

GUIDA OPERATIVA PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

RIFERIMENTI NORMATIVI

Per la ripresa dell'attività sportiva sarà attuato quanto previsto dai seguenti riferimenti normativi:

- Linee guida per la riapertura delle attività economiche, produttive e ricreative della Conferenza delle Regioni e Province Autonome
- Linee guida sulle modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali a cura dell'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri
- Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere a cura del predetto ufficio
- Manuale delle procedure di sicurezza COVID-19 per lo sport redatto dall'Ente di Promozione Sportiva A.S.C. Attività Sportive Confederato CONI
- Manuale operativo per l'esercizio fisico e lo sport in emergenza COVID-19 redatto dalla federazione sportiva nazionale CONI per il karate, FIJKAM

NORME GENERALI DA RISPETTARE

Di seguito alcune norme igienico-sanitarie, da applicare nell'impianto sportivo, negli spogliatoi, nei locali comuni e servizi igienici, ecc. utili a prevenire la diffusione del coronavirus negli allenamenti. Tali norme saranno rispettate da atleti, accompagnatori, tecnici, dirigenti.

1. Non bere dalla stessa bottiglietta / borraccia / bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.). Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
2. Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
3. Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
4. Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 40 - 60 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.
5. Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.
6. Favorire l'uso di dispenser automatici con soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici.
7. Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
8. Utilizzare indumenti personali e tecnici puliti e igienizzati, non abbandonare abbigliamento o accessori sudati / usati
9. Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto - preferibilmente monouso - o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca. Indossare sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico).
10. Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.
11. Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio.

12. Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra - e, possibilmente, isolarsi - e avvisare il medico sociale nelle squadre professionistiche o il responsabile medico della federazione nei raduni federali, che provvederà a rivolgersi - se ne sussistesse l'indicazione - al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.
13. In tutte le altre categorie, l'atleta -fermo restando che deve immediatamente abbandonare il resto della squadra e, possibilmente, isolarsi - deve rivolgersi telefonicamente al proprio medico curante (Medico di medicina generale per gli adulti, Pediatra di libera scelta per i minori), che potrà invitare l'atleta stesso a rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.
14. Per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza, consigliare il più rapidamente possibile il vaccino antiinfluenzale, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti. Da monitorare anche la sintomatologia gastrointestinale (non necessariamente tipica).
15. Informarsi dagli atleti e dai tecnici e collaboratori della società sportiva se ci sono stati eventuali contatti in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare con persone rientrate da zone a rischio o in quarantena.
16. Utilizzare la visita medico-sportiva quale fondamentale strumento di screening, attraverso un'attenta anamnesi ed esame obiettivo per l'individuazione di soggetti potenzialmente a rischio immunitario o con sintomatologia.
17. Favorire la presenza negli spogliatoi sempre dello stesso tecnico o collaboratore, limitando il numero di accessi.

INDICAZIONI GENERALI DA APPLICARE

1. Predisporre una adeguata informazione su tutte le misure di prevenzione da adottare.
2. Redigere un programma delle attività il più possibile pianificato (es. con prenotazione) e regolamentare gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni; mantenere l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni.
3. Potrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5 °C.
4. Organizzare gli spazi negli spogliatoi e docce in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro (ad esempio prevedere postazioni d'uso alternate o separate da apposite barriere), anche regolamentando l'accesso agli stessi.
5. Regolamentare i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza:
 - almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica,
 - almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).
6. Dotare l'impianto/struttura di dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani dei frequentatori/clienti/ospiti in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita.
7. Dopo l'utilizzo da parte di ogni singolo soggetto, il responsabile della struttura assicura la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati.
8. Gli attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati.
9. Garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno ad esempio tra un turno di accesso e l'altro), e comunque la disinfezione di spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.
10. Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.
11. Utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo

12. Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.
13. Favorire il ricambio d'aria negli ambienti interni. In ragione dell'affollamento e del tempo di permanenza degli occupanti, dovrà essere verificata l'efficacia degli impianti al fine di garantire l'adeguatezza delle portate di aria esterna secondo le normative vigenti. In ogni caso, l'affollamento deve essere correlato alle portate effettive di aria esterna. Per gli impianti di condizionamento, è obbligatorio, se tecnicamente possibile, escludere totalmente la funzione di ricircolo dell'aria. In ogni caso vanno rafforzate ulteriormente le misure per il ricambio d'aria naturale e/o attraverso l'impianto, e va garantita la pulizia, ad impianto fermo, dei filtri dell'aria di ricircolo per mantenere i livelli di filtrazione/rimozione adeguati. Se tecnicamente possibile, va aumentata la capacità filtrante del ricircolo, sostituendo i filtri esistenti con filtri di classe superiore, garantendo il mantenimento delle portate. Nei servizi igienici va mantenuto in funzione continuata l'estrattore d'aria.

INDICAZIONI TECNICO ORGANIZZATIVE

Gestione degli spazi: Nella gestione dell'entrata e dell'uscita dal Dojo / area di allenamento laddove possibile saranno previsti percorsi d'entrata e di uscita dedicati, segnalati in modo visibile. Gli spazi saranno rimodulati nell'ottica del distanziamento sociale, assicurando la turnazione nella fruizione ed un ridotto tempo di permanenza negli spazi comuni:

SPOGLIATOI E SERVIZI IGIENICI: se utilizzati essendoci l'intenzione di non usarli, sarà suddivisa la superficie in modo visibile in postazioni destinate a ciascun atleta per spogliarsi e rivestirsi, garantendo almeno 1 m di distanza tra atleti.

TATAMI / AREA DI ALLENAMENTO: sarà suddivisa la superficie in modo visibile in postazioni di almeno 4 m² per ogni atleta e/o 8 m² per ogni coppia, con almeno 2 m di distanza tra due atleti.

AREA DI ACCESSO AL TATAMI / AREA DI ALLENAMENTO: sarà organizzata un'area di attesa breve per l'accesso al tatami / Area di allenamento, garantendo il rispetto delle regole di distanziamento.

Organizzazione dell'orario di allenamento: Al fine di ridurre il contatto sociale nell'ambiente dove si svolgono le attività di allenamento saranno adottate soluzioni organizzative che riguardano l'articolazione dell'orario di allenamento, quindi sarà previsto:

- arrivo presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;
- uscita dalla struttura da 5 a 10 minuti dopo la fine dell'allenamento;
- se necessario sessione di allenamento di 45-60 minuti con almeno 15 minuti di intervallo tra la fine di una sessione di allenamento e l'inizio della successiva per evitare a gruppi diversi di incrociarsi.

Si garantirà che gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni lascino la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso e non vi facciano ritorno che 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza.

Misure preventive per la conduzione dell'allenamento e l'accesso al Dojo e/o all'area di allenamento: I vincoli sanitari in atto consentono lo svolgimento di attività individuali e a coppie, possibilmente fisse, nel rispetto delle norme di sicurezza, prescrivendo l'osservanza scrupolosa delle raccomandazioni anticontagio; l'uso della mascherina resta obbligatorio all'arrivo al centro sportivo, fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa, salvo differenti disposizioni nazionali e/o regionali. E' dovere:

- garantire il rispetto delle distanze di sicurezza;
- garantire che tutti gli atleti indossino la mascherina, che rispettino le raccomandazioni anti-contagio, le norme di igiene respiratoria e le abituali indicazioni igienico-sanitarie per l'accesso al tatami;
- limitare il numero di atleti per sessione (gruppo ridotto, chiuso e stabile);

- pianificare l'allenamento in conformità alle norme sanitarie in vigore;
- preparare le attrezzature necessarie a ciascuna sessione in prossimità di ogni postazione, prima dell'inizio della seduta;
- garantire che l'accesso al tatami / area di allenamento e l'uscita, agli spogliatoi (o analoghi) avvengano conformemente alle indicazioni previste.

Si verificherà che gli atleti:

- seguano sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza e rispettino le distanze di sicurezza negli spazi comuni;
- non giungano all'allenamento indossando il karategi o, se questo avviene, abbiano indossato sopra di esso indumenti di copertura durante il viaggio;
- igienizzino mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che accedono o lasciano il tatami;
- indossino sempre la mascherina quando previsto;
- abbiano a disposizione un "kit sanitario per l'allenamento" es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- siano informati circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento;
- utilizzino esclusivamente le attrezzature loro assegnate;
- siano sempre in buona salute.

Sarà predisposto un "registro delle presenze" da conservare per almeno 14 giorni, sul quale saranno annotate le posizioni dei singoli atleti e delle coppie di atleti.

Indicazioni tecniche generali per la conduzione dell'allenamento: Nella conduzione della sessione dell'allenamento:

- si assegnerà un'area numerata per atleta/coppia prima dell'inizio allenamento;
- si inviteranno gli atleti a raggiungere individualmente il proprio spazio nel rispetto delle distanze di sicurezza e a restarvi fino al termine della sessione (tale postazione sarà destinata sempre allo stesso atleta/coppia per tutto il ciclo di allenamenti);
- si farà presente che la possibilità di lasciare il tatami / area di allenamento prima della fine dell'allenamento sia un'eccezione riservata a casi di urgente e improcrastinabile necessità e che questo vada fatto nel rispetto delle norme di distanziamento, seguendo i percorsi obbligati, igienizzando mani e piedi prima di scendere dal tatami / area di allenamento e prima di risalirvi;
- una volta che tutti gli atleti hanno raggiunto il proprio spazio, si ometterà il saluto in linea secondo il cerimoniale tradizionale, ma si eseguirà il saluto restando nell'area assegnata; la stessa indicazione vale per il saluto di fine allenamento;
- si individuerà una postazione per sé stessi o per la coppia, limitando al minimo gli spostamenti sul tatami.

A titolo esemplificativo si riportano di seguito alcuni esercizi per l'allenamento adattato alle norme di sicurezza in vigore:

- esercizi di preatletismo, corsa sul posto, coordinazione, mobilità articolare;
- preparazione fisica generale individuale a corpo libero o con macchine ad uso personale;
- esercizi individuali per le abilità tecnico-motorie di base;
- abilità tecnico-motorie di base e/o propedeutici per il Kumite e/o il Kata;
- attività individuali di approfondimento e automatizzazione della tecnica, a corpo libero o con attrezzi (per es. manichini, elastici, corde, palloni, colpitori, ecc.);

RACCOMANDAZIONI AGLI ATLETI

Indicazioni generali

- gli allenamenti si svolgono a porte chiuse;

- gli orari delle sessioni di allenamento devono essere rispettati in modo rigoroso. Per ogni sessione è necessario prevedere di arrivare presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;
- gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni devono lasciare la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso; gli accompagnatori possono fare ritorno 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza e nelle aree previste;
- l'accesso alla struttura sportiva è possibile solo indossando la mascherina dal momento dell'ingresso fino all'uscita avvenuta (salvo future disposizioni di legge);
- è fondamentale il rispetto delle norme relative al mantenimento delle distanze di sicurezza e al rispetto delle norme anti-contagio in vigore.

Applicazione delle misure di prevenzione al domicilio, in preparazione all'allenamento

A titolo indicativo ma non esaustivo, al fine di riprendere l'attività di allenamento è necessario che l'atleta:

- non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni;
- goda di buona salute generale;
- non viva con una persona fragile (i.e. anziano, paziente con malattia cardiaca o polmonare cronica, immunodeficienza, ecc.);
- se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l'attività sportiva;
- se ha avuto sintomi sospetti per un'infezione da COVID-19 (febbre, raffreddore, tosse, dispnea, affaticamento, mialgie, ageusia, anosmia, diarrea, ecc.), non presenti sintomi da almeno 14 giorni.

Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell'Autorità Sanitaria Competente.

In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:

- mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.);
- assicurare che l'abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato. Si consiglia, a tale proposito, di non indossare l'abbigliamento tecnico al proprio domicilio; se questo fosse inevitabile si raccomanda di indossare una tuta sopra;
- andare in bagno per evitare spostamenti durante la sessione di allenamento;
- preparare un "kit sanitario per l'allenamento" da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, ciabatte, bottiglia d'acqua e una scheda con le informazioni di contatto in caso di emergenza durante l'allenamento. Tutto questo dovrà essere collocato all'interno di una borsa/zaino/busta sigillata destinato al solo uso sportivo.

Applicazione delle misure di prevenzione per l'allenamento

Accedendo al Dojo / area di allenamento, appena prima e durante l'allenamento è necessario:

- è obbligatorio l'uso della mascherina all'arrivo al centro sportivo, fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa;
- seguire sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettare le distanze di sicurezza e minimizzare i tempi di permanenza negli spazi comuni, negli spogliatoi, nei bagni, ecc.;
- igienizzare mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che si accede o si lascia il tatami / area di allenamento;
- tenere a bordo tatami / area di allenamento un "kit sanitario per l'allenamento" ad es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- informarsi circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento in particolare in relazione alle routine d'accesso al tatami / area di allenamento e alla suddivisione dello spazio in aree personali che non è possibile lasciare per l'intera durata della sessione;

- utilizzare esclusivamente le attrezzature assegnate dal tecnico;
- essere a conoscenza e rispettare in modo rigoroso le raccomandazioni anti-contagio e le norme di igiene respiratoria.