



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE
ISTITUTO COMPRENSIVO 2 "DAMIANI" DI MORBEGNO
 Via Prati Grassi, 76 - 23017 Morbegno (SO)
 Tel. 0342 610837 - Fax. 0342 600315 - CF. 91016190141
 e-mail: soic823003@istruzione.it - soic823003@pec.istruzione.it
 sito web: www.ic2damianimorbegno.edu.it

A tutto il Personale
 della Scuola Secondaria di I grado

Ai genitori degli alunni
 della Scuola Secondaria di I Grado "Damiani" di Morbegno

OGGETTO: Norme per lo svolgimento della disciplina di scienze motorie

Di seguito si comunicano le regole da adottare nelle ore di scienze motorie ai fini del contenimento del rischio da infezione COVID – 19:

1. A scuola si va con la mascherina.
2. Distinguiamo poi due momenti:
 - ✓ momenti dinamici nei quali ci sono rischi concreti per i nostri alunni di poter avere contatti più ristretti a meno di 1 metro di distanza (questa situazione è riferibile agli spostamenti classe-palestra e all'eventuale momento di attesa o riposo durante la pratica);
 - ✓ momenti statici, cioè in cui lo studente è fermo, ha una distanza di almeno 1 metro dagli altri studenti. In quel momento statico la mascherina, che è obbligatoria negli altri momenti, può essere naturalmente abbassata.
3. Nelle situazioni temporanee in cui si dovesse verificare l'impossibilità di garantire il distanziamento fisico, l'utilizzo della mascherina chirurgica rappresenta uno strumento prevenzionale cardine, unitamente alla rigorosa igiene delle mani, alla pulizia degli ambienti e all'adeguata areazione dei locali. Questa situazione è riferibile agli spostamenti classe-palestra e all'eventuale momento di attesa o riposo durante la pratica.
4. Per le attività di Educazione Fisica:
 - **indicazioni per le attività fisiche all'aperto:** 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 è necessario mantenere una separazione di almeno 2 metri (con particolare attenzione a quella intensa).
 - **indicazioni per le attività fisiche al chiuso:** dovrà essere garantita adeguata aerazione e almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica; se questa condizione non può essere rispettata bisogna indossare la mascherina. Vanno garantiti almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).
5. Il distanziamento potrebbe ottenersi per le attività individuali facendo "muovere" una parte della classe, mentre l'altra attende il proprio turno.
6. Favorire il ricambio d'aria negli ambienti interni. 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.

7. Veto tassativo riguarda gli sport da contatto, come calcetto, volley, basket, calcio ecc. Secondo i documenti, bisognerebbe infatti puntare sulla ginnastica individuale e a corpo libero, e soprattutto svolgere attività all'aperto.
8. Conseguenza dell'inattività Fisica è il deallenamento. Ci sono raccomandazioni per la ripresa dell'attività Fisica con gradualità. Si consiglia distanza di almeno 5 metri in caso di corsa e attività aerobiche intense.
9. Altro punto centrale è la pulizia: spogliatoi, attrezzi, spazi vanno puliti ad ogni cambio di "gruppo classe".
10. La pulizia degli spazi è compito dei collaboratori scolastici. Rilevante è pure il loro corretto utilizzo da parte degli alunni.
11. Nel quadro dell'educazione civica praticata rientra anche la pulizia dei piccoli attrezzi, realizzata dagli alunni stessi prima di riporli o di passarli ad altri, tramite prodotti forniti dalla scuola.
12. In ogni aula e negli spazi comuni è disponibile un dispenser con gel disinfettante, sebbene sia consigliabile che ogni alunno abbia il proprio nello zaino.
13. Non è ammesso alcuno scambio di cibi o bevande.
14. Le bottigliette d'acqua e le borracce degli alunni devono essere identificabili con nome e cognome.
15. Si sconsiglia di riempire le bottiglie e le borracce prelevando l'acqua dai rubinetti dei bagni della scuola, ma si raccomanda di portare l'acqua necessaria da casa.
16. Gli ingressi e uscite devono avvenire in file ordinate, rispettando la distanza interpersonale e seguendo le indicazioni date dal personale scolastico.
17. Durante il cambio vestiti per le lezioni di Educazione Fisica, gli studenti devono evitare accuratamente di mescolare gli abiti. Non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro. Negli spogliatoi va tenuta la mascherina.
18. Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche se depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti.
19. È consigliato presentarsi a scuola già vestiti adeguatamente per le attività di Educazione fisica e avere una maglietta di ricambio così da ridurre la permanenza all'interno dello spogliatoio. In palestra è comunque obbligatorio effettuare il cambio scarpe; per questa operazione dovranno essere utilizzati gli spogliatoi.
20. Il sudore non è un veicolo di infezione ma resta il problema delle gocce emesse respirando con starnuti, tosse, e anche parlando. Sarà quindi molto importante fare attenzione all'igiene personale e delle mani.

ALCUNI DEI RIFERIMENTI UTILIZZATI PER LA CREAZIONE DEL PROTOCOLLO DI EDUCAZIONE FISICA:

https://www.puntosicuro.it/sicurezza-sul-lavoro-C-1/coronavirus-covid19-C-131/covid-19-le-indicazioni-per-le-palestre-le-piscine-gli-impianti-sportivi-AR-20237/#T1_sport

<https://www.trovanorme.salute.gov.it/norme/dettaglioAtto?id=74088&articolo=28>

<http://www.sport.governo.it/media/2135/linee-guida-sport-di-base-e-attivita-motoria.pdf>

http://cdn1.regione.veneto.it/alfstreaming-servlet/streamer/resourceId/ceaa09b8-42cf-4f8f-af48-c42aef09b74f/FMSI_Linee%20guida%20per%20la%20Ripresa%20attivita%CC%80%20fisica_rev.D-CS.pdf

<https://csimodena.it/visite-medico-sportive-post-covid-19/>

<https://www.palestreitaliane.it/regolamento-covid-19/>

<https://www.edscuola.eu/wordpress/?p=132770>

<https://www.orizzontescuola.it/educazione-fisica-e-covid-regole-e-azioni-di-supporto-per-farla-in-sicurezza/>

<https://www.ipsia.edu.it/images/COVID-19/A---SCHEDE-ATTIVITA-PALESTRA.pdf>

http://istruzioneer.gov.it/wp-content/uploads/2020/07/PROT-2020-lug-22-ripartenza-12-educazione_fisica.pdf

<https://www.certifico.com/sicurezza-lavoro/357-news-sicurezza/10887-documento-cts-misure-contenimento-sars-cov-2-settore-scuola>

<http://www.regioni.it/newsletter/n-3871/del-30-06-2020/sport-di-contatto-e-squadra-proposte-per-la-ripresa-21404/>

Morbegno, 21 settembre 2020

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Maria Rita Carmenini
Documento firmato digitalmente