzoletto);
- Se hai usato un fazzoletto buttalo dopo l'uso;
- Lavati le mani dopo aver tossito/starnutito.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di indossare una mascherina solo se sospetti di aver contratto il nuovo coronavirus e presenti sintomi quali tosse o starnuti o se ti prendi cura di una persona con sospetta infezione da nuovo coronavirus (viaggio recente in Cina e sintomi respiratori). In tal caso contatta il numero gratuito 1500 istituito dal Ministero della salute.

Cosa posso fare per proteggermi?

Mantieniti informato sulla diffusione dell'epidemia, disponibile sul sito dell'OMS e adotta le seguenti misure di protezione personale:

- lavati spesso le mani con acqua e sapone o con soluzioni a base di alcol per eliminare il virus dalle tue mani
- mantieni una certa distanza – almeno un metro – dalle altre persone, in particolare quando tossiscono o starnutiscono o se hanno la febbre, perché il virus è contenuto nelle goccioline di saliva e può essere trasmesso col respiro a distanza ravvicinata
- evita di toccarti occhi, naso e bocca con le mani se presenti febbre, tosse o difficoltà respiratorie e hai viaggiato di recente in Cina o se sei stato in stretto contatto con una persona ritornata dalla Cina e affetta da malattia respiratoria.
- se presenti febbre, tosse o difficoltà respiratorie e hai viaggiato di recente in Cina o se sei stato in stretto contatto con una persona ritornata dalla Cina e affetta da malattia respiratoria segnalalo al numero gratuito 1500, istituito dal Ministero della salute. Ricorda che esistono diverse cause di malattie respiratorie e il nuovo coronavirus può essere una di queste. Se hai sintomi lievi e non sei stato recentemente in Cina o non sei stato in contatto con persone contagiate in Italia o non sei stato in zone ad alta diffusione del



contagio, rimani a casa fino alla risoluzione dei sintomi applicando le misure di igiene, che comprendono l'igiene delle mani (lavare spesso le mani con acqua e sapone o con soluzioni alcoliche) e delle vie respiratorie (starnutire o tossire in un fazzoletto o con il gomito flesso, utilizzare una mascherina e gettare i fazzoletti utilizzati in un cestino chiuso immediatamente dopo l'uso e lavare le mani).

- Per quanto sia difficile, per quanto sia uno sforzo, evita situazioni di aggregazione, sia sul lavoro (macchinetta del caffè o altre situazioni di pausa collettiva) sia fuori dal lavoro (cinema, stadio, museo, teatro ecc.), almeno fino a quando l'emergenza in Italia non sarà rientrata.

Se presenti sintomi come quelli descritti, informa immediatamente il Datore di lavoro se ti trovi al lavoro. Altrimenti fai una telefonata in azienda prima di andare al lavoro, se ti trovi a casa.

In base ai contenuti delle attuali leggi in vigore, il lavoratore è pregato di segnalare spontaneamente al Datore di Lavoro di essere transitato o di aver sostato nei Comuni oggetto di ordinanza a decorrere dal 1 Febbraio 2020 (cfr. DPCM 23/02/2020 Art.2). Inutile riportare in questa sede i Comuni di cui sopra, poiché in continua evoluzione. Rimani aggiornato con i siti ufficiali. Ne conseguirà che il lavoratore avrà l'obbligo privato di segnalare tale condizione al Dipartimento di prevenzione dell'azienda sanitaria competente per territorio, ai fini dell'adozione, da parte dell'autorità competente, di ogni misura necessaria, ivi compresa la permanenza domiciliare fiduciaria con sorveglianza attiva.