



# DOCUMENTO DI VALUTAZIONE DEI RISCHI

Della Palestra Judo Sakura ASD



Documento verificato e approvato da:

Alessandro Bison  
(Presidente della Palestra Judo Sakura ASD)  
Sesto San Giovanni, 14 Aprile 2024

---



## INDICE

STESURE E REVISIONI.....	3
1 PREMESSA.....	4
1.1 Descrizione revisioni.....	4
1.2 Generalità.....	4
2 ORGANIZZAZIONE SPORTIVA.....	4
3 LEGALE RAPPRESENTANTE.....	4
4 APPLICAZIONE E VERIFICA.....	5
4.1 Sede e orario delle attività sportive.....	5
4.2 Altre informazioni sulla Sede.....	5
5 INFORMAZIONE E FORMAZIONE.....	5
5.1 Informazione.....	5
5.2 Formazione.....	6
6 MODALITÀ DI INGRESSO.....	6
6.1 Regole di accesso per tutti i Soggetti Sportivi.....	6
6.2 Regole di accesso per Fornitori - Appaltatori.....	7
6.3 Norme di comportamento in PALESTRA JUDO SAKURA ASD.....	7
7 PULIZIA E SANIFICAZIONE.....	7
7.1 Pulizia e sanificazione ordinaria.....	7
7.2 Gestione dei rifiuti.....	7
8 VALUTAZIONE DEL RISCHIO.....	7
8.1 Criteri della valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione.....	7
8.2 Valutazione del rischio e relative misure di prevenzione e protezione.....	8
8.3 Valutazione dei rischi specifici della nostra realtà sportiva (Judo).....	11
8.4 Scheda descrittiva per “Sport da Contatto o da Combattimento”.....	14
8.5 Scheda descrittiva per “GINNASTICA”.....	14
8.6 Individuazione dei pericoli presenti secondo le procedure semplificate del DM 30/11/2012.....	15
9 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE.....	24
10 GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI.....	24
10.1 Servizi igienici e docce.....	24
10.2 Utilizzo di piccoli attrezzi.....	24
11 GESTIONE DI UNA EMERGENZA.....	24
11.1 Piano di emergenza.....	25
11.2 Verifica dei presidi di primo soccorso (DM 388/2003).....	25
11.3 Verifica degli estintori (DM 01/09/2021) e dell’impianto anti incendio.....	26
12 IDONEITÀ SANITARIA – TUTELA SANITARIA.....	26
12.1 Principi generali.....	26
12.2 Persone a rischio per particolari condizioni “fragilità”.....	26
13 SEGNALETICA DI SICUREZZA.....	27
14 ALLEGATI A SUPPORTO.....	27
15 PIANO DI MIGLIORAMENTO.....	28



## STESURE E REVISIONI

1^ Stesura	Organo Sociale	Data
Approvazione e controllo	Presidente (Bison Alessandro)	10 Aprile 2024
1^ Ratifica	Consiglio Direttivo	12 Aprile 2024
Correzione errori verificati dal CD (Versione R0.1)	Presidente (Bison Alessandro)	14 Aprile 2024
Ratifica definitiva	Assemblea	



## 1 PREMESSA

### 1.1 Descrizione revisioni

La presente revisione 0 viene emessa per fornire evidenza della valutazione dei rischi presenti e come questi sono gestiti oltre che recepire i recenti indirizzi della riforma dello sport (D.Lgs 36/2021).

### 1.2 Generalità

Il presente documento di valutazione dei rischi è redatto dal Presidente della Palestra Judo Sakura ASD Bison Alessandro agli indirizzi della Federazione/EPS di appartenenza della Palestra Judo Sakura ASD, che prevalgono in ogni caso.

Il documento si basa sui seguenti principali riferimenti legislativi:

- D.Lgs 81/2008 e smi "Testo unico in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro";
- Linee guida e protocolli emanati dalle Federazioni/EPS di riferimento;
- Procedure standardizzate secondo il DM del 30/11/2012 in applicazione dell'art. 29 del D.Lgs 81/2008 e smi, opportunamente adattate alla realtà sportiva;
- DM 26 giugno 2017 in merito alla dotazione di DAE da parte delle ASD/SSD;
- DM 28 febbraio 2018 in merito alla idoneità sanitaria nella fascia di età 0-6 anni;

Il presente documento fornisce indicazioni unicamente ai Soggetti Sportivi che sono coinvolti nelle attività sportive della Palestra Judo Sakura ASD, indipendentemente che siano svolte nell'ambito delle competenze giuridiche della Palestra Judo Sakura ASD e/o in altre sedi sportive.

## 2 ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Palestra Judo Sakura ASD  
Piazza 1° Maggio – c/o Palasesto – 20099 Sesto San Giovanni (Mi)  
Tel. 347.07.55.291  
Mail: [contatto@judosakura.it](mailto:contatto@judosakura.it)  
Pec: [judosakura@pec.it](mailto:judosakura@pec.it)  
Web Site: [www.judosakura.it](http://www.judosakura.it)

## 3 LEGALE RAPPRESENTANTE

Nome e cognome	Bison Alessandro
Codice Fiscale	BSNLSN59S08F205U
Luogo e data di nascita	Milano – 08/11/1959
Domicilio/Residenza	Via Luini 420 – Sesto San Giovanni - Milano
Recapiti telefonici	347.07.55.291
E-mail	<a href="mailto:alessandro-bison@tiscali.it">alessandro-bison@tiscali.it</a>



## 4 APPLICAZIONE E VERIFICA

Per la corretta ed efficace attuazione, verifica ed aggiornamento dei contenuti del Documento di Valutazione dei Rischi (di seguito anche DVR), il Presidente della Palestra Judo Sakura ASD Bison Alessandro è supportato sia dal Consiglio Direttivo della Palestra Judo Sakura ASD, così costituito:

<b>Presidente</b>	<b>Bison Alessandro</b>
<b>Vice presidente</b>	<b>Perone Onoria</b>
<b>Consigliere</b>	<b>Torciani Guido</b>
<b>Consigliere (rappresentante degli Atleti)</b>	<b>Risi Valentina</b>
<b>Consigliere (rappresentante insegnanti)</b>	<b>Bianchi Massimo Federico</b>

che dal RSPP designato:

<b>RSPP con designazione del 10/04/2024</b>	<b>Bison Alessandro</b>
---	-------------------------

### 4.1 Sede e orario delle attività sportive

Le attività sportive hanno luogo in Piazza 1° Maggio c/o Palasesto – Palestra Blu

Secondo il sottoindicato calendario di attività:

<b>Corso</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>Judo Bambini</b>		<b>18:00 / 19:00</b>			<b>18:00 / 19:00</b>
<b>Judo Ragazzi</b>		<b>19:00 / 20:00</b>			<b>19:00 / 20:00</b>
<b>Judo Adulti</b>		<b>20:00 / 21:30</b>			<b>20:00 / 21:30</b>

### 4.2 Altre informazioni sulla Sede

Le attività sportive hanno luogo nei locali del Palasesto, di proprietà del Comune di Sesto San Giovanni e dato in gestione alla Società Palasesto SRL.

La Palestra Judo Sakura ASD in qualità di utilizzatore ha stabilito regolare contratto d'utenza per l'uso dei locali della Palestra Blu sita all'interno del Palasesto con la Società gestore dell'impianto "Palasesto SRL"; in tal senso e come stabilito dal contratto, gli oneri a carico di Palasesto SRL sono:

- Pulizie ordinarie della palestra Blu
- Pulizie ordinarie e straordinarie degli spogliatoi
- Pulizia e sanizzazione dell'impianto di riscaldamento ad aria
- Manutenzione ordinaria e straordinaria dei locali utilizzati dalla Palestra Judo Sakura ASD
- L'effettuazione dei controlli previsti per legge, quali:
  - Verifiche periodiche del DAE
  - Verifiche mezzi antincendio
  - Verifiche periodiche delle porte antincendio e delle uscite di sicurezza
  - Verifiche periodiche dell'impianto elettrico
  - Verifiche periodiche dell'impianto di messa a terra
  - Verifiche periodiche dell'impianto idrico sanitario

## 5 INFORMAZIONE E FORMAZIONE

### 5.1 Informazione

A) Tutti i Soggetti Sportivi sono informati tramite:



- informative relative ai comportamenti e alle misure di prevenzione e protezione da rispettare. Tali modalità prevedono a titolo di esempio: comunicazioni tramite affissione sull' "Albo dei Soci", e-mail, informative sui gruppi "social" di appartenenza, circolari interne, ecc.
- pubblicazione di apposita cartellonistica informativa sui comportamenti e sulle misure di prevenzione e protezione da rispettare (es. informative sulle misure igieniche) pubblicate nei locali e servizi igienici utilizzati dalla Palestra Judo Sakura ASD.

Tali informative sono edotte da quelle pubblicate ad es. dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), dalle Federazioni/EPS di riferimento o da siti ufficiali quali es. Governo, ISS, Ministero Salute, INAIL, OMS, ecc.

**B)** In vari punti e locali utilizzati dalla Palestra Judo Sakura ASD, risultano inoltre pubblicate a cura del gestore, apposite informative e cartellonistiche, sia verticali che orizzontali, allo scopo di fornire tutte le indicazioni necessarie sui rischi e sulle misure di tutela da rispettare come ad esempio:

- sui percorsi da seguire in **caso di emergenza** (vie di esodo);
- sui mezzi di **emergenza incendio** a disposizione (es. estintori all'ingresso)
- sul DAE presente all'ingresso del Palasesto;
- sulle misure igieniche da adottare;

A cura della Palestra Judo Sakura ASD viene esposto il codice di condotta ai fini della tutela dei minori;

## 5.2 Formazione

Il Presidente della Palestra Judo Sakura ASD assicura ogni mezzo, risorsa e specifica formazione per:

- le attività di formazione e aggiornamento degli Insegnanti Tecnici coinvolti nella gestione delle attività sportive es. tramite le proposte formative della Scuola Nazionale della FIJLKAM;
- gli incaricati della vigilanza del rispetto delle misure di prevenzione e protezione stabilite (es. Responsabile Safeguarding, Primo soccorso, Gestione incendi);
- le attività di pulizia e di sanificazione;
- gli aggiornamenti sulle procedure DAE (DM 26/06/2017);
- la formazione sulle procedure di tutela dei minori;
- ogni altra necessità in relazione alla evoluzione del contesto.

La formazione è adeguatamente documentata e conservata su apposita modulistica, registri o attestazioni a seconda dei casi e a disposizione degli organi di controllo e vigilanza.

## 6 MODALITÀ DI INGRESSO

### 6.1 Regole di accesso per tutti i Soggetti Sportivi

Tutti i Soggetti Sportivi accedono ai locali e agli ambienti utilizzati dalla Palestra Judo Sakura ASD tramite percorrenza dall'ingresso principale del Palasesto, quindi (seguendo le indicazioni "PALESTRA BLU") proseguendo sul piano terra si percorre il corridoio lungo le scale di sinistra, quindi previo l'inserimento del codice di sicurezza per l'apertura della porta antipanico, si accede nel corridoio lato "Via Gramsci" ove sono situati in ordine lo spogliatoio femminile, lo spogliatoio maschile e quindi la sala d'allenamento "Palestra Blu"

All'ingresso del Palasesto vi è un'apposita zona ricoperta di un tappeto anti scivolo affinché chi entra (es. quando piove), ha modo di tergere e asciugare le suole delle scarpe e quindi prevenire eventuali cadute o scivolamenti in piano durante la percorrenza. Apposito porta ombrelli è posto all'ingresso.

In caso di giornate di pioggia, con le suole delle scarpe bagnate e quindi più scivolose, porre maggiore attenzione e pulire le suole delle calzature sui tappeti posti all'ingresso e prima dell'accesso in palestra.

Nell'eventualità che vengano utilizzate le scale, esse vanno percorse senza correre, tenendosi con la mano all'apposito parapetto o corrimano, per evitare di inciampare, scivolare o cadere (rischio di cadute in piano o sulle rampe delle scale).

All'interno del Palasesto è vietato correre, così come è vietato correre sul Tatami senza la presenza di un Insegnante Tecnico.



## 6.2 Regole di accesso per Fornitori - Appaltatori

Gli addetti delle imprese che svolgono attività in regime di appalto, si conformano alle medesime indicazioni di cui al § 6.1 precedente e alle prescrizioni concordate contrattualmente in fase di applicazione dell'art. 26 del D.Lgs 81/2008 e smi.

## 6.3 Norme di comportamento in PALESTRA JUDO SAKURA ASD

Tutti, indistintamente, devono rispettare le norme previste dalle informative pubblicate sui vari info point presenti nelle varie aree e/o alle indicazioni degli insegnanti tecnici presenti.

Eventuali comportamenti non corretti, manchevoli di rispetto o di educazione, prevedono il richiamo verbale a cura degli Insegnanti Tecnici presenti e l'eventuale allontanamento dalla Palestra Judo Sakura ASD.

## 7 PULIZIA E SANIFICAZIONE

### 7.1 Pulizia e sanificazione ordinaria

In Palestra Judo Sakura ASD sono applicate le seguenti misure igieniche ordinarie:

- presenza di dispenser di soluzioni igienizzanti in varie postazioni (spogliatoi/servizi igienici, ingresso al Tatami);
- periodici cicli di pulizia e di sanificazione tramite procedure conformi alle specifiche di legge es. Circolare Ministeriale n. 17644 del 22/05/2020;
- presenza di cartellonistica informativa circa le corrette prassi e igiene da seguire in palestra.

Queste procedure consentono di assicurare un adeguato livello di igiene e di pulizia di tutte le superfici (pavimenti, pareti, Tatami. Servizi igienici, ecc.) prevenendo eventuali infezioni es. da micosi.

I prodotti utilizzati, sono di regola i normali detersivi e igienizzanti di uso comune e domestico di base ipoclorito di sodio e/o soluzioni alcooliche.

In particolare la pulizia ordinaria viene assicurata con:

1. applicazione di soluzioni di ipoclorito di sodio 0,1% su: superfici quali es. tappeti, tatami, docce, pavimenti docce, accessori docce, servizi igienici e spogliatoi, almeno con **frequenza giornaliera**. L'applicazione è assicurata mediante appositi erogatori/nebulizzatori.
2. Disponibilità di spruzzini per l'applicazione di soluzione idroalcolica almeno al 70% su: piccoli e grandi attrezzi sportivi, maniglie porte, appendiabiti, ecc. ad **ogni turno di attività**. L'applicazione è assicurata mediante appositi erogatori/nebulizzatori allo scopo dedicati e messi a disposizione dei vari atleti.

### 7.2 Gestione dei rifiuti

È vietato abbandonare rifiuti in quanto in tutte le aree del Palasesto, sono presenti appositi contenitori dedicati per la raccolta differenziata (carta, plastica, vetro, altro) e di cestini in tutti i locali (ingresso, spogliatoi, servizi igienici).

I vari rifiuti, salvo differenti disposizioni dell'amministrazione comunale, sono assimilati a RSU e sono conferiti a cura di Palasesto SRL in appositi sacchi o bidoni opportunamente chiusi.

## 8 VALUTAZIONE DEL RISCHIO

### 8.1 Criteri della valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione

Sulla base di quanto previsto all'art. 28 e 29 del D.Lgs 81/2008, dalle procedure standardizzate secondo il DM del 30/11/2012 in applicazione dell'art. 29 del D.Lgs 81/2008 e smi; i criteri applicati nella presente valutazione dei rischi, si ispirano al seguente principio:

La scelta dei criteri di redazione del documento è rimessa al datore di lavoro, che vi provvede con criteri di semplicità, brevità e comprensibilità, in modo da garantirne la completezza e l'idoneità quale strumento operativo di pianificazione degli interventi aziendali e di prevenzione

Di seguito quanto determinato, secondo i necessari adattamenti alle attività sportive svolte in Palestra Judo Sakura ASD.



## **8.2 Valutazione del rischio e relative misure di prevenzione e protezione**





Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 9 di 29

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
Misure organizzative, procedurali, tecniche, compresi i trasporti	Organizzazione delle attività sportive in turni / gruppi omogenei Utilizzo di automezzi conformi in caso di trasferte organizzate con mezzi propri	Al fine di ottimizzare le attività sportive, i gruppi sono organizzati in modo omogeneo e per classe di età. A tale riguardo si distinguono: <ul style="list-style-type: none"><li>• classe bambini: 6-11 anni di età circa</li><li>• classe ragazzi: 12-18 anni di età circa</li><li>• classe adulti: oltre 18 anni di età</li></ul>	Eliminare/Ridurre fonti di rischio Migliorare attività di controllo e monitoraggio	Soggetti Sportivi, sempre in coerenza con l'organizzazione delle attività sportive
	Allenamento e gara	Usare locali sanitizzati e ventilati Garantire almeno <b>2m<sup>2</sup></b> per atleta	Eliminare/Ridurre fonti di trauma da contatto	Soggetti Sportivi, sempre
Gestione entrata/uscita Soggetti sportivi	Orari di ingresso/uscita differenziati per turni / classi di età Formare gruppi omogenei di allenamento	Eliminare/Ridurre la densità di presenza (es. genitori che escono dopo aver accompagnato i figli)	Tutti, in coerenza con modalità organizzative della Palestra Judo Sakura ASD	Soggetti Sportivi, sempre
	Evidenziare punti di inciampo e/o di caduta (es. cadute in piano sulle scale, sul pavimento spogliatoi, doccia)	Applicare segnali ed evidenze Applicare strisce anti scivolo Vigilare comportamenti (no corsa fuori dal Tatami)	Eliminare o evidenziare i rischi di caduta e inciampo	Tutti, in coerenza con modalità organizzative
	Revisione layout e percorsi	Differenziare punti di ingresso e punti di uscita/uso delle scale, uso dei servizi, ecc.	Eliminare/Ridurre fonti di contagio Migliorare attività di controllo e monitoraggio	Tutti, in coerenza con modalità organizzative
	Buone pratiche di igiene e pulizia	Messa a disposizione di soluzioni e gel igienizzante Aereazione locali (possibilmente naturale) Ordine e corretto uso aree e spogliatoi riponendo abbigliamento sugli appositi appendini e/o in borsa Raccolta rifiuti e sanitizzazione Cicli di pulizia	Migliorare consapevolezza delle attività di prevenzione assicurare misure anti-contagio (il covid-19 è ancora tra noi) Migliorare comportamento "sociale" in Palestra Judo Sakura ASD	Tutti, in coerenza con modalità organizzative
Gestione entrata/uscita Soggetti sportivi	Prioritarizzazione del rientro degli operatori sportivi	Operatori sportivi non affetti da condizioni di salute preesistenti al rischio/idoneità sportiva	Migliorare efficacia della prevenzione con individuazione di eventuali "soggetto fragile"	Tutti, come indicato dal Medico di Fiducia o dal Medico Sportivo



Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 10 di 29

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
	Miglioramento sistema dei trasporti	Mezzi singoli alternativi Navette o autoveicoli con procedure di pulizia e sanitizzazione. Guida sicura con veicoli adeguati, rispetto del Codice della Strada	Migliorare prevenzione nei sistemi di trasporto. Favorire quelli pubblici, in caso di navette o mezzi interni, coordinare gestione e attività	Tutti, sempre quando si usano automezzi sociali o privati
Utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (DPI)	Mascherine	Corretto utilizzo (se e quando previsto) Disponibilità di ricambi	Migliorare protezione personale Migliorare consapevolezza sui vantaggi dell'uso	Non usare mascherine solo in caso sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico o diversamente indicato dalle "Linee guida Federali"
	Guanti monouso/mascherina	Corretto utilizzo (se e quando previsto)	Migliorare protezione personale in caso di gestione di potenziale sintomatico	Addetti servizi pulizia Medico Sportivo o di Fiducia nello svolgimento delle sue mansioni
Pulizia e sanificazione luoghi e attrezzature di preparazione/attività sportiva	Attività di pulizia	Periodicità definita per: • Locali, WC, docce, spogliatoi, ecc. Aree e attrezzature di allenamento e gara	Migliorare la protezione personale Migliorare la programmazione dell'attività di contenimento	Addetti ai Servizi di Pulizia e sanitizzazione
Pulizia e sanificazione luoghi e attrezzature di preparazione/attività sportiva Supporto psicologico	Attività di sanificazione	• Intervento straordinario	Eliminare/Ridurre fonti di contagio Eliminare/Ridurre la probabilità di trasmissione	Addetti Servizi di Pulizia e sanitizzazione su specifiche direttive del SSN coinvolto
	Attività tramite eventuali Professionisti abilitati	Comunicazione trasparente Colloqui personalizzati con il gestore dell'impianto	Migliorare il senso di appartenenza Migliorare eventuali stati di sofferenza psicologica Ridurre la conflittualità Favorire il rientro all'attività sportiva	Personale Medico nello svolgimento delle procedure mediche
Informazione, Formazione e Addestramento	Modalità di erogazione contenuti Indicazioni organizzative	Pubblicazione delle informative Erogazione della formazione Erogazione dell'addestramento	Migliorare il senso di consapevolezza Fornire adeguati strumenti di conoscenza per massimizzare l'efficacia delle misure di contenimento Responsabilizzare e proattività all'uso dei dispositivi	Tutti sempre Verificare sempre le pubblicazioni affisse sull' "Albo Soci"



Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 11 di 29

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
Sorveglianza sanitaria e monitoraggio	Accettazione sanitaria Monitoraggio periodico	Protocollo di sorveglianza sanitaria/idoneità medico sportiva Visita medica su richiesta/necessità Visita medica periodica "anticipata" Visita al rientro da periodo di malattia	Migliorare efficacia della prevenzione con individuazione di "soggetto fragile". Prevenzione di traumi/malattia	Su richiesta del Soggetto Sportivo, del Medico di Fiducia, del Medico Sportivo
Conformità ambienti	Identificazione dei requisiti di sicurezza	Utilizzare ambienti e locali conformi e privi di fattori di rischio es. cadute in piano, inciampi, scivolamenti, areazione, luminosità, ecc. Facilitare ricambi di aria naturale, assicurare procedure di pulizia e sanizzazione ordinarie e in caso rinforzate	Concedere l'accesso ad ambienti conformi, sicuri e accoglienti	Tutti, sempre
Conformità attrezzature	Identificazione dei requisiti di sicurezza	Utilizzare solo attrezzature conformi, perfettamente funzionanti e periodicamente pulite e sanizzate. In caso di attrezzature elettriche, conformi alle direttive europee (CEE)	Migliorare la sicurezza intrinseca delle varie attività svolte	Tutti, in coerenza con modalità organizzative
Conformità impianti clima e idrosanitario	Identificare potenziali fattori di rischio biologico (Legionella pneumonia, SARS-Cov-2, funghi e parassiti)	Procedure di pulizia e sanizzazione periodiche a cura di ditte specializzate assunte contrattualmente dal gestore dell'impianto Tenuta delle registrazioni delle attività/prodotti utilizzati (es. SDS, schede tecniche dei prodotti) a cura dal gestore dell'impianto	Migliorare la sicurezza intrinseca degli impianti clima e idrosanitario per prevenire positività es. alla <i>Legionella pneumophila</i> o a vettori di diffusione es. del Covid-19	Servizi di Pulizia, ditte qualificate per la sanizzazione impianti clima e idro sanitario
Conformità impianti elettrici e di messa a terra	Prevenire rischi di elettrocuzione/incendio	Assicurare interventi di manutenzione solo da personale qualificato (elettricisti qualificati, CEI-11-27, ecc.) a cura dal gestore dell'impianto Assicurare le verifiche periodiche dell'impianto di messa a terra (frequenza ogni 5 anni) a cura dal gestore dell'impianto	Prevenire rischi di elettrocuzione Miglioramento qualità intrinseca impianti elettrici e rischio incendio	Addetti delle ditte qualificate per la manutenzione e la verifica impianti elettrici
Conformità mezzi di estinzione incendio	Disporre di una adeguata capacità estinguente e di mezzi idonei	Procedure di verifica e controllo a cura di ditte specializzate (frequenza semestrale) a cura dal gestore dell'impianto Sorveglianza mensile su UNI 9994-1 a cura dal gestore dell'impianto	Prevenire rischio incendio Miglioramento della capacità intrinseca di intervento in caso di emergenza incendio	Addetti delle ditte qualificate per le manutenzioni dei mezzi antincendio Addetti interni alla gestione antincendio



Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 12 di 29

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	DESCRIZIONE	AZIONI	OBIETTIVI	APPLICAZIONE
		Tenuta del registro antincendio a cura dal gestore dell'impianto		
Conformità mezzi di primo soccorso e DAE	Disporre di una adeguata capacità di intervento di primo soccorso e di idonei mezzi in caso di arresto cardiocircolatorio	Procedure di verifica e controllo del dispositivo DAE a cura di ditte specializzate (frequenza annuale) a cura dal gestore dell'impianto Tenuta delle registrazioni di intervento a cura dal gestore dell'impianto Aggiornamento periodico degli Addetti Primo Soccorso (DM 388/2003), procedure DAE, procedure RICE, ecc.	Disporre di adeguate capacità e mezzi di intervento in caso di infortuni, malori o altro	Addetti delle ditte qualificate per le manutenzioni dei mezzi di primo soccorso (es. DAE) Addetti interni qualificati al Primo Soccorso
Rischio da VDT	Impatto da Video Terminale. In caso di impatto inferiore a 20 ore/settimana, non c'è obbligo di sorveglianza sanitaria	Utilizzo di postazioni VDT ergonomiche e conformi Disponibilità di fonti di luce autonoma Disponibilità di mascherare eventuale luce solare incidente sullo schermo	Evitare rischi da VDT, posture incongrue, per la segreteria	Addetti alla Segreteria

È compito del Presidente della Palestra Judo Sakura ASD e degli Insegnanti Tecnici presenti, vigilare in merito al rispetto delle misure di prevenzione e protezione sopra stabilite ed aggiornare i contenuti della Valutazione dei Rischi, in relazione alle eventuali mutate situazioni o circostanze.

Per la programmazione ed esecuzione delle attività sportive, è poi compito di ciascun Insegnante Tecnico, riferirsi anche alle specifiche raccomandazioni emanate dalle Federazioni/EPS di riferimento quali es. FIJLKAM.

### 8.3 Valutazione dei rischi specifici della nostra realtà sportiva (Judo)

FASE DI:	PERICOLO	RISCHIO	MPP ATTUATE	MPP DA IMPLEMENTARE
Ingresso "Soggetti Sportivi"	Inciampo / cadute in piano Es: per pavimento scivoloso o bagnato	Traumi contusivi conseguenti alla caduta	Presente tappeto all'ingresso Portaombrelli all'ingresso Adeguate illuminazione	Applicare cartellonistica informativa sul rischio di caduta Completare illuminazione mancante
Utilizzo spogliatoi, docce e WC	Inciampo / cadute in piano Es: per pavimento scivoloso a seguito gocciolamento uscita docce	Traumi contusivi conseguenti alla caduta	Adeguate illuminazione	Posizionare pedana grigliata antiscivolo all'uscita delle docce Applicare cartellonistica informativa sul rischio di caduta Vigilare in presenza di minori
Riscaldamento sul tatami	Inciampo / cadute in piano sul tatami	Traumi contusivi conseguenti alla caduta	Adeguate fase di riscaldamento prima	Estendere corso di primo soccorso (DM



Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 13 di 29

FASE DI:	PERICOLO	RISCHIO	MPP ATTUATE	MPP DA IMPLEMENTARE
		o all'esecuzione degli esercizi ad esempio contratture, strappi, distorsioni, fratture	dell'attività sportiva vera e propria Tatami da 4cm + 2cm ben tenuto e pulito Protezione h=1m sui muri perimetrali con tatami verticali da 4cm e paraspigoli su tutti gli spigoli presenti Adeguata illuminazione e ventilazione Idoneità medico sportiva	388/2003) a tutti gli insegnanti tecnici titolari della tenuta dei corsi che svolgano regolare attività d'insegnamento Sottoporre a verifiche periodiche il kit di primo soccorso per assicurare di avere tutti i contenuti previsti dal DM388/2003 e nella scadenza appropriata / corretta
Svolgimento "Attività sportiva"	Inciampo / cadute in piano sul tatami	Traumi contusivi conseguenti alla caduta o all'esecuzione degli esercizi ad esempio contratture, strappi, distorsioni, fratture	Adeguata fase di riscaldamento prima dell'attività sportiva vera e propria Tatami da 4cm + 2cm ben tenuto e pulito Protezione h=1m sui muri perimetrali con tatami verticali da 4cm e paraspigoli su tutti gli spigoli presenti Adeguata illuminazione e ventilazione Idoneità medico sportiva	Estendere corso di primo soccorso (DM 388/2003) a tutti gli insegnanti tecnici titolari della tenuta dei corsi che svolgano regolare attività d'insegnamento Sottoporre a verifiche periodiche il kit di primo soccorso per assicurare di avere tutti i contenuti previsti dal DM388/2003 e nella scadenza appropriata / corretta
Utilizzo "Piccoli attrezzi"	Schiacciamento, contusioni	Traumi contusivi conseguenti a urti conseguenti all'esecuzione degli esercizi	Adeguata fase di riscaldamento prima dell'attività sportiva vera e propria Attrezzi conformi e ben tenuti	//
Trasferta "Soggetti sportivi"	Incidente stradale	Gravi o gravissimi traumi conseguenti	Privilegiare mezzi pubblici. In caso ciò non fosse possibile <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizzare mezzi conformi</li><li>• Guida da parte di persone qualificate</li><li>• Assenza consumo bevande alcoliche</li></ul>	//
Pulizia Tatami (materassina) Superfici e attrezzi	Contatto accidentale con prodotti chimici	Rischio chimico	Quando non effettuate dal personale del Palasesto, attuare quanto indicato dalla "scheda di sicurezza" dei prodotti utilizzati	//
Utilizzo dell'impianto Di raffrescamento estivo	Biologico	Legionella	Verificare che il Palasesto assicuri le necessarie sanitizzazioni mediante ditta specializzata che utilizzi prodotti adeguati allo scopo	//



Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 14 di 29

È compito del Presidente della Palestra Judo Sakura ASD e degli Insegnanti Tecnici presenti, vigilare in merito al rispetto delle misure di prevenzione e protezione sopra stabilite ed aggiornare i contenuti della Valutazione dei Rischi, in relazione alle eventuali mutate situazioni o circostanze.

Per la programmazione ed esecuzione delle attività sportive, è poi compito di ciascun Insegnante Tecnico, riferirsi anche alle specifiche raccomandazioni emanate dalle Federazioni/EPS di riferimento quali es. FIJLKAM.



#### 8.4 Scheda descrittiva per “Sport da Contatto o da Combattimento”

Le attività sotto indicate, presuppongono che tutti gli Atleti dispongono della idoneità medico sportiva per attività non agonistica (es. per Atleti Amatori) e agonistica per chi fa gare.

Attività	Descrizione	Azione di mitigazione
Riscaldamento dinamico	Esercizi di preatletismo, esercizi di mobilità rigorosamente sul posto	Formazione di gruppi noti e omogenei. Assicurare un'area di allenamento che garantisca una superficie per atleta di almeno 2m <sup>2</sup> e/o di 8m <sup>2</sup> per coppia. Assicurare un adeguato ricambio di aria, meglio se in modo naturale, es. a fine allenamento o anche durante l'allenamento
Attività di potenziamento muscolare	Attività sul posto alle attrezzature o macchine o con pesi liberi	Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi o macchinari. Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento
Attività di allenamento cardiovascolare	Allenamenti in pista o all'aperto su media e lunga distanza	Mantenere adeguata distanza di sicurezza tra gli atleti Evitare di disporsi in scia, in caso mantenere una distanza di almeno 10 metri
Attività di allenamento tecnico	Attività di approfondimento e di automatizzazione della tecnica	Allenamento tecnico (Uchikomi) prevede un contatto fisico, ma può essere simulato anche utilizzando al posto dell'avversario esercitazioni con elastici o manichini
Attività di allenamento al combattimento (Randori)	Simulazione della competizione (Randori, Shai)	Sostituzione dell'allenamento con attività di video analisi delle competizioni per studiare le tecniche e le tattiche degli avversari.
Gara	Competizione	Idoneità medico sportiva agonistica Sanificazione della palestra e degli spogliatoi

#### 8.5 Scheda descrittiva per “GINNASTICA”

Attività	Descrizione	Azione di mitigazione
Attivazione dinamica e attività di potenziamento muscolare.	Esercizi di coordinazione, esercizi di mobilità articolare, potenziamento core, propriocettività e equilibrio sul posto assegnato Esercizi di mobilità a frequenza e carico variabili per potenziamento cardio vascolare	Formazione di gruppi chiusi e omogenei. Una superficie per atleta di almeno 2m <sup>2</sup> e/o di 8m <sup>2</sup> per coppia Turnazione di atleti in modo da assicurare una adeguata densità di presenza. Evitare disposizione in linea degli atleti (uno di fronte all'altro) per evitare <i>droplets</i> . Ambiente ventilato naturalmente



### 8.6 Individuazione dei pericoli presenti secondo le procedure semplificate del DM 30/11/2012

Di seguito la griglia di valutazione dei rischi prevista dalle procedure semplificate secondo il DM 30/11/2012, con opportuni adattamenti alla realtà sportiva della Palestra Judo Sakura ASD.

Famiglia di pericoli	Pericoli	Pericoli presenti	Pericoli non presenti	Esempi di incidenti e di criticità
Luoghi al chiuso (anche in riferimento ai locali sotterranei art. 65) Luoghi all'aperto  N.B.: tenere conto dei disabili art. 63 comma 2 - 3	Stabilità e solidità delle strutture		<input checked="" type="checkbox"/>	- Crollo di pareti o solai per cedimenti strutturali - Crollo di strutture causato da urti da parte di mezzi esterni
	Altezza, cubatura, superficie		<input checked="" type="checkbox"/>	- Mancata salubrità o ergonomia legate ad insufficienti dimensioni degli ambienti
	Pavimenti, muri, soffitti, finestre e lucernari, banchine e rampe di carico	<input checked="" type="checkbox"/>		- Cadute dall'alto - Cadute in piano - Cadute in profondità - Urti
	Vie di circolazione interne ed esterne (utilizzate per raggiungere la palestra e/o fare manutenzione agli impianti)	<input checked="" type="checkbox"/>		- Cadute dall'alto - Cadute in piano - Cadute in profondità - Contatto con mezzi in movimento (zona esterna) - Caduta di materiali
	Vie e uscite di emergenza	<input checked="" type="checkbox"/>		- Vie di esodo non facilmente fruibili
	Porte e portoni	<input checked="" type="checkbox"/>		- Urti, schiacciamento - Uscite non facilmente fruibili
	Scale	<input checked="" type="checkbox"/>		- Cadute - Difficoltà nell'esodo
	Posti di passaggio e luoghi esterni	<input checked="" type="checkbox"/>		- Caduta, investimento da materiali e mezzi in movimento - Esposizione ad agenti atmosferici
	Microclima	<input checked="" type="checkbox"/>		- Esposizione a condizioni microclimatiche non confortevoli - Assenza di impianto di riscaldamento - Carenza di aerazione naturale e/o forzata





Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 17 di 29

Famiglia di pericoli	Pericoli	Pericoli presenti	Pericoli non presenti	Esempi di incidenti e di criticità
	Illuminazione naturale e artificiale	<input checked="" type="checkbox"/>		- Carenza di illuminazione naturale - Abbagliamento - Affaticamento visivo - Urti - Cadute - Difficoltà nell'esodo
	Locali di riposo e refezione		<input checked="" type="checkbox"/>	- Scarse condizioni di igiene - Inadeguata conservazione di cibi e bevande
	Spogliatoi e armadi per il vestiario	<input checked="" type="checkbox"/>		- Scarse condizioni di igiene - Numero e capacità inadeguati - Possibile contaminazione degli indumenti privati
	Servizi igienico assistenziali	<input checked="" type="checkbox"/>		- Scarse condizioni di igiene - Numero e dimensioni inadeguati
	Dormitori		<input checked="" type="checkbox"/>	- Scarsa difesa da agenti atmosferici - Incendio
	Aziende agricole		<input checked="" type="checkbox"/>	- Scarse condizioni di igiene - Servizi idrici o igienici inadeguati
Ambienti confinati o a sospetto rischio di inquinamento	Vasche, canalizzazioni, tubazioni, serbatoi, recipienti, silos. Pozzi neri, fogne, camini, fosse, gallerie, caldaie e simili. Scavi		<input checked="" type="checkbox"/>	- Caduta in profondità - Problematiche di primo soccorso e gestione dell'emergenza - Insufficienza di ossigeno - Atmosfere irrespirabili - Incendio ed esplosione - Contatto con fluidi pericolosi - Urto con elementi strutturali - Seppellimento



Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 18 di 29

Famiglia di pericoli	Pericoli	Pericoli presenti	Pericoli non presenti	Esempi di incidenti e di criticità
Lavori in quota	<b>Attrezzature per lavori in quota</b> (ponteggi, scale portatili, trabattelli, cavalletti, piattaforme elevabili, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Caduta dall'alto - Scivolamento - Caduta di materiali
Impianti di servizio	Impianti elettrici (circuiti di alimentazione degli apparecchi utilizzatori e delle prese a spina; cabine di trasformazione; gruppi elettrogeni, sistemi fotovoltaici, gruppi di continuità, ecc.)	<input checked="" type="checkbox"/>		- Incidenti di natura elettrica (folgorazione, incendio, innesco di esplosioni)
	Impianti radiotelevisivi, antenne, impianti elettronici (impianti di segnalazione, allarme, trasmissione dati, ecc. alimentati con valori di tensione fino a 50 V in corrente alternata e 120 V in corrente continua)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Incidenti di natura elettrica - Esposizione a campi elettromagnetici
	Impianti di riscaldamento, di climatizzazione, di condizionamento e di refrigerazione	<input checked="" type="checkbox"/>		- Incidenti di natura elettrica - Scoppio di apparecchiature in pressione - Incendio - Esplosione - Emissione di inquinanti - Esposizione ad agenti biologici - Incidenti di natura meccanica (tagli, schiacciamento, ecc.)
	Impianti idrici e sanitari	<input checked="" type="checkbox"/>		- Esposizione ad agenti biologici - Scoppio di apparecchiature in pressione
	Impianti di distribuzione ed utilizzazione di gas		<input checked="" type="checkbox"/>	- Incendio; - Esplosione; - Scoppio di apparecchiature in pressione - Emissione di inquinanti
	<b>Impianti di sollevamento</b> (ascensori, montacarichi, scale mobili, piattaforme elevatrici, montascale)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Incidenti di natura meccanica (schiacciamento, caduta, ecc.) - Incidenti di natura elettrica



Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 19 di 29

Famiglia di pericoli	Pericoli	Pericoli presenti	Pericoli non presenti	Esempi di incidenti e di criticità
Attrezzature di palestra Impianti, apparecchi e macchinari fissi	Apparecchi e impianti in pressione (es. impianti e azionamenti ad aria compressa, compressori, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Scoppio di apparecchiature in pressione - Emissione di inquinanti getto di fluidi e proiezione di oggetti
	Impianti e apparecchi termici fissi (forni, stufette, apparati di riscaldamento elettrici o a gas, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Contatto con superfici calde - Incidenti di natura elettrica - Incendio - Esplosione - Scoppio di apparecchiature in pressione - Emissione di inquinanti
	Macchine fisse per la muscolazione, ecc.		<input checked="" type="checkbox"/>	- Incidenti di natura meccanica (urti, tagli, trascinamento, perforazione, schiacciamenti, proiezione di materiale in lavorazione) - Incidenti di natura elettrica - Innesci atmosfere esplosive - Emissione di inquinanti
	Impianti di sollevamento, trasporto e movimentazione materiali (gru, carri ponte, argani, elevatori a nastro, nastri trasportatori, sistemi a binario, robot manipolatori, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Incidenti di natura meccanica (urto, trascinamento, schiacciamento) - Caduta dall'alto - Incidenti di natura elettrica
	Impianti di aspirazione trattamento e filtraggio aria (polveri o vapori, fumi di saldatura, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Esplosione - Incendio - Emissione di inquinanti
	Serbatoi di combustibile fuori terra a pressione atmosferica		<input checked="" type="checkbox"/>	- Sversamento di sostanze infiammabili e inquinanti - Incendio - Esplosione
	Serbatoi interrati (compresi quelli degli impianti di distribuzione stradale)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Sversamento di sostanze infiammabili e inquinanti - Incendio - Esplosione



Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 20 di 29

Famiglia di pericoli	Pericoli	Pericoli presenti	Pericoli non presenti	Esempi di incidenti e di criticità
	Distributori di metano		<input checked="" type="checkbox"/>	- Esplosione - Incendio
	Serbatoi di GPL Distributori di GPL		<input checked="" type="checkbox"/>	- Esplosione - Incendio
Apparecchi e dispositivi elettronici o ad azionamento non manuale trasportabili, portatili. Apparecchi termici trasportabili Attrezzature in pressione trasportabili	<b>Apparecchiature informatiche</b> e da ufficio (PC, stampante, fotocopiatrice, fax, ecc.) Apparecchiature audio o video (Televisori, Apparecchiature stereofoniche, ecc.)	<input checked="" type="checkbox"/>		- Incidenti di natura elettrica
	<b>Utensili portatili</b> , elettrici o a motore a scoppio (Sanificatore, trapano, avvitatore, ecc.)	<input checked="" type="checkbox"/>		- Incidenti di natura meccanica - Incidenti di natura elettrica - Scarsa ergonomia delle attrezzature utilizzate
	<b>Apparecchi portatili per saldatura</b> (saldatrice ad arco, saldatrice a stagno, saldatrice a cannello, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Esposizione a fiamma o calore - Esposizione a fumi di saldatura - Incendio - Incidenti di natura elettrica - Innesco esplosioni - Scoppio di bombole in pressione
	<b>Elettrodomestici</b> (Frigoriferi, forni a microonde, aspirapolveri, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Incidenti di natura elettrica - Incidenti di natura meccanica
	<b>Apparecchi termici trasportabili</b> (Termoventilatori, stufe a gas trasportabili, cucine a gas, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Incidenti di natura elettrica - Formazione di atmosfere esplosive - Scoppio di apparecchiature in pressione - Emissione di inquinanti - Incendio



Documento Valutazione Rischi  
**PALESTRA JUDO SAKURA ASD**  
 Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 21 di 29

Famiglia di pericoli	Pericoli	Pericoli presenti	Pericoli non presenti	Esempi di incidenti e di criticità
	<b>Organi di collegamento elettrico mobili</b> ad uso domestico o industriale (Avvolgicavo, cordoni di prolunga, adattatori, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incidenti di natura elettrica</li> <li>- Incidenti di natura meccanica</li> </ul>
	<b>Apparecchi di illuminazione</b> (Lampade da tavolo, lampade da pavimento, lampade portatili, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incidenti di natura elettrica</li> </ul>
	<b>Gruppi elettrogeni trasportabili</b>		<input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emissione di inquinanti</li> <li>- Incidenti di natura elettrica</li> <li>- Incidenti di natura meccanica</li> <li>- Incendio</li> </ul>
	<b>Attrezzature in pressione trasportabili</b> (compressori, stabilizzatrici, bombole, fusti in pressione, recipienti-criogenici, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scoppio di apparecchiature in pressione</li> <li>- Incidenti di natura elettrica</li> <li>- Incidenti di natura meccanica</li> <li>- Incendio</li> </ul>
	<b>Apparecchi diagnostici per biologia molecolare</b> (sistemi di omogenizzazione, estrattori acidi nucleici, sistemi di clonaggio, sistemi di trasfezione, spettrometri, spettrofotometri, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incidenti di natura elettrica</li> <li>- Incidenti di natura biologica</li> </ul>
	Apparecchi elettrici per uso estetico (apparecchi per massaggi meccanici, depilatori elettrici, lampade abbronzanti, elettrostimolatori, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incidenti di natura elettrica</li> </ul>
Altre attrezzature a motore	<b>Macchine da cantiere</b> (escavatori, gru, trivelle, betoniere, dumper, autobetopompa, rullo compressore, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ribaltamento</li> <li>- Incidenti di natura meccanica</li> <li>- Emissione di inquinanti</li> </ul>
	Macchine agricole (trattrici, macchine per la lavorazione del terreno, macchine per la raccolta, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ribaltamento</li> <li>- Incidenti di natura meccanica</li> <li>- Emissione di inquinanti</li> </ul>



Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 22 di 29

Famiglia di pericoli	Pericoli	Pericoli presenti	Pericoli non presenti	Esempi di incidenti e di criticità
	Carrelli industriali (muletti, transpallett, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Ribaltamento - Incidenti di natura meccanica - Emissione di inquinanti - Incidenti stradali
	<b>Mezzi di trasporto materiali</b> (autocarri, furgoni, autotreni, autocisterne, ecc.)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Incidenti stradali - Incidenti di natura meccanica - Sversamenti di inquinanti
	<b>Mezzi trasporto persone</b> (autovetture, pullman, autoambulanze, ecc.)	<input checked="" type="checkbox"/>		- Incidenti stradali
Attrezzature e Utensili manuali	Martello, pinza, taglierino, seghetti, cesoie, trapano manuale, piccone, ecc.		<input checked="" type="checkbox"/>	- Incidenti di natura meccanica
Scariche atmosferiche	Scariche atmosferiche	<input checked="" type="checkbox"/>		- Incidenti di natura elettrica (folgorazione) - Innesci di incendi o di esplosioni
Lavoro al videoterminale	Lavoro al videoterminale	<input checked="" type="checkbox"/>		- Posture incongrue, movimenti ripetitivi - Ergonomia del posto - Affaticamento visivo
Agenti fisici	Rumore		<input checked="" type="checkbox"/>	- Ipoacusia - Difficoltà di comunicazione - Stress psicofisico
	Vibrazioni		<input checked="" type="checkbox"/>	- Sindrome di Raynaud - Lombalgia
	Campi elettromagnetici		<input checked="" type="checkbox"/>	- Assorbimento di energia e correnti di contatto
	Radiazioni ottiche artificiali		<input checked="" type="checkbox"/>	- Esposizione di occhi e cute a sorgenti di radiazioni ottiche di elevata potenza e concentrazione



Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 23 di 29

Famiglia di pericoli	Pericoli	Pericoli presenti	Pericoli non presenti	Esempi di incidenti e di criticità
	Microclima di ambienti severi, infrasuoni, ultrasuoni, atmosfere iperbariche		<input checked="" type="checkbox"/>	- Colpo di calore - Congelamento - Cavitazione - Embolia
Radiazioni ionizzanti	Raggi alfa, beta, gamma		<input checked="" type="checkbox"/>	- Esposizione a radiazioni ionizzanti
Sostanze pericolose	Agenti chimici (comprese le polveri)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Esposizione per contatto, ingestione o inalazione - Esplosione - Incendio
	Agenti cancerogeni e mutageni		<input checked="" type="checkbox"/>	- Esposizione per contatto, ingestione o inalazione
	Amianto		<input checked="" type="checkbox"/>	- Inalazione di fibre
Agenti biologici	Virus, batteri, colture cellulari, microrganismi, endoparassiti		<input checked="" type="checkbox"/>	- Esposizione per contatto, ingestione o inalazione
Atmosfere esplosive	Presenza di atmosfere esplosive (a causa di sostanze infiammabili allo stato di gas, vapori, nebbie o polveri)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Esplosione
Incendio	Presenza di sostanze (solide, liquide o gassose) combustibili, infiammabili e condizioni di innesco (fiamme libere, scintille, parti calde, ecc.)	<input checked="" type="checkbox"/>		- Incendio - Esplosioni
Altre emergenze	Inondazioni, allagamenti, terremoti, ecc.	<input checked="" type="checkbox"/>		- Cedimenti strutturali
Fattori organizzativi	Stress lavoro-correlato		<input checked="" type="checkbox"/>	- Numerosi infortuni/assenze - Evidenti contrasti tra il personale - Disagio psico-fisico - Calo d'attenzione - Affaticamento - Isolamento
Condizioni di lavoro particolari	Lavoro notturno, straordinari, lavori in solitario in condizioni critiche		<input checked="" type="checkbox"/>	- Incidenti causati da affaticamento - Difficoltà o mancanza di soccorso



Documento Valutazione Rischi  
PALESTRA JUDO SAKURA ASD  
Rev. 0.1 del 14/04/2024

Pag. 24 di 29

Famiglia di pericoli	Pericoli	Pericoli presenti	Pericoli non presenti	Esempi di incidenti e di criticità
				- Mancanza di supervisione
Pericoli connessi all'interazione con persone	Attività svolte a contatto con il pubblico (attività ospedaliera, di sportello, di formazione, di assistenza, di intrattenimento, di rappresentanza e vendita, di vigilanza in genere, ecc.)	<input checked="" type="checkbox"/>		- Aggressioni fisiche e verbali
Pericoli connessi all'interazione con animali	Attività svolte a contatto con animali		<input checked="" type="checkbox"/>	- Aggressione, calci, morsi, punture, schiacciamento, ecc.
Movimentazione manuale dei carichi	Posture incongrue		<input checked="" type="checkbox"/>	- Prolungata assunzione di postura incongrua
	Movimenti ripetitivi		<input checked="" type="checkbox"/>	- Elevata frequenza dei movimenti con tempi di recupero insufficienti
	Sollevamento e spostamento di carichi	<input checked="" type="checkbox"/>		- Sforzi eccessivi - Torsioni del tronco - Movimenti bruschi - Posizioni instabili
Lavori sotto tensione	Pericoli connessi ai lavori sotto tensione (lavori elettrici con accesso alle parti attive di impianti o apparecchi elettrici)		<input checked="" type="checkbox"/>	- Folgorazione (es. ditte in appalto per interventi manutentivi)
Lavori in prossimità di parti attive di impianti elettrici	Pericoli connessi ai lavori in prossimità di parti attive di linee o impianti elettrici		<input checked="" type="checkbox"/>	- Folgorazione (es. ditte in appalto per interventi manutentivi)
ALTRO			<input checked="" type="checkbox"/>	





## 9 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Nello svolgimento dell'attività sportiva del judo, non sono previsti DPI.

Ad ogni Soggetto Sportivo coinvolto, viene richiesto di presentarsi con:

- Adeguato abbigliamento in ragione della disciplina sportiva/e praticata/e, collocato in apposita busta o borsa porta abiti;
- Possibilmente un ricambio di biancheria intima, con un set per igiene personale (es. bagno schiuma, asciugamani, accappatoio, ecc.);
- Una adeguata dose di acqua (di regola una bottiglia di almeno ½ litro di acqua naturale). In caso si può utilizzare quella presente nei servizi igienici in quanto allacciata all'acquedotto comunale e quindi potabile;

La Palestra Judo Sakura ASD, assicura inoltre di mettere a disposizione:

- vari dispenser con soluzione igienizzante distribuiti in vari punti della struttura;
- carta "usa e getta";
- "mascherine di comunità" di tipo lavabile e/o "omologate ISS" per chi ne fa richiesta.

Per l'utilizzo e la gestione, si rimanda alle informative pubblicate e alle informazioni preventivamente consegnate in occasione dell'iter di convocazione/iscrizione.

## 10 GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

Nella gestione degli spazi comuni (ingresso, corridoio, spogliatoi, servizi igienici) ogni Soggetto Sportivo, deve:

- attenersi alle informazioni pubblicate nei vari Info Point e alle informative consegnate;
- attenersi alle disposizioni dei vari Insegnanti Tecnici presenti;
- evitare assembramenti;
- non abbandonare rifiuti (utilizzare gli appositi cestini raccoglitori messi a disposizione);
- attenersi ad un comportamento civile e decoroso.

### 10.1 Servizi igienici e docce

Tutti i Soggetti Sportivi, possono utilizzare i servizi igienici, gli spogliatoi e le docce secondo la divisione di genere:

- rispettando le posizioni appendi abiti predisposte negli spogliatoi distinti per genere;
- adottare le previste norme igieniche (es. utilizzare i dispenser disponibili di soluzioni igienizzanti);
- non abbandonare abiti o effetti personali, ma appenderli ai previsti appendi abiti o riporli in borsa

Si raccomanda a ciascuno, di attenersi ad un corretto e civile utilizzo dei servizi e locali messi a disposizione, oltre ad un uso intelligente delle risorse (acqua, luce, salviettine usa e getta, ecc.).

### 10.2 Utilizzo di piccoli attrezzi

Gli attrezzi vanno utilizzati rispettando le seguenti misure preventive:

- pulizia e sanificazione dell'ambiente, di attrezzi e macchine al termine di ogni seduta di allenamento individuale, anche a cura dell'utente. Utilizzare a tale scopo i dispenser presenti in area;
- per gli utenti è obbligatoria l'igiene delle mani prima e dopo l'uso di attrezzi.

È tassativo in caso di allenamento con attrezzi indossare apposite calzature utili esclusivamente a tale scopo.

## 11 GESTIONE DI UNA EMERGENZA

Tutti i Soggetti Sportivi della Palestra Judo Sakura ASD sono informati che devono segnalare immediatamente l'insorgenza di un infortunio, di un malessere o di sintomi, in particolare di febbre, tosse o di difficoltà respiratorie, all'insegnante tecnico presente.

In caso di emergenza, l'Insegnante Tecnico presente:

- se il caso, fa indossare la mascherina al soggetto sintomatico;
- se il caso, lo isola dal resto del gruppo (es. sintomi tipo covid-19);
- in funzione della gravità dei sintomi, provvede a contattare il numero di emergenza sanitaria (**112** o **118**). Nel caso di un minore avverte anche i parenti secondo i recapiti indicati nella scheda anagrafica dell'Atleta.



### 11.1 Piano di emergenza

Gli scenari di emergenza prevedibili sono:

Scenario prevedibile	Misura di sicurezza
Infortunio / malore	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Chiamare il <b>112 o 118</b></li><li>2. Attivare le misure di primo soccorso (eventuale DAE in caso di fibrillazione ventricolare vedi il DAE presente all'ingresso del Palasesto)</li></ol>
Incendio da corto circuito elettrico	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Staccare il quadro elettrico generale (uno per ogni lotto) in caso l'interruttore generale al contatore del piano terra zona ingresso;</li><li>2. Evacuare la sede (convergere al <b>punto di ritrovo</b> all'esterno edificio dove c'è l'ingresso carraio);</li><li>3. Se non interviene l'impianto antincendio, utilizzare l'estintore a polvere (no acqua);</li><li>4. In caso di incapacità a sedare incendio, chiamare il <b>112 o 115</b></li></ol>
Terremoto	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Applicare le linee guida VADEMECUM come comportarsi in caso terremoto</li></ol>

In caso di emergenza, gli Insegnanti Tecnici presenti, provvedono a fornire le necessarie informazioni e indicazioni a tutti i Soggetti Sportivi presenti nel momento, come guidare l'esodo al punto sicuro.

In caso di eventuali esodi-evacuazioni, si deve seguire la prevista cartellonistica di emergenza per portarsi al "**punto di ritrovo**", evitando ogni possibile aggregazione o comportamento di panico.



Seguire la via di esodo, senza panico, senza correre o con agitazione.

Portarsi all'esterno, in luogo sicuro (vicino all'ingresso carraio) e attenersi alle indicazioni dell'Insegnante Tecnico presente sul posto e/o dei servizi di sicurezza esterni intervenuti (**115** VVFF, **118** primo soccorso, **112** Numero unico di Emergenza).

In palestra ovviamente vige il **DIVIETO DI FUMO**.

### 11.2 Verifica dei presidi di primo soccorso (DM 388/2003)

In palestra è presente un presidio di primo soccorso, con i contenuti conformi al DM n. 388/2003 (allegato 1: contenuto minimo della cassetta di primo soccorso), esattamente:

- Guanti sterili monouso (5 paia);
- Visiera paraschizzi;
- Flacone di soluzione cutanea di iodopovidone al 10% di iodio da 1 litro (1);
- Flaconi di soluzione fisiologica (sodio cloruro - 0,9%) da 500 ml (3);
- Compresse di garza sterile 10 x 10 in buste singole (10);
- Compresse di garza sterile 18 x 40 in buste singole (2);
- Teli sterili monouso (2);
- Pinzette da medicazione sterili monouso (2);
- Confezione di rete elastica di misura media (1);
- Confezione di cotone idrofilo (1);
- Confezioni di cerotti di varie misure pronti all'uso (2);
- Rotoli di cerotto alto cm. 2,5 (2);
- Un paio di forbici;
- Lacci emostatici (3);
- Ghiaccio pronto uso (due confezioni);
- Sacchetti monouso per la raccolta di rifiuti sanitari (2);
- Termometro;
- Apparecchio per la misurazione della pressione arteriosa.



È compito del Presidente della Palestra Judo Sakura ASD assicurare che tutti i contenuti previsti siano disponibili e in corso di validità (non scaduti).

### **11.3 Verifica degli estintori (DM 01/09/2021) e dell'impianto anti incendio**

Gli estintori e l'impianto antincendio sono di proprietà di Palasesto, conseguentemente le verifiche e la manutenzione periodica sono a cura e a carico di Palasesto SRL.

Sarà cura della Palestra Judo Sakura ASD farsi dare copia aggiornata della relativa documentazione

## **12 IDONEITÀ SANITARIA – TUTELA SANITARIA**

### **12.1 Principi generali**

L'attività sportiva, può essere svolta o riprendere solo in presenza della certificazione medico sportiva rilasciata dai centri di medicina sportiva o dal proprio medico di fiducia (nel caso di certificato medico di base non agonistico) o dal medico Pediatra per i minori.

Il medico, sulla base di eventuali situazioni di particolare fragilità e/o patologie attuali o pregresse assicura, a tutela dell'atleta e nel rispetto della privacy, quanto stabilito dalle indicazioni delle Autorità Sanitarie e/o dalla Federazione Medico Sportiva. È responsabilità dell'Atleta, se maggiorenne, informare il personale tecnico della Palestra Judo Sakura ASD, su eventuali limitazioni, analogamente da parte del genitore/tutore nel caso di minore.

Va inoltre tenuto conto che:

- il DM 28.02.2018 del Ministero della Salute regola, all'art.1, l'attività sportiva in età prescolare dei bambini da 0 a 6 anni statuendo che *"non sono sottoposti ad obbligo di certificazione medica, per l'esercizio dell'attività sportiva in età prescolare, i bambini di età compresa tra 0 e 6 anni, ad eccezione dei casi specifici indicati dal pediatra"*;
- il Regolamento Sanitario FIJLKAM, approvato dalla Giunta Nazionale CONI in data 09.04.2018, prevede all'art. 9, comma 1, rubricato "adempimenti dei Tesserati", che "gli Atleti "Preagonisti" e "Non Agonisti", gli Insegnanti Tecnici e gli Ufficiali di Gara, sono tenuti all'obbligo del certificato medico sportivo per attività non agonistica". Lo stesso articolo, al comma 3, prevede che "gli Atleti sono suddivisi in classi di età con inizio dell'attività preagonistica al 4° anno ...";
- le "Norme e Procedure per l'Affiliazione ed il Tesseramento FIJLKAM", richiamando espressamente il DM 28.02.2018, prevedono che "l'accertamento dell'idoneità generica è richiesta per gli Atleti "Preagonisti" e "Non Agonisti" fermo restando la non obbligatorietà per i Preagonisti da 4 a 6 anni di età ad eccezione dei casi specifici indicati dal pediatra (DM 28.02.2018)".

L'idoneità sanitaria è inoltre subordinata al rispetto delle linee guida emanate dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) alle quali la FIJLKAM aderisce.

### **12.2 Persone a rischio per particolari condizioni "fragilità"**

Per i soggetti a maggiore rischio, perché ad esempio portatori di patologie, età avanzata o fragilità specifiche, è assicurato preventivamente dal medico di fiducia, eventualmente in concerto con il medico sportivo, o il medico specialista, lo stato e la certificazione medica sportiva, che porrà in atto, le adeguate soluzioni per il caso specifico nella piena salvaguardia della salute dell'atleta e nel rispetto delle linee guida della Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) o di indirizzi del Servizio Sanitario Nazionale.



### 13 SEGNALETICA DI SICUREZZA

Di seguito i segnali di avvertimento, divieto, obbligo, antincendio e salvataggio esposti all'interno del Palasesto

TIPO SEGNALE	LUOGO	TIPO SEGNALE	LUOGO
	Quadri elettrici		Nei pressi dei dispersori di terra
	Quadri elettrici		Tutti i locali
	Cassetta di medicazione - DAE		Uno per ogni estintore
	Lungo le vie di esodo		Sulle uscite di emergenza

### 14 ALLEGATI A SUPPORTO

A supporto delle attività di controllo operativo e, attestanti le attività svolte, risultano varie informazioni documentate, quali ad esempio: contratti di manutenzioni, pulizia, ecc.

Presso la sede della Palestra Judo Sakura ASD, sono stati inoltre predisposti vari moduli di supporto che compilati, sono conservati in Sede.



## 15 PIANO DI MIGLIORAMENTO

A seguito della valutazione dei rischi, risulta il seguente piano:

Cose da fare	Chi	Entro quando	Note su stato chiusura
Assicurare l'aggiornamento corso DAE per gli insegnanti tecnici	P.J. Sakura ASD	Ogni due anni	
Programmare formazione agli IT in merito al loro ruolo (art. 37 c. 7 D.Lgs 81/2008) e condividerne una copia del presente Documento di Valutazione dei Rischi	P.J. Sakura ASD	Nel corso dell'anno	Ricordarsi di fare sempre 2 copie dell'attestato, uno per partecipante e uno per archivio Sociale
Richiedere al gestore Palasesto SRL la documentazione relativa alle verifiche periodiche ed alla tenuta dei relativi registri di loro competenza di: - DAE - mezzi antincendio - porte antincendio e uscite di sicurezza - impianto elettrico - impianto di messa a terra - impianto idrico sanitario - impianto di riscaldamento ad aria	Palasesto SRL	Al più presto Richiesta tramite PEC	
Richiedere al gestore Palasesto SRL di Sistemare il fissaggio della presa elettrica posta all'interno della "palestra Blu"	Palasesto SRL	Al più presto Richiesta tramite PEC	
Richiedere al gestore Palasesto SRL di Ripristinare gli elementi illuminanti guasti lungo il corridoio "lato Gramsci"	Palasesto SRL	Al più presto Richiesta tramite PEC	
Richiedere al gestore Palasesto SRL di Installare la cartellonistica antincendio mancante (punti di raccolta / Vie di fuga)	Palasesto SRL	Al più presto Richiesta tramite PEC	
Richiedere al gestore Palasesto SRL di Installare la cartellonistica relativa al rischio di caduta all'interno degli spogliatoi (pavimento bagnato)	Palasesto SRL	Al più presto Richiesta tramite PEC	
Richiedere al gestore Palasesto SRL di Posizionare pedane antiscivolo in corrispondenza dei gradini di uscita dalle docce	Palasesto SRL	Al più presto Richiesta tramite PEC	