

## **PROTOCOLLO PER LA RIDUZIONE DEL RISCHIO DA COVID-19 PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E PER LA MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEGLI ALLENAMENTI**

Il Presente Protocollo è emanato a seguito del DPCM del 26.04.2020 e seguenti recanti misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19 ed ha validità fino ad eventuale aggiornamento.

### **Indice:**

- 1. Premessa e definizioni**
- 2. Modalità di trasmissione e sintomi del virus**
- 3. Criteri della valutazione del rischio e misure generali di prevenzione e protezione**
- 4. Ruolo del Medico Competente**
- 5. Norme generali per gli operatori sportivi**
- 6. Allenamenti Sport Individuali**
- 7. Allenamenti Sport di Squadra**

### **1. PREMESSA E DEFINIZIONI**

È consentito lo svolgimento, a porte chiuse e nel rispetto del Presente Protocollo, delle sessioni di allenamento degli atleti muniti di tessera agonistica degli sport individuali e di squadra in preparazione degli eventi e delle competizioni di livello agonistico e riconosciuti di preminente interesse nazionale con provvedimento del Comitato italiano Paralimpico (CIP), così come pubblicati sul sito internet [www.comitatoparalimpico.it](http://www.comitatoparalimpico.it), sezione "Speciale Covid19".

Per tutti gli altri atleti è consentito svolgere attività di allenamento all'aperto, a porte chiuse ed in forma individuale (senza contatto con altre persone) presso centri e circoli sportivi, pubblici e privati, nel rispetto delle norme del distanziamento sociale e senza alcun assembramento, in conformità con le linee guida emanate dall'Ufficio per lo Sport, sentita la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), con la prescrizione che è interdetto l'uso degli spogliatoi.

L'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere svolte all'aperto presso centri e circoli sportivi, pubblici e privati, sono consentite nel rispetto delle norme di distanziamento interpersonale e senza alcun assembramento, in conformità con le linee guida emanate dall'Ufficio per lo sport, sentita la Federazione medico sportiva italiana (FMSI), con la prescrizione che è interdetto l'uso di spogliatoi interni a detti circoli.

Rimane inteso il rigoroso rispetto di tutte le indicazioni contenute, oltre che del presente Protocollo anche di tutte le misure anti-contagio contenute nella normativa nazionale, regionale e provinciale vigente.

Relativamente agli spostamenti necessari alla prosecuzione degli allenamenti, ove possibili, facendo affidamento al senso di responsabilità di tutti i tesserati, si raccomanda l'utilizzo di impianti limitrofi e la massima riduzione degli spostamenti stessi.

In particolar modo si precisa che:

### **REGIONI A RISCHIO MEDIO (ZONA GIALLA)**

- È consentito svolgere l'attività sportiva e motoria all'aperto e nei centri sportivi all'aperto.
- Restano sospese le attività di palestre e piscine.
- Non sono consentiti gli sport di contatto salvo che in forma individuale e all'aperto.
- Restano consentiti gli eventi e le competizioni, riconosciuti di interesse nazionale dal Coni e dal Cip, riguardanti gli sport individuali e di squadra organizzati dalle rispettive federazioni sportive nazionali, discipline sportive associate, enti di promozione sportiva.
- Le sessioni di allenamento degli atleti, degli sport individuali e di squadra, partecipanti alle competizioni sopra citate sono consentite a porte chiuse, nel rispetto dei protocolli. A tutti è consentito uscire dal comune di residenza senza particolari permessi e necessità, ma con il divieto di entrare in zone a rischio alto (arancione o rossa).

### **REGIONI AD ELEVATA GRAVITA' (ZONA ARANCIONE)**

- Sono valide le disposizioni di cui sopra ad eccezione del fatto che l'attività sportiva non si potrà svolgere al di fuori del proprio Comune di residenza, salvo che "per svolgere attività o usufruire di servizi non sospesi e non disponibili in tale Comune". In tal caso, pertanto, un atleta tesserato per una società sportiva che svolge la propria attività di allenamento in un comune differente da quello in cui risiede ha la possibilità di spostarsi per raggiungere il Comune in cui vengono svolti gli allenamenti.
- Sono comunque consentiti gli spostamenti dai comuni con popolazione non superiore a cinquemila abitanti e per una distanza non superiore a trenta chilometri dai relativi confini, con esclusione in ogni caso degli spostamenti verso i capoluoghi di provincia

### **REGIONI A MASSIMA GRAVITA' (ZONA ROSSA)**

Oltre le disposizioni di cui sopra:

- È vietato ogni spostamento in entrata e in uscita dai territori in zona rossa nonché all'interno dei medesimi territori, salvo che per gli spostamenti motivati da comprovate esigenze lavorative o situazioni di necessità ovvero per motivi di salute. È consentito il rientro presso il proprio domicilio, abitazione o residenza
- È sospesa, oltre alle attività di piscine, palestre e dei centri sopra citati, anche l'attività motoria e sportiva di base in genere svolta presso centri e circoli privati, al chiuso o all'aperto che restano quindi chiusi.
- È consentito svolgere individualmente attività motoria in prossimità della propria abitazione purché comunque nel rispetto della distanza di almeno un metro da ogni altra persona e con obbligo di utilizzo di dispositivi di protezione delle vie respiratorie. È altresì consentito lo svolgimento di attività sportiva esclusivamente all'aperto e in forma individuale.

Al fine di poter giustificare il trasferimento per raggiungere le sedi di allenamento si invita ad avere con sé, oltre al modulo di autodichiarazione, la copia della tessera federale ed una dichiarazione del presidente societario che conferma che l'allenamento è finalizzato alla partecipazione ad un evento e/o competizione di livello agonistico riconosciuti di preminente interesse nazionale con provvedimento del Comitato italiano paralimpico (CIP) riguardanti gli sport individuali e di squadra organizzati dalla FIDIR o dagli organismi internazionali a cui la FIDIR aderisce.

---

In linea generale, si richiamano inoltre le linee guida emanate in data 20 maggio 2020 dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri recanti "Modalità di svolgimento degli Sport di Squadra" e le "linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere" pubblicate sul sito [www.sport.governo.it](http://www.sport.governo.it).

La Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali confida nel senso di responsabilità di tutti i dirigenti delle associazioni/società sportive, dei tecnici, degli accompagnatori e degli atleti che dovranno attenersi scrupolosamente alle linee guida indicate nel presente documento.

La Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali non si assume nessuna responsabilità per eventuali infezioni da Corona-Virus contratte durante gli allenamenti e raccomanda a tutte le persone appartenenti a categorie con maggior rischio correlate al contagio di non partecipare ancora agli allenamenti o di parteciparvi solo dopo aver consultato il proprio medico e di rispettare le direttive previste dagli specifici protocolli emanati dalle autorità governative.

Si precisa che il seguente protocollo di protezione fa riferimento all'attuale quadro normativo e alle limitazioni in esso contenute. Per tutte le indicazioni non elencate nel presente protocollo si fa espresso riferimento alle norme e prescrizioni contenute nei DPCM e nelle linee guida emanate dall'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri che rimangono fonte primaria.

Nell'applicazione del presente Protocollo si ricorda che: *"Le persone con disabilità motorie o con disturbi dello spettro autistico, disabilità intellettiva o sensoriale o problematiche psichiatriche e comportamentali o non autosufficienti con necessità di supporto, possono ridurre il distanziamento sociale con i propri accompagnatori o operatori di assistenza, operanti a qualsiasi titolo, al di sotto della distanza prevista, e, in ogni caso, alle medesime persone è sempre consentito, con le suddette modalità, lo svolgimento di attività motoria anche all'aperto."*

## DEFINIZIONI

- Per **operatore sportivo** si intende sia l'atleta sia il personale di supporto presente nel sito sportivo (dirigente, tecnico, ufficiale di gara limitatamente alla fase dell'allenamento, e collaboratore a vario titolo), individuati dall'organismo sportivo di riferimento.
- Per **sito sportivo** si intende indifferentemente ogni luogo destinato allo svolgimento di esercizi sportivi eventualmente fornito degli attrezzi necessari, di spogliatoi, di impianti igienici e docce ovvero ogni impianto che rappresenta un insieme di uno o più spazi di attività sportiva dello stesso tipo o di tipo diverso, che hanno in comune i relativi spazi e servizi accessori, individuati dall'organismo sportivo di riferimento.
- Per **organismo sportivo** (O.S.) si intende il CONI, il CIP, ogni Federazione Sportiva Nazionale (FSN), olimpica e paralimpica, ogni Disciplina Sportiva Associata (DSA) e ogni Ente di Promozione Sportiva (EPS).
- Per **organizzazione sportiva** si intende ogni Federazione Sportiva Nazionale (FSN), Disciplina Sportiva Associata (DSA), Ente di Promozione Sportiva (EPS) e relativi nuclei associativi (associazioni e società costituite ai sensi dell'art. 90 della L. 289/2002 e ss.mm.ii. ed iscritte nel Registro Nazionale istituito ai sensi dell'art. 5, comma 2, lettera c) del D.Lgs. 242/1999 e ss.mm.ii.; società di cui alla L. 91/1981; gruppi sportivi di cui all'art. 6 della L. n. 78/2000).

## 2. MODALITA' DI TRASMISSIONE E SINTOMI DEL VIRUS

Il nuovo Coronavirus è un virus respiratorio caratterizzato da una elevata contagiosità che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro (droplets) espulse dalle persone infette ad esempio tramite: la saliva, tossendo, starnutando o anche solo parlando; contatti diretti personali; le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate bocca, naso o occhi. Il virus è caratterizzato da una elevata contagiosità. In rari casi il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale. I cd. "droplets", goccioline pesanti, normalmente riescono a percorrere uno spazio non superiore al metro, prima di cadere a terra; questa è la ragione per cui un distanziamento di un metro è considerato sufficiente a prevenire la trasmissione. Occorre però considerare l'incidenza di fattori ambientali.

Lo spostamento d'aria causato dall'atleta e/o il posizionamento in scia possono facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto alla misura canonica di distanziamento sociale. In queste circostanze, più elevato è il vento, maggiore sarà il distanziamento richiesto per garantire le condizioni di sicurezza.

Normalmente le malattie respiratorie non si trasmettono con gli alimenti che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche.

Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus. L'O.M.S. considera non frequente l'infezione da nuovo Coronavirus prima che si sviluppino sintomi, seppure sono numerose le osservazioni di trasmissione del contagio avvenuti nei due giorni precedenti la comparsa di sintomi. Il periodo di incubazione varia tra 2 e 12 giorni; 14 giorni rappresentano il limite massimo di precauzione. La via di trasmissione più frequente è quella respiratoria, in seconda analisi quella da superfici contaminate con il tramite delle mani e un successivo contatto con le mucose orali, nasali e con le congiuntive.

I sintomi più comuni di un'infezione da coronavirus includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie. I sintomi possono includere: rinorrea (naso che cola); cefalea (mal di testa); tosse; faringite (gola infiammata); febbre; sensazione generale di malessere. Come altre malattie respiratorie, l'infezione da nuovo coronavirus può causare sintomi lievi come rinite (raffreddore), faringite (mal di gola), tosse e febbre, oppure sintomi più severi quali polmonite con difficoltà respiratorie anche molto gravi. Di comune riscontro è la presenza di anosmia (diminuzione/perdita dell'olfatto) e ageusia (diminuzione/perdita del gusto), che sembrano caratterizzare molti quadri clinici.

### 3. CRITERI DELLA VALUTAZIONE DEL RISCHIO E MISURE GENERALI DI PROTEZIONE E PREVENZIONE

I criteri utilizzati ai fini della valutazione del rischio di trasmissione del contagio epidemiologico nell'ambiente sportivo dovuto alla presenza del coronavirus sono principalmente determinati da:

- a) individuazione dei fattori di pericolo associati alla pericolosità del virus;
- b) individuazione dei meccanismi di trasmissione del virus tenendo a riferimento la letteratura scientifica. In tal senso si identifica, quale dato di input della valutazione, che la trasmissione avviene sia per via aerea che per contatto;
- c) individuazione delle fonti di possibile contagio all'interno dei siti sportivi tenendo a riferimento l'organizzazione dei luoghi, delle attività lavorative, di pratica o di assistenza da parte di accompagnatori;
- d) individuazione qualitativa della probabilità di trasmissione a seguito dei contatti tra gli operatori sportivi.

Le misure di prevenzione e protezione sono finalizzate alla gestione del rischio di contagio all'interno del sito sportivo. Esse devono essere adottate sulla base delle specificità emerse dalla fase di analisi del rischio, avendo ben presente che le misure di prevenzione e protezione non vanno intese come tra loro alternative ma quali dotazioni minime ai fini del contagio in relazione alla attuale situazione epidemiologica in atto. Di seguito si indicano le principali misure di prevenzione e protezione da adottare:

- distanziamento nelle varie fasi dell'attività sportiva;
- gestione entrata/uscita degli operatori sportivi e di altri soggetti nei siti sportivi;
- revisione lay-out e percorsi;
- gestione dei casi sintomatici;
- pratiche di igiene;
- prioritizzazione del rientro degli operatori sportivi nei siti sportivi e di accesso di persone terze;
- sistema dei trasporti;
- utilizzo dei dispositivi di prevenzione del contagio (mascherine chirurgiche, guanti monouso in diversi materiali plastici sintetici);
- pulizia e sanificazione luoghi e attrezzature nei siti sportivi;
- ulteriori indicazioni fornite a livello regionale in materia.

**Per un approfondimento delle misure di seguito indicate, si invita consultare il documento della Presidenza del Consiglio dei Ministri, Ufficio per lo Sport, prot. n. 3180 del 3 maggio 2020, denominato "Linee Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020. Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali".**

Il gestore del sito dovrà inoltre provvedere a fornire una completa informazione per tutti coloro che intendono accedervi a qualsiasi titolo sportivo nonché predisporre piani di evacuazione che evitino aggregazione in caso di necessità e/o urgenza di lasciare i siti o loro parti (ad esempio, campi da gioco, siano essi indoor che outdoor). A tale scopo, si consiglia di stampare e affiggere la scheda esemplificativa denominata “Lo sport riparte in sicurezza”, allegata alle presenti Linee Guida, nonché tutto il restante materiale informativo a disposizione, predisposto dalle competenti Autorità di governo.

#### 4. IL RUOLO DEL MEDICO COMPETENTE

Si premette che il D.lgs. n. 81/2008 (“Testo Unico in materia di tutela della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro”) si applica a tutti i settori di attività, privati e pubblici, e dunque anche l’impianto sportivo costituisce un luogo la cui frequentazione può esporre al rischio di infortuni non solo l’atleta ma anche gli addetti che a vario titolo operano all’interno dello stesso.

Per il rischio di trasmissione del contagio da SARS-CoV-2, in un’ottica di approccio integrato alla valutazione e gestione del rischio connesso all’attuale emergenza pandemica, il ruolo del medico competente, disciplinato dal D.lgs. n. 81/2008, è stato evidenziato dal Ministero della Salute con la circolare 00145 del 29 aprile 2020 (“Indicazioni operative relative all’attività del medico competente nel contesto delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus SARS-CoV-2 negli ambienti di lavoro e nella collettività”). La circolare anzidetta, infatti, rammenta che se il ruolo del medico competente risulta di primo piano nella tutela della salute e sicurezza sul lavoro nell’ordinarietà dello svolgimento delle attività lavorative, esso si amplifica nell’attuale momento di emergenza pandemica, periodo durante il quale egli va a confermare il proprio ruolo di “consulente globale” del datore di lavoro.

La “sorveglianza sanitaria” (art. 2, comma 1, lett. m), del D.lgs. n. 81/2008) è definita come “insieme degli atti medici, finalizzati alla tutela dello stato e sicurezza dei lavoratori, in relazione all’ambiente di lavoro, ai fattori di rischio professionali e alle modalità di svolgimento dell’attività lavorativa”.

Nel contesto generale di riavvio dell’attività sportiva in fase pandemica, è opportuno che il medico competente, ove nominato - il quale ha tra i suoi obblighi quello di collaborare con il datore di lavoro e con il servizio di prevenzione e protezione alla valutazione dei rischi, alla predisposizione della attuazione delle misure per la tutela della salute e della integrità psico-fisica dei lavoratori (art. 25 D.lgs. n. 81/2008) - supporti il datore di lavoro/gestore del sito sportivo/rappresentante dell’organizzazione sportiva nella attuazione delle misure di prevenzione e protezione previste dalle Linee Guida dell’Ufficio Sport e dal presente Protocollo applicativo di riferimento.

Un particolare coinvolgimento del medico competente deve essere previsto nell’attività di collaborazione all’informazione/formazione dei lavoratori sul rischio di contagio da SARS-CoV-2 e sulle precauzioni messe in atto dall’organizzazione sportiva.

Tra i più importanti aspetti legati all’informazione, fatti salvi quelli legati allo specifico contesto della disciplina sportiva di riferimento, l’operatore sportivo deve essere informato circa:

1. l’obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37,5°) o altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratorie) mettendone al corrente il proprio medico di medicina generale e il medico sociale;

2. l'obbligo di comunicare eventuali contatti con persone positive al virus avuti nei 14 giorni precedenti, rimanendo al proprio domicilio secondo le disposizioni dell'autorità sanitaria;
3. l'obbligo di avvisare tempestivamente e responsabilmente il datore di lavoro/gestore del sito/rappresentante dell'organizzazione sportiva dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale, successivamente all'ingresso nel sito sportivo durante l'espletamento della prestazione, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;
4. l'adozione delle misure cautelative per accedere nel sito sportivo e, in particolare, durante l'espletamento della prestazione:
  - a) mantenere la distanza di sicurezza;
  - b) rispettare il divieto di assembramento;
  - c) osservare le regole di igiene delle mani;
  - d) utilizzare adeguati Dispositivi di Protezione Individuale (DPI).

Nello specifico il medico competente è chiamato a supportare il datore di lavoro/gestore del sito sportivo/rappresentante dell'organizzazione sportiva nella valutazione del rischio e ad operare la sorveglianza sanitaria in un contesto peculiare quale quello della ripresa dell'attività fisica e sportiva in periodo pandemico.

L'atto finale della valutazione del rischio è il DVR (Documento di Valutazione del Rischio), obbligo in capo al datore di lavoro/gestore del sito sportivo/rappresentante dell'organizzazione sportiva. Sarà necessario adottare una serie di azioni che andranno ad integrare il DVR, atte a prevenire il rischio di infezione da SARS-CoV-2 nei luoghi di lavoro contribuendo, altresì, alla prevenzione della diffusione dell'epidemia.

**Nei casi in cui l'organizzazione sportiva non sia soggetta agli obblighi previsti dal D.lgs. n. 81/2008 in ordine alla redazione del Documento di valutazione dei rischi (DVR) e di nomina del medico competente, dovrà, in ogni caso, attenersi al presente Protocollo di sicurezza emanato dalla FISDIR, quale ente al quale è affiliato.**

## 5. NORME GENERALI PER GLI OPERATORI SPORTIVI

### **a) Comportamento degli atleti**

Gli atleti devono rispettare, anche al di fuori dei periodi di allenamento, un comportamento idoneo a minimizzare il rischio di contagio, con il rispetto rigoroso delle norme di comportamento e distanziamento previste dalla normativa vigente e dal presente Protocollo;

### **b) Compito dell'allenatore o accompagnatore**

L'allenatore o l'accompagnatore degli atleti ha il compito di rispettare un comportamento idoneo a minimizzare il rischio di contagio con il rispetto rigoroso delle norme di comportamento e distanziamento previste dalla normativa vigente e dal presente Protocollo e di verificare costantemente il rispetto delle stesse da parte dell'atleta.

### **c) Certificazione medica**

Gli atleti devono essere in possesso di valida certificazione medica ai sensi di quanto stabilito dall'Art.3 e successivi del Regolamento Sanitario FISDIR, pubblicato sul sito federale [www.fisdir.it](http://www.fisdir.it).

#### **d) Verifica dello stato di salute**

Prima della ripresa dell'attività sportiva gli operatori sportivi che avranno accesso all'impianto di allenamento dovranno sottoscrivere l'autodichiarazione (vedi allegato 1) attestante l'assenza di infezione da SARS-COV 2 e di rischi di contagio: sottoscrivendo la predetta autocertificazione, inoltre, si dichiara di aver letto, compreso e accettato incondizionatamente il presente Protocollo. Per gli atleti minorenni l'autodichiarazione dovrà essere firmata dall'esercente la responsabilità genitoriale; per gli atleti con limitazione della capacità d'agire l'autodichiarazione dovrà essere firmata dall'amministratore di sostegno o dal tutore.

Chiunque sia portatore, anche di uno solo, di sintomi quali febbre  $\geq$  di 37.5°, tosse, sintomi respiratori anche apparentemente banali, disturbi gastro-intestinali, cefalea, astenia, disturbi dell'olfatto o del gusto, deve rimanere presso la propria abitazione, deve immediatamente avvisare il proprio allenatore e il medico curante. Per nessun motivo dovrà recarsi nel luogo dell'allenamento. E' in ogni caso vietato l'accesso al sito sportivo a chiunque presenti i sintomi riconducibili al COVID-19.

Nessuna persona che sia stata affetta da COVID-19 o che nei 14 giorni precedenti all'arrivo nel sito sportivo, o nel corso del periodo degli allenamenti stessi, abbia avuto sintomi di cui al punto d) o abbia avuto contatti con soggetti dichiarati positivi confermati per malattia COVID-19 sarà ammessa agli allenamenti e dovrà contattare il suo medico curante il quale attuerà le procedure di sanità pubblica e/o il protocollo previsto dalla FMSI di cui al punto B dell'allegato 4 circolare n. 3180 del 04/05/2020 per la riammissione degli atleti agli allenamenti.

Deve essere misurata la temperatura corporea sia all'atleta che all'accompagnatore nel momento in cui accedono al sito sportivo. La misurazione deve avvenire con termometro elettronico (misura a distanza), e la temperatura dovrà essere inferiore a 37.5°. Se tale temperatura risulterà pari o superiore ai 37.5°, non sarà consentito l'accesso all'impianto e di conseguenza l'allenamento.

#### **e) Informazione per i genitori e visitatori**

I genitori e familiari, i tutori, ecc., possono accompagnare gli atleti al sito sportivo, ma devono lasciarli subito dopo averli affidati all'allenatore nel rigoroso rispetto del distanziamento sociale.

I genitori e familiari, i tutori, ecc., non possono restare in palestra durante lo svolgimento dell'allenamento.

Nessun visitatore può essere ammesso, per alcun motivo, nel luogo di allenamento.

#### **f) Informazione per tutti gli operatori sportivi**

Tutti gli operatori sportivi, ed in particolar modo gli atleti, devono rimanere all'interno del sito sportivo per il tempo strettamente necessario allo svolgimento dell'allenamento evitando quindi di arrivare con eccessivo anticipo rispetto all'inizio dello stesso e lasciando il sito sportivo subito al termine delle operazioni/attività inerenti/conseguenti all'allenamento.

#### **g) Pratiche di igiene**

- lavarsi frequentemente le mani, anche attraverso appositi dispenser di gel disinfettanti;
- mantenere la distanza interpersonale minima di 1 mt in caso di assenza di attività fisica;
- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt.
- non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani;



- starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito;
- evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti;
- bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate;
- gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben vietare lo scambio tra operatori sportivi e personale comunque presente nel sito sportivo di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.);

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:

- di disinfettare i propri effetti personali e di non condividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc.);
- di arrivare nel sito già vestiti adeguatamente alla attività che andrà a svolgersi o in modo tale da utilizzare spazi comuni per cambiarsi e muniti di buste sigillanti per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti;
- di non toccare oggetti e segnaletica fissa.
- Ove previsto, particolari disposizioni di igiene e sicurezza dovranno essere disposte per l'utilizzo di spogliatoi, docce e servizi igienici, nei quali gli operatori del centro sportivo dovranno prevedere l'accesso contingentato a questi spazi, evitare l'uso di applicativi comuni, quali asciugacapelli, ecc... che al bisogno dovranno essere portati da casa.

#### **h) Regola di distanziamento**

Nel corso di tutta la permanenza nel sito sportivo va rispettata la regola di distanziamento, tra tutti gli operatori sportivi, pari ad almeno **1 metro** e, quando possibile, soprattutto durante l'attività di allenamento, rispettare una distanza di **2 metri**, fatta eccezione per le necessità di cui all'articolo **3**, comma 2, del DPCM del 02.03.2021 come sopra richiamato e riportato.

#### **i) Obbligo di mascherine**

All'interno del sito sportivo e nelle immediate vicinanze, è obbligatoria la copertura di naso e bocca con idonea mascherina di tipo chirurgico conforme alle normative vigenti in materia. Sono esonerati dall'utilizzo della mascherina gli atleti esclusivamente durante tutte le attività di allenamento il cui utilizzo risulta incompatibile con il carico metabolico e con il gesto sportivo.

#### **l) Tragitto abitazione/impianti sportivi**

Gli operatori sportivi sono invitati ove possibile a recarsi agli impianti sportivi tramite mezzi privati. Nel caso sia indispensabile l'uso dei mezzi pubblici si raccomanda di rispettare le regole di igiene e di comportamento emesse dalle autorità competenti.

#### ***Nota Bene:***

***Il presente Protocollo non sostituisce né interpreta le norme, le misure, le raccomandazioni e le indicazioni, adottate dalle competenti Autorità nazionali e locali per il contrasto e il contenimento della diffusione del COVID-19, che restano ferme, che si intendono richiamate e che, per tutto il periodo di loro vigenza, devono essere conosciute e rispettate da tutti i Tesserati, dai soggetti coinvolti nella gestione degli impianti e da chiunque abbia accesso agli impianti.***

***Il contenuto del presente documento ha validità fino a nuove disposizioni Governative e/o regionali.***

***Si invita a verificare sempre eventuali ordinanze della regione o comune di appartenenza ed eventuali altre disposizioni delle Autorità locali.***

## **6. Allenamenti sport individuali**

### **ATLETICA LEGGERA:**

Ferme restando le indicazioni di carattere generale previste ai punti 1, 2, 3, 4 e 5 del presente protocollo, si riportano di seguito le disposizioni per consentire gli allenamenti degli atleti FISDIR presso gli impianti sportivi di atletica leggera. Per tutte le indicazioni di seguito non elencate si fa espresso riferimento alle prescrizioni previste nei protocolli per l'allenamento in sicurezza da adottare negli impianti sportivi emanati dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera e pubblicati sul sito web della FIDAL.

- Modalità di svolgimento degli allenamenti su anello e pedane: gli allenamenti si svolgeranno per Sessioni/Fasce Orarie. Ogni Sessione/Fascia Oraria di allenamento dovrà essere di 90 o 120 minuti. Nell'arco della giornata le Sessioni/Fasce Orarie potranno essere tutte uguali o anche alternate. Gli Atleti e i loro Tecnici/ accompagnatori potranno usufruire in tutto o in parte anche della Fascia Oraria successiva a quella da loro prescelta, previa comunicazione al Personale addetto al controllo accessi.
- Organizzazione dell'impianto e delle attività sportive: le Società Sportive operanti sull'impianto, assieme al Gestore e/o ai Rappresentanti dell'Amministrazione Proprietaria laddove l'impianto non sia concesso in gestione, dovranno preventivamente e di concerto, programmare le attività sportive e le varie modalità di attuazione delle stesse.
- Per i Lanci dovranno essere previste Fasce Orarie destinate all'attività dei lanci per i soli Atleti in possesso di attrezzi personali; diversamente, causa la presunta impossibilità di garantire nel passaggio dell'attrezzo (di metallo) da atleta ad atleta, la sanificazione degli attrezzi di dotazione dei singoli impianti, le attività dei lanci dovranno essere vietate. Ove la pratica della sanificazione fosse garantita, si potranno usare, sempre con il principio "dell'attrezzo personale" gli attrezzi in dotazione all'impianto; in questo caso ogni atleta alla fine dell'allenamento dovrà personalmente garantire la sanificazione dell'attrezzo che verrà poi riposto in rastrelliere/ceste all'uopo destinate.
- Regole distanziamento sociale:
  - ✓ Distanziamento 0: presupposto come durante un allenamento il volume e la "forza" del respiro, come pure la velocità di espulsione delle particelle di fonazione e non solo viaggiano a velocità e distanze superiori rispetto a quanto registrato nella quotidianità, è necessario rivalutare il concetto di distanziamento da rispettare durante un allenamento.
  - ✓ Distanziamento 1: le ripetute potranno anche essere effettuate da più atleti nella stessa corsia purché con partenze scalate da mantenere durante la prova, di non meno di tre metri l'uno dall'altro, oppure potranno essere effettuate disponendo gli atleti su corsie diverse e alternate (1<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup>; 2<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup> ecc.);

- ✓ Distanziamento 2: gli esercizi di gruppo a terra dovranno essere effettuati mantenendo una distanza tra i singoli atleti di non meno di due/tre metri in relazione alla tipologia di esercizio da eseguire; stesso criterio dovrà essere adottato per tutti quegli esercizi solitamente svolti anche in piccoli gruppi quali ad esempio Skip e similari o esercizi di “agilità” svolti con gli ostacoli;
  - ✓ Distanziamento 3: le staffette, come pure gli esercizi dei cambi fatti in sequenza tra più atleti e ad andatura molto ridotta, potranno essere effettuati purché gli atleti siano provvisti di un guanto in lattice (poi da gettare) per la mano che prenderà/cederà il testimone, oppure a mani libere se dotati di prodotti di igienizzazione da usare (su mani e testimone) immediatamente dopo la conclusione dell’esercizio (non dell’allenamento);
  - ✓ Distanziamento 4: stesso criterio dovrà essere adottato per le attività sulle pedane per i salti in estensione, con l’ulteriore considerazione che nei casi in cui l’esercizio e ovviamente il salto dovessero concludersi all’interno della fossa, prima di ogni successivo singolo esercizio/balzo/salto, la sabbia dovrà essere rivoltata (questo aspetto merita però un approfondimento) con rastrello e/o pala, possibilmente dal Tecnico dotato di guanti in lattice poi da gettare;
  - ✓ Distanziamento 5: più in generale ogni singola attrezzatura utilizzata per gli allenamenti (attrezzi da lancio personali ovviamente esclusi) per praticità si suggerisce di farla movimentare dai Tecnici sempre dotati di guanti in lattice e prodotto igienizzante da utilizzare quando necessario.
- Per le zone di caduta del salto in alto e salto con l’asta, salvo avere la capacità/possibilità di riservare tali attrezzature all’utilizzazione di un singolo atleta e per tutto il periodo, proprio per le caratteristiche dei tessuti che rivestono le zone di caduta e la loro impossibilità ad essere sanificati, l’utilizzazione in sicurezza di tali attrezzature appare di difficile attuazione.  
La proposta è quella di far dotare ogni singolo atleta di un personale foglio di cellophane di sufficiente resistenza (piegato non sarà né pesante né ingombrante) e delle dimensioni approssimative di m 3.00 x 4.00 (alto) e m 4.00 x 5.00 (asta) da stendere e rimuovere dalla zona di caduta conclusione di ogni singola prova o dell’allenamento se riferito ad un solo atleta in pedana.
  - Per gli allenamenti lunghi i mezzofondisti, causa la specificità delle loro specialità in relazione alle necessità di distanziamento e di svolgimento di tutte le altre specialità, non dovrebbe essere consentito svolgere i “lunghi” sull’anello. Potranno evidentemente svolgere test e ripetute (max m 800/1000) sull’anello, nelle modalità precedentemente descritte. Si dovrà in ogni caso raccomandare il rispetto del distanziamento maggiorato anche durante i loro allenamenti svolti esternamente all’impianto laddove l’allenamento fosse svolto assieme ad altro/altri atleti.
  - Le Aree Esterne all’anello ma di pertinenza dell’impianto sportivo si applica il principio del distanziamento maggiorato, sul prato/campo di calcio interno all’anello, come pure su altri spazi liberi eventualmente presenti all’interno dell’impianto sportivo, organizzati per gruppi e coordinati da un Istruttore o da un Tecnico, si potranno organizzare ulteriori attività di allenamento e pratica nelle “Postazioni per Attività” e nei “Circuiti a stazioni”, in ogni “postazione” e in ogni singola “stazione” potrà fare attività un singolo atleta.
  - Inoltre potranno essere eventualmente utilizzate per l’allenamento dei mezzofondisti, ma sempre nel rispetto del criterio di distanziamento maggiorato citato per gli Allenamenti Lunghi.

- L'attività si svolge con il tecnico, dotato di mascherina, che conduce l'allenamento con numeri ridotti di atleti, anche in relazione al grado di autonomia degli atleti stessi.
- Gli Spogliatoi: per evidenti ragioni sanitarie nell'impossibilità di poter garantire la costante e continua sanificazione dei locali nel corso della giornata, dovrà essere interdetta l'utilizzazione delle aree spogliatoio con apposite nastrature che ne impediscano l'utilizzazione, arredi compresi.
- Gli ospiti e accompagnatori nel rispetto del distanziamento tra loro, potranno eventualmente accedere agli spalti dell'impianto come pure alle eventuali altre aree esterne all'anello, ma in questo caso le aree destinate allo stazionamento degli Ospiti/Compagnatori dovranno essere delimitate e separate dai percorsi destinati agli allenamenti svolti all'esterno dell'anello.

### **EQUITAZIONE:**

Ferme restando le indicazioni di carattere generale previste ai punti 1, 2, 3, 4 e 5 del presente protocollo, si riportano di seguito le disposizioni per consentire gli allenamenti degli atleti FIDIR presso i circoli di Equitazione. Per tutte le indicazioni di seguito non elencate si fa espresso riferimento alle prescrizioni previste nei protocolli per l'allenamento in sicurezza da adottare nei circoli emanati dalla Federazione Italiana Sport Equestri pubblicati sul sito web della FISE.

- Nei campi da lavoro potranno essere presenti massimo un binomio ogni 100 mq di campo. Eventuali istruttori o personale presente nei campi da lavoro dovrà mantenere una distanza maggiore di 3 metri, per distanze minori e non sotto il metro bisognerà indossare la mascherina. Qualora la distanza fosse inferiore al metro oppure fossero necessari contatti (esempio per montare a cavallo) è necessario che l'istruttore o il personale di scuderia utilizzi gli adeguati mezzi di protezione.
- Il materiale comune del circolo va pulito e sanificato con i prodotti adeguati ad ogni utilizzo ed è comunque preferibile che ogni atleta abbia il proprio materiale personale (Cap, spazzole, frustini ecc. le redini, le selle ed eventuali oggetti di uso comune vanno sanificate con prodotti adeguati, anche a non procurare fastidio ai cavalli, al passaggio degli allenamenti).
- L'eventuale pulizia, bardatura e insellaggio dei cavalli deve avvenire, ove la struttura del circolo lo consenta, preferibilmente in spazi aperti e distanziati oppure in eventuali spazi dedicati oppure all'interno del box che ospita il cavallo e sempre nel rispetto delle distanze interpersonali previste dai DPCM o ordinanze vigenti. L'accesso ad ambienti chiusi, come sellerie, docce cavalli, tondini, giostre, WC, magazzini delle profonde e a quegli ulteriori spazi ritenuti necessari dalla direzione del Circolo, dovrà essere individuale. Le attività di pulizia del cavallo dovranno avvenire con l'utilizzo di dispositivi di protezione individuale. Durante l'attività sportiva è necessario solo l'utilizzo dei dispositivi di sicurezza personale previsti dai Regolamenti federali vigenti.
- Il Circolo provvede a utilizzare spogliatoi e club House e tutti gli spazi comuni in cui si possa creare assembramento in base alle norme vigenti e ad individuare una figura Responsabile, che sia sempre presente, con il compito e l'autorità:
  - ✓ di concordare con la direzione del circolo il numero dei soci da far entrare per consentire di operare in sicurezza, senza picchi di afflusso e nel rispetto delle distanze previste dai DPCM o ordinanze vigenti;
  - ✓ di implementare eventuali precauzioni, ove ritenuto necessario;
  - ✓ di tenere la lista dei soci/tesserati proprietari o detentori o affittuari di cavalli presenti nel circolo;
  - ✓ di tenere la lista dei cavalli ospitati nel circolo;

- ✓ di verificare la corretta tenuta del Registro di ingresso/uscita del singolo socio/tesserato e/o dei collaboratori e/o dei fornitori e delle schede personali;
- ✓ di redigere a cadenza settimanale i turni e gli orari di accesso dei soci tesserati proprietari o affittuari o affittuari dei cavalli;
- ✓ di comunicare ogni giorno ai soci/tesserati i nominativi autorizzati ad accedere per il giorno successivo con i relativi orari;
- ✓ di effettuare la formazione/informazione ai soci/tesserati al primo accesso
- inoltre il personale e/o collaboratori del circolo devono evitare il più possibile contatti con i soci tesserati che curano e movimentano i cavalli ospitati e viceversa.
- È necessario individuare nella scuderia eventuali spazi dedicati alle attività di pulizia e accudimento dell'equide che si trovino in punti distanziati, in alternativa si prevede l'uso del proprio box per la pulizia e accudimento del cavallo. Gli spazi all'aperto e distanziati valgono come terza alternativa.
- Gli accessi in eventuali ambienti chiusi devono essere individuali.

#### **GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA:**

---

Ferme restando le indicazioni di carattere generale previste ai punti 1, 2, 3, 4 e 5 del presente protocollo, si riportano di seguito le disposizioni per consentire gli allenamenti degli atleti FIDIR presso gli impianti sportivi di ginnastica. Per tutte le indicazioni di seguito non elencate si fa espresso riferimento alle prescrizioni previste nei protocolli per l'allenamento in sicurezza da adottare negli impianti sportivi emanati dalla Federazione Ginnastica d'Italia e pubblicati sul sito web della FGI.

- Utilizzo di mascherine da parte di coloro che entrano in contatto con gli Atleti (Tecnici, Fisioterapisti, personale di segreteria dell'impianto sportivo, accompagnatori etc.) e di guanti monouso qualora i dispenser di igienizzanti non siano in prossimità.
- L'attività si svolge con il tecnico, dotato di mascherina, che conduce l'allenamento con numeri ridotti di atleti, anche in relazione al grado di autonomia degli atleti stessi.
- Utilizzo di sacchetti sigillanti per lo smaltimento di fazzoletti, guanti, mascherine.
- Organizzazione delle sedute di allenamento in modo che si possa rispettare l'opportuno distanziamento interpersonale (eventuale ricorso a turni di allenamento) prevedendo all'interno della palestra lo spazio di 30 mq a persona (atleti e tecnici).
- Consentire l'accesso allo spogliatoio ad una persona per volta, la quale dovrà riporre i propri effetti personali nella borsa individuale da portare con sé'.
- Rimandare le operazioni di pulizia personale (doccia) al ritorno presso le rispettive abitazioni.
- Non consumare pasti all'interno della sala di allenamento e degli spogliatoi.

#### **JUDO:**

---

Ferme restando le indicazioni di carattere generale previste ai punti 1, 2, 3, 4 e 5 del presente protocollo, si riportano di seguito le disposizioni per consentire gli allenamenti degli atleti FIDIR presso gli impianti

sportivi di Judo. Per tutte le indicazioni di seguito non elencate si fa espresso riferimento alle prescrizioni previste nei protocolli per l'allenamento in sicurezza da adottare negli impianti sportivi emanati dalla Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali pubblicati sul sito web della FIJKAM.

**Si raccomanda, che le misure tecnico-organizzative ed operative siano tali da determinare condizioni di minore rischio possibile, in particolare, di assoluta assenza di contatti ravvicinati con altri atleti o persone esterne.**

- **REGOLE DI ACCESSO PER ATLETI E COLLABORATORI INCARICATI DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE**
  - ✓ attuare, ove possibile, per le attività sportive, la riduzione del numero totale delle persone presenti nel sito sportivo, anche tramite turni, riorganizzazione dell'attività, limitazione del numero di accompagnatori, ecc;
  - ✓ evitare assembramenti nel sito sportivo;
  - ✓ attuare, ove possibile, una nuova e diversa turnazione degli operatori sportivi e anche degli eventuali accompagnatori (atleta/praticante attività motorie-sportive vs collaboratori di supporto e/o accompagnatori di atleti) anche al fine di creare gruppi distinti e riconoscibili;
  - ✓ rimodulare gli accessi al sito sportivo per evitare assembramenti e la massima diluizione dei soggetti coinvolti;
  - ✓ rispettare i lay-out predisposti e la segnaletica esposta;
  - ✓ organizzare specifici lay-out per compartimentare e dedicare le aree alle specifiche attività sportive, predisponendo segnaletica orizzontale (ad esempio tracciando sul pavimento una scacchiera da **4x2m (8 mq)**, che sia utilizzata esclusivamente da un solo atleta);
  - ✓ assicurare che tutte le persone (interne ed esterne) che accedono ai locali e alle pertinenze dell'organizzazione sportiva indossino "mascherine" (*norma UNI EN 14683 e/o Omologazione ISS*). A tale scopo è utile averle a disposizione per chi ne fosse sprovvisto;
  - ✓ richiedere alle persone che frequentano i locali sportivi di controllare quotidianamente la temperatura corporea prima di lasciare il proprio domicilio e recarsi in palestra e, in caso di febbre oltre 37,5° o altri sintomi influenzali, di rimanere al proprio domicilio e chiamare il proprio medico di famiglia o l'Autorità Sanitaria;
  - ✓ ricordare che ciascuno è invitato a recarsi presso gli ambienti sportivi con mezzi di trasporto propri. Trasporti plurimi sono consentiti solo se sono garantite adeguate misure di sicurezza (es. uso collettivo delle mascherine da parte di tutti i passeggeri e distanze minime di sicurezza);
  - ✓ ricordare che l'organizzazione sportiva, quale ulteriore misura precauzionale, può prevedere il controllo della temperatura corporea, prima o in corrispondenza dell'accesso pedonale nel rispetto della sicurezza delle persone e delle norme vigenti in materia di Privacy. La misurazione è da effettuarsi, preferibilmente, con dispositivi di rilevazione a distanza quali telecamere termiche (fisse o mobili) o termometri manuali senza contatto
  - **NORME DI COMPORTAMENTO PER GENITORI, ACCOMPAGNATORI, VISITATORI**
- Ai genitori, accompagnatori, visitatori è fatto divieto:
- ✓ di presenza negli spogliatoi o nei servizi igienici per più di una persona, di posteggio di cicli, passeggini, monocicli, monopattini o quanto altro possa essere di intralcio al lay-out stabilito;
  - ✓ di consumo di alimenti e bevande al di fuori della zona relax o di attesa individuata;
  - ✓ di transito nelle aree non autorizzate.
  - ✓ Per i soggetti esterni sono individuati servizi igienici dedicati. Se ciò non fosse possibile, è fatto divieto agli esterni di fruire dei servizi igienici.

- PRIMA DELLA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE, l'organizzazione sportiva deve assicurare ad opera di ditte specializzate o collaboratori adeguatamente formati, alla pulizia e alla sanificazione degli ambienti indoor. Nel piano di pulizia occorre includere almeno:

- ✓ gli ambienti dedicati alla pratica sportiva;
- ✓ le aree comuni;
- ✓ le aree ristoro;
- ✓ i servizi igienici e gli spogliatoi;
- ✓ le docce;
- ✓ gli attrezzi e i macchinari sportivi;
- ✓ eventuali auto di servizio;
- ✓ le postazioni di allenamento ad uso promiscuo;
- ✓ gli ascensori, i distributori di bevande e snack, con particolare attenzione alle superfici toccate più di frequente;
- ✓ le parti esposte dell'impianto di ventilazione (es. prese e griglie di ventilazione se facilmente raggiungibili).

L'elaborazione di istruzioni specifiche in merito alla pulizia di dette componenti va strutturata sulla tipologia di impianto per garantire una corretta pulizia.

La pulizia potrà essere operata con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con soluzione idroalcolica al 70%, oppure con soluzione di ipoclorito di sodio 0,1% con successiva asciugatura.

- SPOGLIATOI

Si consiglia di valutare le seguenti misure organizzative:

- ✓ assicurare il controllo e la rilevazione dell'accesso degli utenti in modo opportunamente distanziato per mantenere le distanze di sicurezza;
- ✓ posizionare un distributore di sacchetti in polietilene monouso per riporre le calzature;
- ✓ obbligo di riporre indumenti e scarpe all'interno degli armadietti o delle proprie borse / sacche / buste sigillate;
- ✓ installazione di distributori automatici di salviette disinfettanti o gel disinfettante per la pulizia degli armadietti, delle panche / arredi;
- ✓ prevedere la presenza costante di incaricati per la pulizia;
- ✓ verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;
- ✓ installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del contagio da coronavirus;
- ✓ posizionamento di segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale.

- PALESTRA CON ATTREZZI

- ✓ distanziare attrezzi e macchine per garantire gli spazi necessari per il rispetto della distanza di sicurezza delimitando le zone di rispetto e i percorsi (prevedere una persona ogni **8 m<sup>2</sup>**) con distanza minima fra le persone non inferiore a 2 metri;
- ✓ presenza di tecnici o collaboratori formati per verificare e indirizzare gli utenti al rispetto di tutte le norme igieniche e al distanziamento sociale;

- ✓ pulizia e sanificazione dell'ambiente e di attrezzi e macchine al termine di ogni seduta di allenamento individuale, anche a cura dell'utente;
- ✓ gli attrezzi e le macchine che non possono essere sanificati non devono essere usati;
- ✓ per gli utenti è obbligatoria l'igiene delle mani prima e dopo l'accesso;
- ✓ fare in modo che ogni praticante possa disporre di igienizzante in quantità adeguata (gel e salviette monouso) in prossimità di ciascuna macchina o set di attrezzi affinché, prima e dopo ogni esercizio, possa effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati;
- ✓ per il rispetto delle distanze interpersonali dovrà essere privilegiata l'attività sul posto, anche per quella a corpo libero, adeguando le esercitazioni delle varie discipline;
- ✓ l'istruttore dovrà usare la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- ✓ è tassativo usare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo; all'ingresso in palestra prevedere l'igienizzazione delle suole preferibilmente con tappetino imbevuto di igienizzante oppure con disinfettante spray o salviette / gel igienizzanti.

#### **NUOTO, NUOTO ACQUE LIBERE, NUOTO PER SALVAMENTO, NUOTO SINCRONIZZATO e TUFFI:**

Ferme restando le indicazioni di carattere generale previste ai punti 1, 2, 3, 4 e 5 del presente protocollo, si riportano di seguito le disposizioni per consentire gli allenamenti degli atleti FIDIR presso i centri natatori. Per tutte le indicazioni di seguito non elencate si fa espresso riferimento alle prescrizioni previste nei protocolli per l'allenamento in sicurezza da adottare negli impianti sportivi dotati di piscina emanati dalla Federazione Italiana Nuoto e pubblicati sul sito web della FIN.

- Per gli strumenti individuali di lavoro/attività sportiva, la pulizia giornaliera a fine turno può essere effettuata dal lavoratore/utilizzatore stesso, al quale deve essere messo a disposizione idoneo detergente e fornita adeguata informazione.
- E' necessario organizzare gli spazi nelle aree spogliatoi e docce delle piscine in modo da assicurare la distanza minima di 1 metro.
- Per le palestre, regolamentare i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza di almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica e di almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).
- Dato che, durante l'attività natatoria, l'uso della mascherina è ovviamente impossibile si dovrà considerare anche la gestione di presenze contingentate per limitare il rischio di contagio. Dovrà, quindi, essere osservata la distanza interpersonale di almeno 1 metro tra gli operatori sportivi tra loro, e per gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento, preferibilmente di 2 metri, tra di loro e dagli operatori sportivi.
- Durante l'attività sportiva, dovrà essere osservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri. Tutti dovranno indossare la mascherina, eccetto ovviamente gli atleti durante l'attività.
- Per lo specchio d'acqua, allo scopo di mantenere, con ampio margine, la distanza interpersonale di sicurezza di 2 metri durante l'attività, si ritiene di considerare, raddoppiando le superfici per persona,



rispetto ai riferimenti attualmente in vigore, per il tempo ritenuto necessario dalle autorità competenti, un indice di:

FASE 2 A: almeno 10 mq per gli allenamenti degli atleti riconosciuti di interesse nazionale in vista della loro partecipazione a manifestazioni nazionali ed internazionali.

FASE 2 B: almeno 7 mq a persona per l'attività sportiva di base.

- la densità di affollamento nelle aree solarium e verdi è calcolata con un indice di non meno di 7 mq di superficie di calpestio a persona. Il gestore pertanto è tenuto, in ragione delle aree a disposizione, a calcolare e gestire le entrate.
- Per quanto riguarda la disciplina dei tuffi, la distanza fra gli atleti (e fra essi e gli allenatori/istruttori) durante il tuffo è obbligatoriamente determinata dalle regole e dalla struttura dell'impianto ed è di almeno 5 metri. Quindi le regole di distanziamento devono essere previste e osservate per la fase di preparazione del tuffo e durante la permanenza sul bordo vasca. Posto un tuffatore sul trampolino/piattaforma in procinto di tuffarsi, i tuffatori in attesa devono attendere il loro turno posizionandosi in modo da rispettare le distanze minime di sicurezza (preferibilmente 2 metri) tra gli atleti. In pratica, un tuffatore è sul trampolino o sulla piattaforma e quello che dovrà tuffarsi successivamente è in attesa al vertice della scala e gli altri a distanza di sicurezza.
- SPOGLIATOI
  - ✓ Prevedere il controllo e la rilevazione dell'accesso degli utenti in modo opportunamente distanziato per mantenere le distanze di sicurezza.
  - ✓ Tutti gli indumenti (compreso le scarpe) e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti eventualmente presenti; in questo caso si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti.
  - ✓ Installazione di distributori automatici di salviette disinfettanti o gel disinfettante per la pulizia degli armadietti.
  - ✓ Prevedere la presenza costante di personale di assistenti agli spogliatoi.
  - ✓ Verificare continuamente che l'impianto di ventilazione sia in funzione in modo che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme.
  - ✓ Installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del contagio da coronavirus.
  - ✓ Posizionamento segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale.
  - ✓ Predisporre distanziatori su panchine e appendiabiti per garantire la distanza interpersonale di almeno 1 metro Servizi igienici e docce.
  - ✓ Installazione distributori, preferibilmente automatici, di sapone e di disinfettante.
  - ✓ Verificare continuamente che l'impianto di ventilazione sia in funzione in modo che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme Aggiornato al 19/05/2020 12.
  - ✓ Nel caso di ambiente unico per le docce, se le stesse non permettono di mantenere una distanza di almeno 1 metro pur usandole in modo alternato, deve essere prevista l'installazione di separatori fra una doccia e l'altra per il mantenimento della distanza di sicurezza.
  - ✓ Prevedere una segnaletica chiara per il rispetto delle regole di distanziamento e di numero massimo di utenti nello spazio docce in base al numero delle docce stesse e della loro distanza.
  - ✓ Prevedere temporizzazione docce di durata massima di 2 minuti per utente. Considerare l'opportunità di evitare la doccia dopo l'attività fisica.

- **PISCINA:**

Sala vasche

- ✓ Accedere alle vasche passando obbligatoriamente dalla vaschetta lavapiedi.
- ✓ Pulizia e sanificazione del materiale didattico e degli attrezzi alla fine di ogni sessione di allenamento
- ✓ Predisporre distanziatori su panchine e appendiabiti per garantire la distanza interpersonale di almeno 1 metro
- ✓ Prevedere una doccia saponata prima dell'ingresso in vasca
- ✓ Verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme

Tribune spettatori e altri spazi comuni

- ✓ Le tribune spettatori devono rimanere chiuse.

- **ISTRUTTORI, ALLENATORI, ASSISTENTI BAGNANTI**

- ✓ Assistono allievi e atleti nella loro attività didattica e sportiva. Operano fuori dall'acqua eventualmente aiutandosi con asta flessibile o altri supporti per guidare e sostenere i nuotatori.
- ✓ Organizzano le esercitazioni per garantire il mantenimento della distanza interpersonale di almeno 2 metri fra atleta e atleta, verificando il rispetto dei livelli massimi di affollamento previsti facendo particolare attenzione alla scelta delle esercitazioni per ridurre al minimo i rischi di contatto fra i nuotatori.
- ✓ Educano gli allievi e gli atleti al rispetto delle norme di sicurezza.

- Ciascun operatore ed atleta dovrebbe ricevere formazione relativamente all'uso corretto della mascherina come segue (dal Rapporto "Lo sport riparte in sicurezza. Politecnico di Torino. 26 aprile 2020"):

- ✓ Prima di indossare la mascherina, lavarsi le mani con acqua e sapone o con soluzione alcolica.
- ✓ Maneggiare la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti.
- ✓ Assicurarsi che il lato corretto della mascherina, solitamente bianco in quelle colorate, sia rivolto verso l'interno e che la parte rigida (stringinaso) sia nella parte superiore.
- ✓ Coprire bocca e naso con la mascherina assicurandosi che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento.
- ✓ Modellare l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso.
- ✓ Evitare di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani.
- ✓ Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituirla con una nuova.
- ✓ Se vi è l'indicazione monouso, non riutilizzarla.
- ✓ Togliere la mascherina prendendola dall'elastico senza toccare la parte anteriore e gettarla immediatamente in un sacchetto o contenitore dedicato richiudibile.
- ✓ Dopo la rimozione della mascherina, o ogni volta che si tocca inavvertitamente una mascherina usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.

Attività per persone con disabilità: si dovrebbe prevedere, in relazione al grado di autonomia dell'atleta, un rapporto 1 a 1 con l'istruttore, dotato di mascherina, mantenendo il rispetto della distanza interpersonale.

**TENNIS:**

---

Ferme restando le indicazioni di carattere generale previste ai punti 1, 2, 3, 4 e 5 del presente protocollo, si riportano di seguito le disposizioni per consentire gli allenamenti degli atleti di FIDIR presso gli impianti sportivi di Tennis. Per tutte le indicazioni di seguito non elencate si fa espresso riferimento alle prescrizioni previste nei protocolli per l'allenamento in sicurezza da adottare negli impianti sportivi emanati dalla Federazione Italia Tennis e pubblicati sul sito web della FIT.

- Rimuovere o tenere sempre in posizione aperta tutte le porte e i cancelli, inclusi quelli di accesso ai campi, in modo da evitare che sia necessario toccarli per aprirli.
- Limitare le attività al gioco del tennis, su prenotazione, limitatamente al singolare, oppure agli allenamenti individuali, oppure alle lezioni private one-to-one o in piccoli gruppi.
- Ridurre l'orario di utilizzazione dei campi in modo da lasciare un intervallo fra una seduta di gioco e quella successiva, ed eventualmente programmare le prenotazioni dei campi ad orari diversi per evitare il sovraffollamento.
- Organizzare l'entrata e l'uscita dall'impianto con percorsi e cartelli in modo da mantenere le distanze di sicurezza.
- Interdire l'accesso a tutte le aree che potrebbero favorire assembramenti.
- Fare in modo che gli operatori addetti ai campi evitino rigorosamente di toccare le palle da tennis a mani nude. Anche se non ci sono prove scientifiche della capacità specifica del virus di essere trasmesso attraverso di esse, è noto che i "droplet" infetti possono sopravvivere per molte ore sulle superfici con le quali vengono a contatto.
- Cercare di far utilizzare palle nuove a ogni gruppo di utenti o disinfettarle con uno spray igienizzante alla fine di ogni seduta di gioco.
- Pulire a fondo il loro materiale di gioco.
- Lavarsi o disinfettarsi le mani.
- Mantenere sempre la distanza di sicurezza di due metri dagli altri giocatori.
- Portare in campo la bottiglia d'acqua personale e bere solo da quella.
- Non toccare le recinzioni prima di entrare in campo.
- Indossare un guanto sulla mano non dominante oppure disinfettare le mani ogni fine game.
- Non toccarsi il viso con le mani.
- Se possibile giocare con due tubi di palle diversi (chi serve utilizza il suo tubo di palle) ed usare racchetta e piede per raccogliere le palline e mandarle all'avversario.

- Usare panchine ai lati opposti.
- Salutare e ringraziare usando soltanto la racchetta.
- Dopo aver giocato cambiare subito, se possibile, l'overgrip della racchetta.
- Dopo aver giocato lavarsi o disinfettarsi le mani.
- Fare la doccia a casa.
- L'attività si svolge con il tecnico, dotato di mascherina, che conduce l'allenamento con numeri ridotti di atleti, anche in relazione al grado di autonomia degli atleti stessi.

#### **TENNIS TAVOLO:**

---

Ferme restando le indicazioni di carattere generale previste ai punti 1, 2, 3, 4 e 5 del presente protocollo, si riportano di seguito le disposizioni per consentire gli allenamenti degli atleti FIDIR presso gli impianti sportivi di Tennis Tavolo. Per tutte le indicazioni di seguito non elencate si fa espresso riferimento alle prescrizioni previste nei protocolli per l'allenamento in sicurezza da adottare negli impianti sportivi emanati dalla Federazione Italia Tennis Tavolo e pubblicati sul sito web della FITET.

- Nel corso di allenamento il distanziamento sociale non è mai inferiore a 2 metri in condizioni di riposo. Tale distanza deve essere superiore durante attività fisiche che comportino incremento nella funzione metabolica, in modo proporzionale a tale incremento e deve tener conto che luoghi aperti e ventilati rappresentano una maggior tutela nella riduzione del rischio.
- I luoghi chiusi necessitano di adeguati sistemi di ventilazione naturale o artificiale (con esclusione dei sistemi che comportano ricircolo dell'aria) e limitano la permanenza nel loro interno a un numero di persone compatibile con le dimensioni degli stessi nel rispetto delle norme sull'obbligo di distanziamento sociale;
- In condizioni in cui non è possibile rispettare il distanziamento sociale di almeno un metro, tanto nei luoghi aperti che confinati, al di fuori delle specifiche procedure previste per l'allenamento, è obbligatorio indossare mascherine chirurgiche che coprano costantemente naso e bocca e per l'uso delle quali deve essere effettuata adeguata formazione.
- Chiunque sia portatore, anche di uno solo, di sintomi quali febbre > di 37°, tosse, sintomi respiratori anche apparentemente banali, disturbi gastro-intestinali, cefalea, astenia, disturbi dell'olfatto o del gusto, deve rimanere presso la propria dimora, deve immediatamente avvisare il proprio allenatore e il medico curante. Per nessun motivo dovrà recarsi nel luogo dell'allenamento.
- Nessuna persona che sia stata affetta da COVID-19 o che nei 14 giorni precedenti all'arrivo nella sede degli allenamenti, o nel corso del periodo degli allenamenti stessi, abbia avuto sintomi di cui al punto

g) o abbia avuto contatti con soggetti dichiarati positivi confermati per malattia COVID-19 sarà ammessa agli allenamenti e dovrà contattare il suo medico curante il quale attuerà le procedure di sanità pubblica e/o il protocollo previsto dalla FMSI di cui al punto B dell'allegato 4 circolare n. 3180 del 04/05/2020 per la riammissione degli atleti agli allenamenti.

- Per ogni area di gioco deve essere prevista una superficie minima di mt. 4.5 x 9 che deve essere chiaramente delimitata da elementi di contorno/separazione o transenne. Tra le diverse aree di gioco si deve rispettare una distanza minima di 2 metri.
- All'interno dell'area gioco possono esserci solo i 2 giocatori. Il tecnico deve rimanere sempre all'esterno delle transenne e comunque con un distanziamento non inferiore a 2 metri.
- Le aree di gioco devono essere allestite con i tavoli e tutti gli altri materiali necessari e, successivamente, disallestite, possibilmente, sempre dalla stessa persona assegnata a tal scopo. Tale persona ha l'obbligo di svolgere le operazioni connesse indossando guanti di protezione monouso e mascherina chirurgica che dovranno poi essere gettate negli appositi cestini.
- Nel caso in cui l'allestimento e il disallestimento sia svolto direttamente dall'atleta/i e/o dall'allenatore, questi devono sempre lavarsi le mani con acqua e sapone (oppure con gel disinfettante in caso di mancanza sapone) prima e dopo l'allestimento/disallestimento della palestra.
- **MATERIALE TECNICO**
  - ✓ Ogni giocatore deve portare la propria racchetta. Le racchette non possono essere scambiate per nessun motivo. Dopo l'allenamento ogni giocatore deve igienizzare la propria racchetta.
  - ✓ L'allenatore deve portare le palline, previamente disinfettate, per metterle a disposizione dei giocatori. Finito l'allenamento, l'allenatore o i giocatori devono lavare le palline utilizzate con acqua e sapone (o le disinfettano) e lavarsi accuratamente le mani.
  - ✓ Il tavolo non deve essere toccato durante l'allenamento.
  - ✓ Al termine di ogni singola sessione di allenamento (cioè ad ogni cambio dei singoli atleti impegnati) i tavoli utilizzati devono essere adeguatamente puliti/disinfettati con soluzioni idroalcoliche o a base di cloro e con comuni detergenti.
- Non possono essere svolti allenamenti di doppio.
- Si raccomanda alle associazioni/società sportive oltre a tenere un registro giornaliero degli allenamenti nel quale risulti quale giocatore può allenarsi, a che ora, in quale giorno e con quale tecnico, se possibile, per le prime 3 settimane, l'allenamento dovrebbe essere sempre svolto tra lo stesso gruppo di allenamento (massimo 4 persone - 2 alla volta).
- Per lo svolgimento delle attività di preparazione fisica dei giocatori è preferibile utilizzare spazi all'aperto, rispettando le norme generali previste ai punti 1,2,3,4 e 5, e svolgere attività a corpo libero. Nel caso in cui ciò non fosse possibile, possono essere utilizzati anche degli appositi spazi al chiuso e specifiche attrezzature messe a disposizione dall'associazione/società, a condizione che vengano rispettate le norme generali di cui ai punti 1,2,3,4 e 5 che l'utilizzo degli attrezzi avvenga indossando guanti monouso e che gli attrezzi utilizzati vengano appositamente lavati/disinfettati prima e dopo il loro utilizzo.

È inoltre obbligatorio l'utilizzo di un asciugamano personale mentre è vietato l'utilizzo di materassini ginnici.

- Solo i giocatori totalmente asintomatici possono partecipare agli allenamenti. Chi presenta sintomi come tosse, febbre, dolori muscolari, disturbi all'olfatto o al gusto, diarrea o nausea deve rimanere obbligatoriamente a casa e prendere contatto telefonico con il proprio medico di famiglia.

Tutti i giocatori, laddove possibile, devono cambiarsi a casa e arrivare in palestra già vestiti per l'allenamento.

- Ogni giocatore deve portare la propria racchetta. Ogni giocatore deve prendere in mano solo la propria racchetta che non potrà essere scambiata con nessuno. Alla fine dell'allenamento ogni giocatore deve lavare la propria racchetta con acqua e sapone o disinfettarla.
- Ogni giocatore deve portare il proprio disinfettante all'allenamento.
- È vietato asciugare il sudore delle mani sul tavolo.
- È vietato respirare/soffiare/alitare sulla pallina.
- L'asciugamano utilizzato per il sudore del viso può essere utilizzato solo con la mano che tiene la racchetta, e non con la mano che regge la pallina e non può essere appoggiato sul tavolo.
- Nel corso del gioco la mano libera non può essere portata al viso. La Federazione consiglia agli atleti di indossare un guanto nella mano libera (non per motivi di igiene ma come "supporto" per ricordarsi di non toccare il viso e l'asciugamano).
- Durante l'allenamento è vietato cambiare lato del tavolo.
- Non è consentita nessuna stretta di mani o battito di mani al termine dell'allenamento.
- Prima e dopo l'allenamento i giocatori devono lavarsi bene le mani. Dopo averle lavate, le mani devono essere asciugate con un asciugamano pulito o con un asciugamano di carta monouso
- I rifiuti sono da portare a casa o devono essere smaltiti secondo le procedure disposte dal gestore dell'impianto.
- I giocatori che non rispettano le regole del protocollo di protezione possono essere esclusi dall'allenamento dal tecnico o dal rappresentante Covid-19 dell'associazione/società.
- L'allenamento deve essere organizzato in modo tale che la distanza di sicurezza minima di 2 metri venga rispettata in ogni momento, sia tra i giocatori che tra i giocatori e dal tecnico stesso.
- Il tecnico è responsabile del fatto che un gruppo di allenamento non sia costituito da un numero superiore a 4 giocatori. Se ci sono due gruppi di allenamento nella stessa palestra, i gruppi non devono

mai mischiarsi. Nel caso si presentino in palestra persone che non sono state prenotate per quella fascia oraria il tecnico non deve permettergli l'accesso all'interno della palestra.

- Il tecnico deve tenere un registro dei giocatori che partecipano a ogni allenamento e, a fine allenamento, lo deve spedire al Responsabile del protocollo Covid-19 dell'associazione/società.
- Sono consentiti solo allenamenti di singolo e non di doppio.
- Il tecnico non può avere nessun contatto fisico con i giocatori. Se il tecnico desidera mostrare un movimento lo deve fare mantenendo le distanze sociali previste.
- Nel corso della sessione di allenamento il tecnico deve restare al di fuori dell'area di gioco.
- Nell'organizzazione degli allenamenti il tecnico deve cercare di prestare particolare attenzione ai giocatori che, a causa del divieto di allenamento, sono fermi da più tempo. L'allenamento deve essere organizzato in modo di ridurre al minimo il rischio di incidenti.
- Allenamento multiball: negli allenamenti di gruppo (a partire da 3 giocatori in palestra) l'allenamento multiball non è consentito. Nelle sessioni di allenamento individuale il tecnico può, invece, utilizzare questo metodo di allenamento con il giocatore. In tal caso il tecnico deve indossare un guanto monouso sulla mano libera per svolgere l'allenamento multiball. Il giocatore non deve toccare le palle.

#### **TIRO CON L'ARCO:**

Ferme restando le indicazioni di carattere generale previste ai punti 1, 2, 3, 4 e 5 del presente protocollo, si riportano di seguito le disposizioni per consentire gli allenamenti degli atleti FIDIR presso gli impianti sportivi di Tiro con L'arco. Per tutte le indicazioni di seguito non elencate si fa espresso riferimento alle prescrizioni previste nei protocolli per l'allenamento in sicurezza da adottare negli impianti sportivi emanati dalla Federazione Italia Tiro con L'arco e pubblicati sul sito web della FITARCO.

- L'accesso all'impianto dovrà avvenire in modo scaglionato e con distanza interpersonale di minimo 1 metro.
- I battifreccia dovranno essere posizionati con un interasse minimo di metri 2, la stesso interasse sarà ovviamente presente sulla linea di tiro al fine di consentire il tiro ad una distanza di sicurezza tra atleti pari a 2 metri (un atleta per bersaglio). Delimitare le aree di attesa da quelle di tiro al fine di consentire un corretto avvicendamento sulla linea di tiro tra un atleta e l'altro per complessivi due turni di tiro a volee.
- La capienza dell'impianto sarà regolamentata in base al numero dei battifreccia installati come specificato nella fase 1 ad una distanza interasse minima di metri 2 prevedendo sessioni di tiro di massimo un atleta per turno e per bersaglio con un massimo di due turni prima del recupero delle frecce (es. con 10 battifreccia possibilità di accesso a 20 atleti); oltre agli atleti sarà concesso l'ingresso ai tecnici e dirigenti che dovranno comunque rispettare la distanza interpersonale di sicurezza di 2 metri durante l'attività sportiva, e di 1 metro durante le altre attività.
- Gli eventuali interventi dei tecnici/allenatori nei confronti degli atleti dovranno limitarsi al tempo minimo indispensabile per la soluzione di problemi/esigenze cercando di mantenere la distanza minima interpersonale di sicurezza di 1 metro, l'attrezzatura che per un intervento tecnico dovesse passare di

mano dall'atleta al tecnico e viceversa dovrà essere trattata con appositi prodotti prima di ogni riconsegna. Nel caso di atleti non autosufficienti le operazioni potranno essere svolte dall'accompagnatore ad una distanza interpersonale di almeno un metro e con successiva pulizia dell'attrezzatura con sostanze a base alcoolica prima della consegna all'atleta.

- In caso di attrezzatura di società, come ad esempio archi o frecce in comodato ai soci, le stesse dovranno essere accuratamente pulite con soluzione alcoolica prima e dopo il loro utilizzo.
- All'interno dell'impianto dovranno essere sempre utilizzati guanti monouso e mascherine ad eccezione delle seguenti operazioni:
  - Presa in carico dell'attrezzatura per posizionarsi sulla linea di tiro appena libera o appena che il compagno di squadra che precedeva nel turno di tiro abbia raggiunto la linea di attesa;
  - Esecuzione del gesto tecnico;
  - Ricollocazione dell'attrezzatura a fine del gesto tecnico.

Le operazioni di recupero delle frecce a bersaglio dovranno avvenire, dopo aver indossato la mascherina e guanti monouso in nitrile o altro materiale, in alternativa a questi ultimi DPI (guanti) posizionando in prossimità della linea degli archi contenitori con gel igienizzante o prodotti a base alcoolica e mantenendo sempre la distanza interpersonale di sicurezza di almeno un metro durante il trasferimento dalla linea di tiro al bersaglio. Il recupero va effettuato singolarmente da ogni atleta appena giunto sulla linea dei bersagli. Le operazioni di smontaggio attrezzatura dovranno avvenire con le stesse modalità del montaggio. In qualsiasi situazione è necessario evitare assembramenti.

## 7. Allenamenti sport di squadra

*Calcio a 5, Pallacanestro, Pallamano, Pallanuoto, Pallavolo, Football Sala*

**Obiettivo: consentire la ripresa graduale dell'attività utilizzando esercizi di tecnica individuale e alcune semplici situazioni fondamentali di gioco.**

1. È raccomandato, laddove possibile, lo svolgimento delle attività di allenamento in spazi aperti.
2. Tutti gli operatori sportivi, compresi gli atleti quando non direttamente impegnati in allenamento, dovranno indossare la mascherina e rispettare le norme di distanziamento sociale.
3. **Tutte le forme di esercizi si svolgeranno in forma individuale** garantendo un distanziamento proporzionato allo sforzo fisico dell'atleta. Nel corso dell'allenamento, comprese le fasi di riscaldamento, dovrà in ogni caso essere sempre garantita la distanza di almeno 2 metri tra tutti gli operatori sportivi. Nelle fasi di corsa si dovrà evitare la disposizione in scia e, in tal caso, la distanza interpersonale per due soggetti in scia dovrà salire ad almeno 10 metri.
4. Qualsiasi altra forma di allenamento, compresi tutti gli esercizi di gioco e tecnici, potranno essere svolti unicamente ove sia possibile rispettare il suddetto distanziamento, **evitando in ogni caso il contatto fisico tra gli atleti e il raduno in gruppi in spazi ristretti.**
5. Si dovrà prevedere l'utilizzo di uno, massimo due palloni ad uso personale dell'atleta, da pulire frequentemente con appositi dispositivi e comunque sanificare all'inizio e al termine della seduta di allenamento.

Tutti gli attrezzi sportivi utilizzati nella fase di allenamento individuale (ostacoli, coni, pali, ecc.) vanno sanificati all'inizio e al termine della seduta di allenamento.





6. Tutti gli operatori sportivi impegnati nella seduta di allenamento dovranno utilizzare scarpe dedicate (da cambiarsi all'ingresso in campo ed all'uscita).

## AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ART. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000

Il Sottoscritto \_\_\_\_\_

Nato il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ pv \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_ pv \_\_\_\_\_

Via/Piazza \_\_\_\_\_

Tesserato FISDIR n. \_\_\_\_\_ Società Sportiva \_\_\_\_\_

Qualifica (atleta, allenatore, accompagnatore, ecc.) \_\_\_\_\_

consapevole delle conseguenze penali previste in caso di dichiarazioni mendaci

### DICHIARA SOTTA LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

- Di aver letto, compreso e accettato incondizionatamente le prescrizioni riportate nel protocollo di comportamento per emergenza coronavirus;
- Di non aver avuto sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali temperatura corporea maggiore di 37,5, tosse, astenia, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia nelle ultime settimane.
- Di non aver avuto contatti a rischio con persone che sono state affette da coronavirus (familiari, luogo di lavoro, etc.)

Data: \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

#### Note:

- In caso di atleti minorenni la dichiarazione deve essere firmata dall'esercente la responsabilità genitoriale.
- In caso di atleti con limitazioni nella capacità di agire la dichiarazione deve essere firmata dall'amministratore di sostegno o dal tutore.
- La presente autodichiarazione deve essere portata con sé unitamente ad un documento d'identità, all'attestazione di atleta di interesse nazionale ricevuta dalla FISDIR e alla Tessera FISDIR in corso di validità.

#### *Informativa privacy:*

*In relazione a quanto da me dichiarato, consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritiere e di falsità negli atti (articolo 76 D.P.R. 445/2000), prendo atto che la FISDIR si riserva la possibilità di controllo e verifica sulla veridicità del loro contenuto. Il sottoscritto dichiara inoltre di essere stato informato sulla raccolta dei dati personali ex art.13 Regolamento UE n.679/2016 e di aver già prestato specifico consenso all'atto del tesseramento che i dati personali raccolti relativi saranno trattati anche con strumenti informatici, esclusivamente nell'ambito del procedimento per il quale la presente dichiarazione viene resa.*

Data: \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_