



**Appuntamenti on-line dedicati ad approfondimenti utili al mondo sportivo nel tempo dell'emergenza Covid-19.**

- La ripresa dell'allenamento post covid-19 negli Sport Individuali  
Dott. Nicola Silvaggi
- La ripresa dell'allenamento post covid-19 negli Sport di Squadra  
Dott. Nazzareno Salvatori

Sabato 30 maggio 2020



Venerdì 29 maggio 2020  
EDIZIONE NAZIONALE

SEMPLICEMENTE PASSIONE

ISSN 1120-371X • € 1,507 • 11.0124  
www.corriedellosport.it

## Covid, la Lombardia respira: «Dal 3 liberi di circolare»

Pontana: «Dati in miglioramento». Ieri 70 morti e record di tamponi. Scontro sul passaporto sanitario. Bocca: «Incostituzionale»

**RIPARTE IL CALCIO: COPPA ITALIA DAL 13, SERIE A E B DAL 20**

# EWVA!

**La svolta nel vertice con il ministro**  
Dei la Lega definirà il calendario: si parte con i recuperi  
Playoff e play-out in C  
Gravina: Messaggio di speranza per l'Italia

**Il trionfo delle istituzioni**  
di Ivan Zazzaroni

Con 26 esito più le spese di spedi sono vi entra a casa "il bilancio de merito e l'assala delle performance" nelle società di calcio professionistico, "esperienza nazionale e internazionale", il libro scritto nove anni fa da Gabriele Gravina per Federico Fassio Angeli

**Se il calcio sveglia il Paese**  
di Alessandro Barbano

La domenica romana almeno ha un vantaggio: anche un tempo indicato prima o poi finisce. Infatti ci pensano da ieri sera gli ottanta giorni che hanno coperto il mondo.

**Quarantena il nodo più spinoso**

Il Cts: «Non si cambia l'orario delle partite, quantosi e diversi le altre questioni aperte»

**Bologna l'allarme è finito**

Il caso Covid è rientrato negativi due tamponi Evitata la quarantena da oggi lavoro di gruppo

**Volata a tre un finale da brividi**

Così Juve, Lazio e Inter si guerreggiano le scudette: una corsa nel cuore dell'estate

## La Premier ricomincia il 17 giugno: subito show con City-Arsenal

**Friedkin, nuova offerta ma Pallotta la respinge**

Roma: sul tavolo 575 milioni, 135 in meno rispetto alla cifra concordata prima della pandemia  
Il presidente non accetta di uscire in pareggio

**Adryelson, la Lazio c'è Un centrale per Inzaghi**

Dal Brasile il procuratore del 22enne difensore dello Sport Recife ammette: «Il club ha mostrato interesse, presto l'offerta potrebbe arrivare»

Tutto il rosa della vita

**PROSECCO DOC ITALIAN CUCINO**

www.prosecco.wine

**INNO ALL'ITALIA**

Domani c'è Sportweek con Vieri e il tricolore

Lunedì «digital» sul sito coi nostri campioni più amati

**PROSECCO DOC ITALIAN CUCINO**

www.prosecco.wine

## SERIE A DAL 20 GIUGNO CHE ESTATE: 127 GARE IN 50 GIORNI

# SI GIOCA!

## Inter, Milan, Juve: no alla Coppa Italia dal 13 al 17

Via libera di Spadafora e Conte: in campo fino al 2 agosto. Ed è polemica sulle date. I nerazzurri minacciano: a Napoli con la Primavera. Anche Scaroni critico: «Avvio discutibile». Subito recuperi o 27 turno. Lega spaccata, oggi si vota. Riprende pure la Serie B. La Premier riapre il 17

di Nicola Bubbini, Grazini Piccini • PAG 2 • 3-5

**L'ANALISI UN PASSO VERSO LA NORMALITÀ**  
di Andrea Monda

Si, si riparte davvero. Sanj Antonio ci aspetta il calcio in Italia: l'entusiasmo il 13 giugno, dedicato a uno dei più famosi calciatori del mondo. Si indovinerà con la Coppa nazionale, poi la Serie A. Il Ministro Spadolini da Tolosa.

di Paolo Di

**IL PRESIDENTE AL PALAZZO Cairo carica Toro**  
«Avevo dubbi ora in campo con l'elmetto»  
di Pagliaro • PAG 38

**Un calcio al vino**  
In senso orario: Dossena (Milan), Dario (Genoa), Ronaldo (Juve), Lokajic (Inter), Gensari (Atalanta), Stracquadro (Lazio), Simeone (Udinese)

**La quarantena di 2 settimane per ora resta. Potrà cambiare prima del via**

di Paolo Di

**LE DATE**

13	Inter vs Lazio
14	Inter vs Lazio
17	Inter vs Lazio
20	Inter vs Lazio

**MASSIGEN**

LIBERATI DALLA "TUA" STANCHEZZA

SENZA GLUTINE SENZA LATTOSIO SENZA AMMIDONIO SENZA SACCHARINA

**G+ INTERVISTA**

**BOLT**

di Biagiavanti • PAG 29-31

«Io, l'atletica, l'isolamento e vedrete: mai mi lamenterò come fa Lewis»

**BARRETT**

di Biagiavanti • PAG 29-31



Ufficio per lo sport  
Presidenza del  
Consiglio dei Ministri

# LINEE-GUIDA PER L'ESERCIZIO FISICO E LO SPORT

## LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA: "OGNUNO PROTEGGE TUTTI"

Elaborate  
dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri

con il supporto di Sport e Salute S.p.A.

d'intesa con il CONI e il CIP  
sentite le FSN, le DSA e gli EPS



# Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI  
FREQUENTEMENTE LE  
MANI, ANCHE  
ATTRAVERSO APPORTI  
DISPENSER DI GEL  
DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA  
(INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO,  
PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI  
ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO, AD  
ESEMPLO PER GLI UTENTI) IN CASO DI  
ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI  
GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA  
INTERPERSONALE MINIMA  
ADEQUATA ALL'ATTO MOTORIO,  
AL CARICO METABOLICO E ALLE  
ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE  
DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI,  
NASO E BOCCA CON LE  
MANI



STARNUTIRE 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  
COMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI  
CONDIVISI CON ALTRI GLI INDEUMENTI  
INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA  
RIPOSI, IN ZAINI O BORSE  
PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO  
A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE  
DAGLI ALTRI INDEUMENTI



BERE SEMPRE DA  
BICCHIERI MONOUSO O  
BOTTIGLIE  
PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN  
APPOSITI CONTENITORI I  
FAZZOLETTINI DI CARTA O  
ALTRI MATERIALI USATI  
(BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN  
"SISTEMA DI RACCOLTA, DEDICATO AI  
RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI"  
(ES. FAZZOLETTI MONOUSO,  
MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA  
OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE  
COMUNQUE PRESENTE NEL SITO  
SPORTIVO DI DISPOSITIVI  
(SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI  
ATTREZZI SPORTIVI

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



DI DISINFETTARE I PROPRI  
EFFETTI PERSONALI E DI NON  
CONDIVIDERLI (BORRACCIE,  
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 CAMBIARE  
E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI  
RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI  
E SEGNALETICA FISICA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it



POLITECNICO  
DI TORINO

# RAPPORTO LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA

VERSIONE 1 del 26/04/2020

“OGNUNO PROTEGGE TUTTI”

Integrato con  
il protocollo FMSI



CONI



POLITECNICO  
DI TORINO

“OGNUNO PROTEGGE TUTTI”





Presidenza del  
Consiglio dei Ministri  
Ufficio per lo sport

## LINEE GUIDA. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEGLI ALLENAMENTI PER GLI SPORT DI SQUADRA.

Emanate ai sensi del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri  
17 Maggio 2020, art.1, lett. e)

SOSTENIAMO LO SPORT

# #PIU'PRIMA

### Classificazione luoghi con presenza di operatori sportivi in relazione al rischio specifico

CLASSE	NOME	DESCRIZIONE	ESEMPIO	Osservazioni
A	Transito	Si prevede che le persone transitino senza fermarsi	Corridoio, atrio, parcheggio	In determinate condizioni può passare in classe B, sosta breve
B	Sosta breve	Si prevede che le persone sostino brevemente, al massimo 15 minuti	Hall, servizi igienici	In caso di attesa del proprio turno può passare in classe D, assembramento
C	Sosta prolungata	Si prevede che le persone sostino a lungo, comunque oltre 15 minuti, anche molte ore	Area di pratica delle attività sportive	In caso di necessaria compresenza l'area può passare in classe D
D	Assembramento	Si prevede che le persone sostino in numero elevato in spazi delimitati, al chiuso o all'aperto. Può essere presente un "gate" di accesso (esempio bancone reception, porta di ingresso alla zona servizi igienici, cassa)	Reception, area timbratrice, self service, servizi ristoro, casse dei servizi ristoro, servizi igienici	
E	Assembramento senza utilizzo dei dispositivi di protezione	Si prevede che le persone sostino senza mascherina solo per mangiare e bere.	Servizi di ristoro, area pausa	In considerazione delle criticità dovute all'impossibilità del rispetto del distanziamento sociale, ovvero alla rimozione delle mascherine durante i pasti, va comunque posta la massima attenzione per il contenimento del contagio

## ALLEGATO 2

### *Classificazione delle attività sportive in relazione al rischio specifico ed esempi pratici*

La tabella propone di classificare le attività di pratica sportiva in classi di rischio via via crescente, sulla base della numerosità di soggetti coinvolti, sul tipo di interazione tra i soggetti e sull'ambiente in cui tali attività vengono svolte.

La classe di rischio non è univocamente definita dal tipo di disciplina sportiva ma va identificata volta per volta sulla base delle modalità di svolgimento della stessa, per esempio differenziando, tra le diverse fasi dell'allenamento, quelle che prevedono l'alternanza nell'utilizzo di attrezzature e tra quelle che possono essere svolte all'aperto o che necessitano di essere svolte al chiuso.

La valutazione del livello di interazione fra soggetti è generale e si applica a tutte le figure e ruoli impegnati nell'attività, siano essi atleti normodotati, paratleti, assistenti, preparatori atletici, allenatori, ecc.

Per ogni disciplina sportiva, la classificazione della specifica attività svolta (da classe da 1 a 8) va reiterata per ciascuna delle casistiche che possono presentarsi nella pratica e le azioni di mitigazione da porre in atto saranno specifiche per l'attività.

CLASSE	TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
1	Singoli all'aperto	Il singolo atleta svolge attività individuale all'aperto
2	Singoli al chiuso	Il singolo atleta svolge attività individuale al chiuso
3	A turni di accesso alla sede sportiva, all'aperto	Atleti si alternano singolarmente sul campo o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi all'aperto
4	A turni di accesso alla sede sportiva, al chiuso	Atleti si alternano singolarmente sul campo o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi al chiuso
5	Di squadra o singoli con campo separato	Due o più gruppi di atleti/squadre si affrontano senza toccarsi
6	A coppie, all'aperto o al chiuso	Due atleti interagiscono fisicamente sul campo con ripetuti contatti
7	Di squadra con campo condiviso	Due gruppi di atleti/squadre si affrontano con contatto frequente
8	Assembramento e/o contatto continuo	Molti atleti si assebrano nello stesso spazio in una fase della prestazione sportiva e/o nella pratica hanno un contatto continuo e molto ravvicinato con l'avversario

## *Protocolli per le organizzazioni sportive*

Tale protocollo, tratto dalle Raccomandazioni emanate dalla FMSI, è stato redatto da una commissione di studio all'uopo istituita<sup>4</sup>. Si precisa che tutti gli esami e i test sotto riportati devono essere svolti nel rispetto delle raccomandazioni emanate dalla Federazione Medico Sportiva: "Covid-19 e visita medico sportiva di idoneità", pubblicate sul sito [www.sport.governo.it](http://www.sport.governo.it). Alla luce delle evidenze scientifiche e tecnologiche internazionali monitorate dalla FMSI e dei follow-up relativi agli atleti positivi, il presente protocollo medico potrà essere suscettibile di aggiornamenti.

### **A. ATLETI PROFESSIONISTI (Legge 23/03/81 n. 91)**

Tutti gli Atleti devono essere in possesso della certificazione di idoneità agonistica (DM 18/02/82) in corso di validità e ottemperati gli accertamenti di cui alla legge 23/03/81 n. 91.

Gli atleti vengono divisi in due gruppi al momento del primo accesso al sito sportivo, in base all'autocertificazione:

1. **Atleti COVID+** accertati e guariti e atleti che su giudizio del responsabile sanitario abbiano avuto sintomi riferibili tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia.
2. **Atleti COVID-** e atleti asintomatici nel periodo (non testati). Anche coloro che sono stati a contatto con positivi ma sempre rimasti asintomatici e non testati. Inoltre, e in particolare, staff tecnico/societario o familiari.

Tutti gli atleti saranno successivamente sottoposti a:

- esame Clinico per tutti effettuato dal Responsabile sanitario, specialista in Medicina dello Sport;
- alla ricerca del RNA virale (Tampone o altro test rapido validato) prima della ripresa e comunque al Tempo zero del raduno.

Gli Atleti **RNA negativi** vengono sottoposti a Test per IgG/IgM/ [IgA]<sup>5</sup> (con prelievo venoso):

- se *positivi IgG e negativi IgM/[IgA]*, hanno verosimilmente contratto la malattia e dovranno essere sottoposti agli accertamenti del Gruppo 1.
- se *positivi IgG e positivi IgM e [IgA]*, dovranno ripetere il tampone e dovranno essere sottoposti agli accertamenti del Gruppo 1.
- se *negativi IgG/IgM/ [IgA]*, dovranno periodicamente (ogni 4 giorni in caso di ritiro collegiale) sottoporsi a ricerca RNA virale (Tampone o altro test rapido validato) fino alle disposizioni governative, anche con riferimento alle attività sportive che prevedono il contatto.

Gli Atleti **RNA positivi** sono infetti e seguono le normali procedure di COVID+ previste dalle Autorità competenti.

#### **Nel gruppo 1**

1. Test da sforzo massimale con valutazione polmonare (test cardio polmonare) e saturazione O<sub>2</sub> a riposo, durante e dopo sforzo.
2. Ecocardiogramma color doppler
3. ECG Holter 24hr. Inklusivo di una seduta di allenamento o di sforzo
4. Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV)<sup>6</sup>
5. Esami ematochimici\*\*
6. Radiologia polmonare: TAC per COVID+: consigliabile e a giudizio del medico responsabile sanitario.
7. Nulla osta infettivologico alla ripresa (per gli atleti COVID+)

Gli atleti Covid+ guariti dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 gg prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto l'attento controllo del Responsabile sanitario, che a suo giudizio potrà ampliare test ed esami.

#### **Nel gruppo 2**

Se risultano *negativi IgG/IgM/ [IgA]*, dovranno periodicamente (ogni 4 giorni in caso di ritiro collegiale) sottoporsi a ricerca RNA virale (Tampone o altro test rapido validato) e proseguire con i seguenti accertamenti:

1. Test da sforzo massimale
2. Ecocardiogramma color doppler
3. Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV) (rif. Nota 6)
4. Esami ematochimici\*\*



## B. ATLETI DILETTANTI

Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (DM 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), in corso di validità. Gli atleti vengono divisi in due gruppi in base a una autodichiarazione attestante la presenza ovvero l'assenza di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza.

Gli Atleti, al momento del primo accesso al sito sportivo, in base all'autocertificazione, vengono suddivisi in:

1. Atleti COVID+ accertati e guariti e atleti che abbiano avuto sintomi riferibili tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia;
2. Atleti COVID- e atleti asintomatici nel periodo della pandemia.

Per gli Atleti di cui al Gruppo 1, si esegue lo stesso screening previsto per gli Atleti Professionisti COVID+ e sintomatici di cui sopra. Gli atleti Covid+ guariti dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 gg prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto l'attento controllo del Medico sociale o, in assenza, del Medico di Medicina Generale. Il Medico potrà, a suo giudizio, ampliare test ed esami.

### C. ALLENAMENTI DI GRUPPO

Per gli sport di squadra, gli allenamenti di gruppo sono parte imprescindibile del percorso relativo alle attività agonistiche. Gli atleti dovranno seguire le linee guida della rispettiva FSN/DSA per la disciplina sportiva praticata. Il Gestore dell'impianto/Legale rappresentante è tenuto ad acquisire da tutti gli atleti/praticanti e custodire il modulo di autocertificazione Covid debitamente compilato. Dovrà essere altresì garantita la presenza di un tecnico sportivo in possesso di titolo idoneo, che assicuri la compilazione periodica del registro degli atleti/praticanti, costituito da moduli giornalieri, con la suddivisione dei turni e degli orari.

L'atleta/praticante Covid+ deve comunicare immediatamente al Gestore dell'impianto/Legale rappresentante il suo stato.

Il Gestore dell'impianto/Legale rappresentante è tenuto a verificare immediatamente i contatti tra atleta/praticante Covid+ e altri utenti a mezzo del registro degli atleti/praticanti. Il Gestore dell'impianto/Legale rappresentante è tenuto ad informare immediatamente tutti gli utenti interessati di un caso di Covid+.

Tutti gli utenti interessati dal caso di Covid+ sono tenuti a rivolgersi immediatamente al proprio medico di medicina generale o alla ASL di competenza, al fine della definizione del periodo di quarantena (paziente positivo alla ricerca del virus SARS-CoV-2) ai sensi dell'art. 1 co. 7 del DL 16/05/2020, n. 33 o del periodo di quarantena fiduciaria (contatto stretto di paziente positivo alla ricerca del virus SARS-CoV-2, ai sensi dell'art. 1 co. 7 del DL 16/05/2020, n. 33).



*Commissione Medico Scientifica Federale*

## **Indicazioni per la RIPRESA degli Allenamenti delle Squadre di Calcio Professionistiche e degli Arbitri**

**Negli spogliatoi** deve essere garantito il distanziamento dei calciatori di almeno 2 metri. Qualora ciò non fosse possibile, va scaglionato l'ingresso per consentire distanze corrette. L'ambiente delle docce, ricco di vapor acqueo, potrebbe favorire la diffusione del virus (aerosol). Per tale motivo, almeno nella prima settimana, le docce non potranno essere svolte presso il Luogo di allenamento.

**Per quanto riguarda l'uso della Sala Medica, massaggi, fisioterapia,** le sedute, almeno nella prima settimana, dovranno essere programmate sotto il coordinamento del Medico Sociale e limitate alle reali necessità. Le postazioni dovranno garantire distanze di almeno 2 metri tra loro, dovranno essere dotate di materiale monouso e le attrezzature/macchinari fisioterapici essere sanificati dopo ogni seduta. Si raccomanda di evitare gli assembramenti nell'attesa dei trattamenti e che gli operatori sanitari indossino la mascherina, i guanti e gli occhiali di protezione e i calciatori la mascherina chirurgica.

### **3) Sessioni di allenamento**

Nella fase iniziale l'allenatore e lo staff tecnico indosseranno sempre mascherina manterranno una distanza minima di almeno 2 metri l'uno dall'altro. I soggetti appartenenti al GRUPPO Squadra dovranno raggiungere il Luogo e far ritorno al domicilio al termine dell'allenamento con mezzi propri e rispettando le misure anti contagio. Dovranno essere evitati, per quanto possibile, autisti. Tutti i soggetti dovranno essere dotati dei Dispositivi di Protezione Individuale.

La Società deve predisporre una postazione di controllo della temperatura (termoscanner a distanza) e saturimetro (da disinfettarsi ogni volta) all'ingresso del Luogo di allenamento con il proprio Staff Medico (dotato degli opportuni DPI) e adottare procedure di isolamento in due distinti locali in caso di rilevazione di temperatura corporea ( $> 37,5$  °C). Il soggetto individuato con  $TC > 37,5$  °C dovrà fare immediato ritorno al proprio domicilio, ove verrà seguito in ottemperanza alle linee guida del Ministero della Salute.

I soggetti dovranno seguire un percorso differenziato in entrata e uscita per accedere al Luogo di allenamento.

Le sedute in palestra, almeno per la prima settimana, dovranno continuare ad essere ridotte all'essenziale privilegiando l'allenamento fisico all'aperto. Tuttavia, quando effettuate, esse dovranno essere programmate in modo da limitare la presenza dei calciatori, alternandoli, e posizionando i macchinari/attrezzi della palestra ad almeno 2 metri di distanza tra loro, possibilmente all'aperto o in ambiente ben areato e con ventilazione forzata, garantendo la massima igienizzazione degli strumenti.

Si ricorda sempre di identificare con cura i componenti dello Staff tecnico che prende parte alle sedute, oltre ai calciatori, limitandolo in ogni fase a quello strettamente indispensabile. Dopo la conferma della negatività del GRUPPO, all'esito negativo del terzo tampone, lo Staff tecnico potrà non indossare mascherine protettive.



*Commissione Medico Scientifica Federale*

## Indicazioni per la RIPRESA degli Allenamenti delle Squadre di Calcio Professionistiche e degli Arbitri

### 4) Ambienti comuni

#### Riunioni tecniche

Almeno nella prima settimana, si raccomanda di evitare riunioni interne se non strettamente indispensabili. Laddove sia necessario/urgente organizzarle, dovrà essere ridotta al minimo la partecipazione e garantita una distanza interpersonale di almeno 2 metri. È preferibile che siano tenute in spazi aperti e/o ben ventilati. Va in ogni caso favorito l'impiego di piattaforme telematiche per riunioni di lavoro.

#### Sala Ristorante

L'accesso alla sala ristorante **deve essere contingentato**, con previsione di una ventilazione continua dei locali e di un tempo ridotto di sosta all'interno della sala stessa, con il mantenimento della distanza di sicurezza di almeno 2 metri tra le persone. I pasti dovranno essere serviti **self-service** e si dovranno evitare contatti con il personale del ristorante, che dovrà indossare mascherina e guanti. **Il lavaggio delle mani è obbligatorio** prima dell'arrivo in sala, nella quale dovranno essere disponibili soluzioni idro-alcoliche disinfettanti. Non dovrà essere consentita attività ricreativa in bar, sale giochi, etc.

### 5) Situazioni specifiche

**Le persone provenienti dall'Estero** o da zone con focolai d'infezione e che entreranno a far parte del GRUPPO, si atterranno alle normative vigenti prima della ripresa degli allenamenti collettivi.

Adeguati accorgimenti dovranno essere adottati nel caso in cui **un calciatore abbia bisogno di recarsi presso una Struttura Diagnostica esterna** per esami ritenuti indispensabili (es. Risonanza Magnetica per infortuni osteoarticolari, muscolari). L'accompagnatore-guidatore (unico), deve essere il Medico Sociale o una persona dallo stesso delegata, appartenente al GRUPPO Squadra. Sia il calciatore che l'accompagnatore dovranno essere dotati di adeguati DPI. La Società dovrà chiedere preventivamente alla Struttura Diagnostica di osservare la massima sicurezza al momento dell'arrivo del giocatore-accompagnatore nella Struttura e durante l'effettuazione dello stesso esame.

Qualora, durante il periodo di ripresa degli allenamenti di gruppo, ci sia un caso di **accertata positività al COVID-19, si dovrà provvedere all'immediato isolamento del soggetto interessato**. Inoltre, si dovrà provvedere a pulizia/sanificazione generale secondo le disposizioni della circolare n. 5443-22 febbraio 2020 del Ministero della Salute. La mappatura degli ulteriori contatti del Soggetto Positivo seguirà le prescrizioni del SSN.

Da quel momento, tutti gli altri componenti del **GRUPPO Squadra** verranno sottoposti ad isolamento fiduciario presso una struttura concordata; saranno sottoposti ad attenta valutazione clinica sotto il controllo continuo del Medico Sociale, saranno sottoposti ad esecuzione di Tampone (anche rapido) ogni 48h per 2 settimane, oltre ad esami sierologici da effettuarsi la prima volta all'accertata positività e da ripetersi dopo dieci giorni, o secondo periodicità o ulteriore indicazioni del CTS. Nessun componente del suddetto **GRUPPO Squadra** potrà avere contatti esterni, pur consentendo al gruppo isolato di proseguire gli allenamenti.

# PROTOCOLLO

## Per la ripresa delle attività di allenamento della Federazione Italiana Pallavolo

Versione 1 del 21 maggio 2020



PROTOCOLLO

# RIPRESA ATTIVITA' DI ALLENAMENTO

## .COVID MANAGER



Viene istituita la figura del **COVID MANAGER**, il cui compito è quello di coordinare e verificare il rispetto delle disposizioni riportate nel seguente protocollo, finalizzate a prevenire la diffusione del contagio da COVID-19. Potrà essere identificato tra uno dei tessarati della società.

## .GRUPPI DI DESTINATARI e OBIETTIVI

Associazioni/Società Sportive affiliate alla FIPAV;  
Centri di allenamento federale;  
Palestre o palazzetti dello sport in cui si allenano le associazioni/società;  
Figure tecniche e sanitarie per la pallavolo;  
Atleti.

Il protocollo persegue i seguenti scopi:  
- ripresa degli allenamenti di pallavolo, beach volley e sitting volley;  
- consentire agli allenatori di riprendere la loro attività;  
- definire linee guida semplici;  
- garantire la sicurezza di atleti e tecnici.

## .INFORMAZIONE DEGLI ATLETI E DEGLI STAFF

AFFISSIONE DEPLIANT INFORMATIVI ALL'INTERNO DELL'IMPIANTO



## .GESTIONE SPAZI COMUNI

All'interno dell'impianto sono utilizzabili esclusivamente i seguenti "spazi comuni":

CAMPO DA GIOCO



SERVIZI IGIENICI



SALA PESI



INFERMERIA



Tutti gli altri spazi sono inibiti fino a diversa indicazione da parte delle autorità competenti.

In considerazione del potenziale rischio di contagio che inevitabilmente caratterizza ogni impianto sportivo, è necessario predisporre un piano specifico dedicato alle procedure e alla periodicità con cui effettuare pulizie e sanificazione delle aree comuni e delle attrezzature.

Per "**PULIZIA**" si intende la detersione con acqua e detersivi;  
con "**SANIFICAZIONE**" invece la decontaminazione con apposite soluzioni disinfettanti.

## .MODALITÀ DI INGRESSO NEGLI IMPIANTI SPORTIVI E GESTIONE ENTRATE E USCITE

AUTOCERTIFICAZIONE



CONTROLLO TEMPERATURA



LA TENUTA DI ALLENAMENTO DEVE ESSERE GIÀ INDOSSATA



NON CREARE ASSEMBRAMENTI



15 MINUTI TRA I VARI ALLENAMENTI



DISPENSER DEL DISINFETTANTE



NO SPOGLIATI



USCITA ED ENTRATA



## .ACCESSO ALL'IMPIANTO

All'interno dell'impianto, per le sedute di allenamento, potranno essere ammessi i seguenti operatori sportivi:



## .PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI

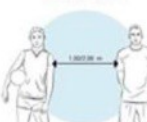
01\_LAVARSI E IGIENIZZARE FREQUENTEMENTE LE MANI



02\_INDOSSARE DISPOSITIVI DI PREVENZIONE



03\_MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE



04\_NON TOCCARSI



05\_TOSSIRE NEL GOMITO E USARE FAZZOLETTI DI CARTA



06\_GLI INDUMENTI



07\_USARE BOTTIGLIE PERSONALI



08\_NON MANGIARE NELL'IMPIANTO



09\_EVITARE DI TOCCARE IL RUBINETTO



10\_IGIENIZZARE FREQUENTEMENTE PALLONE E ATTREZZI



In questa prima fase, l'attività proposta agli atleti dovrà avere come obiettivo:

- la ripresa della condizione mentale, motoria e fisica degli atleti.
- la ripresa del lavoro, analitico, sulle tecniche individuali ed alcune semplici situazioni di lavoro sintetico, per collegare alcuni fondamentali di gioco.

È raccomandato, laddove possibile, lo svolgimento delle attività di allenamento in spazi aperti.

#### **Quale attività si potranno fare e con quale caratteristiche?**

- Tutte le attività motorie devono essere svolte con progressività di ritmo ed intensità.
- Tutte le forme di riscaldamento attivazione con giochi o esercizi individuali.
- Tutte le forme di esercizi individuali con il rispetto del distanziamento sociale e dove non sono previsti o prevedibili i contatti tra atleti.

#### **Quale attività non si potranno fare?**

- Esercizi incongrui che generino eccesso di fatica ed affanno respiratorio sproporzionato.
- Qualsiasi altra forma di allenamento dove sia possibile il contatto fisico tra atleti, il mancato rispetto del distanziamento sociale e il raduno in gruppi in spazi ristretti.
- Tutti gli esercizi di gioco, sia tecnici che competitivi, esempio 1c1, 2c2, 3c3, 2c1, 3c2, ecc.
- All'interno degli impianti sportivi non si potrà svolgere alcun meeting in presenza (analisi video, riunioni tecniche, incontri con genitori, riunioni dirigenti), che dovrà essere sostituito con attività da remoto attraverso apposite piattaforme.

#### **Come svolgere l'attività?**

- Utilizzo di uno o al massimo due palloni ad uso personale dell'atleta, da pulire frequentemente con appositi dispositivi e comunque da utilizzare già sanificati all'inizio della seduta di allenamento e da sanificare alla fine della stessa.
- Mantenimento del distanziamento sociale di almeno 2 metri.
- Utilizzo scarpe dedicate (da cambiarsi all'ingresso in campo ed all'uscita).

Nelle tabelle di esempio che seguono sono suggerite azioni di mitigazione del rischio per le specifiche attività. Le indicazioni sono riferite ad atleti normodotati e atleti in carrozzina indipendentemente dalla categoria. Per gli atleti in carrozzina si applicano anche le disposizioni di cui al successivo capitolo 6.

Si precisa peraltro che il DPCM del 17/05/2020 prevede, in particolare, le seguenti disposizioni:

- *sono sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati. Allo scopo di consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto di prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da COVID-19, le sessioni di allenamento degli atleti professionisti e non professionisti degli sport individuali e di squadra, sono consentite, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, a porte chiuse;*
- *per i soli atleti, professionisti e non professionisti, riconosciuti di interesse nazionale dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano, dal Comitato Italiano Paralimpico e dalle rispettive Federazioni, in vista della loro partecipazione a competizioni di livello nazionale e internazionale, possono spostarsi da una Regione all'altra, previa convocazione da parte della Federazione di appartenenza;*
- *rispetto di 10 minuti tra le sessioni dei vari gruppi di allenamento.*

FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PALLACANESTRO

FIPIC  
FEDERAZIONE ITALIANA  
PALLACANESTRO IN CARROZZINA

### **Protocollo delle modalità di svolgimento degli allenamenti nella disciplina della Pallacanestro**

in applicazione delle Linee Guida - Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra, emanate al sensi del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 Maggio 2020, art.1, lett. e)

Versione 1.0 - Aggiornato al 27 maggio 2020

FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PALLACANESTRO

FIPIC  
FEDERAZIONE ITALIANA  
PALLACANESTRO IN CARROZZINA



## Federazione Italiana Rugby

**PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI IN SICUREZZA, NEL CONTESTO DELLA PANDEMIA DA COVID-19, RIVOLTO ALLE SOCIETÀ DEL RUGBY DI BASE.**



### GESTIONE DELLA ATTIVITÀ IN CAMPO ED IN PALESTRA

L'igiene personale, l'isolamento in presenza dei sintomi da Covid-19, il distanziamento sociale, il contingentamento dei gruppi di persone nei locali o negli spazi comuni costituiscono i mezzi più efficaci per prevenire la diffusione del virus

Fino al momento dell'annullamento delle restrizioni spaziali, la vita all'interno dei nostri Club e negli ambienti ove si potrà svolgere il gioco del rugby sarà, per forza di cose, diversa da quella abituale.

Pertanto, **finché le restrizioni governative non verranno abolite si potranno svolgere allenamenti senza contatto, con preferenza all'aperto e con distanziamento tra tutte le componenti coinvolte.**

Di seguito le indicazioni specifiche:

- Ad ogni attività deve essere garantita la presenza di un tecnico, in possesso di titolo idoneo, che assicuri la compilazione periodica del registro degli atleti/praticanti, costituito da moduli giornalieri, con la suddivisione dei turni e degli orari. **(IN ALLEGATO)**
- Evitare di recarsi ad allenamenti con macchine comuni, a meno che non ci si sposti con un proprio convivente, evitando l'uso di minivan o pullmini dei club.
- Non utilizzare docce e spogliatoi. Tutti i partecipanti alla seduta di allenamento, staff e giocatori, devono presentarsi vestiti con indumenti appropriati e devono lasciare l'impianto non appena terminata la seduta.
- L'accesso e la permanenza ai servizi igienici durante gli allenamenti possono essere autorizzati solo a condizione che sia garantita la pulizia. In detti locali i lavabi debbono essere dotati di dispenser di sapone liquido e gel disinfettante e di salviette asciugamani monouso, da gettarsi in contenitori con coperchio azionabile con pedalina.
- Formare nuclei di atleti tali da garantire le norme di distanziamento richieste.
- Prediligere sedute di allenamento all'aria aperta.
- **Si ribadisce che, durante le sessioni di attività sportiva, la distanza interpersonale minima laterale tra due atleti deve essere non inferiore a 2 metri. Laddove si eseguano esercizi di corsa con atleti in scia, la distanza interpersonale minima tra ogni singolo componente deve essere non inferiore ai 10 metri.**
- Per gli allenamenti in palestra devono essere applicate le misure di distanziamento sociale sopra indicate.
- Allo stato attuale è vietata la condivisione di attrezzi sportivi da campo, incluso il passaggio del pallone, l'utilizzo di sacchi da placcaggio o scudi.
- È possibile l'utilizzo in forma individuale del pallone, che può essere riutilizzato da altro atleta solo previa accurata pulizia o igienizzazione.
- In palestra gli attrezzi devono essere igienizzati al termine di ogni singolo utilizzo. Tale pratica va effettuata anche per gli esercizi di muscolazione effettuati all'aperto.

# Conseguenze del Detraining



- Alimentazione scorretta (spesso cibi pronti e poco sani).
- Qualità del riposo notturno peggiorata.
- Rallentamento del metabolismo.
- Aumento di stress e rischio di depressione.
- Il VO2max diminuisce oltre il 20% (se si interrompono le attività aerobiche).
- Perdita di massa magra.
- Perdita di forza (può dipendere da quanti anni o mesi di allenamento si hanno nel proprio storico, dal tipo di allenamento/sport praticato e dall'età).



# La ripresa dell'attività fisica post Covid

## 19



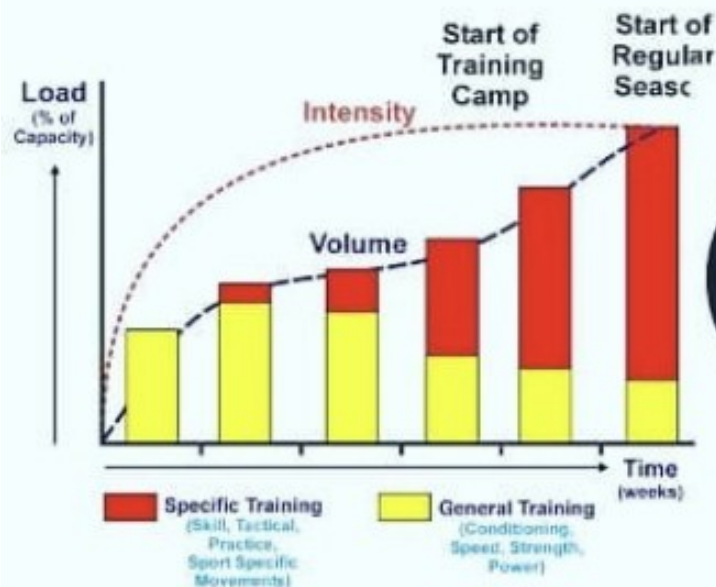
- La Federazione Medico Sportiva (FMSI) ha fornito delle precise linee guida per la ripresa delle sessioni di allenamento, ponendo grande attenzione all'intensità, alla frequenza ed al volume.
- Dopo un periodo così particolare di detraining è fondamentale rispettare il concetto di gradualità nella ripresa.
- Una ripresa dell'attività fisica senza controllare il volume, l'intensità e soprattutto i tempi di recupero potrebbe causare eccessiva stanchezza, infortuni sia muscolari che traumatici ed addirittura problemi di salute.
- **Il <ricondizionamento fisico>** dovrebbe prevedere un programma di allenamento contenente esercizi posturali, core-stability ed equilibrio. Raggiunti questi obiettivi di base, sarebbe opportuno inserire esercizi di rinforzo muscolare e contemporaneamente attività di resistenza per

# MANAGING THE RETURN TO SPORT AFTER THE QUARANTINE

By Derek Hansen - Sprint coach & Return to play specialist - @DerekMHansen

Make sure your athletes are well prepared before returning to full training load

## What should probably happen



## What will likely happen



A general base has to be introduced to ensure resiliency once the players enter their full training load

Plan high intensity components as soon as possible to accumulate exposures



sarebbero più rapidi. Un mese, un mese e mezzo. Gli esami di oggi faranno chiarezza, Pioli aspetta con ansia la diagnosi. Anche se è scontato che alla ripresa, 13 o 20 che sia, il Milan sarà con ogni probabilità costretto a fare a meno del suo asso. La stagione maledetta continua.

Tutto è successo durante la partitella, alla fine del primo allenamento di gruppo. Nel tentativo di raggiungere un pallone lanciato da centro-campo, l'attaccante ha avvertito un dolore forte alla gamba destra. Una fitta acuta, fra polpaccio e tallone, come ha poi raccontato lo stesso giocatore a chi gli sta vicino. Zlatan si

## Gli esperti

Il protocollo anti-infortuni, a differenza di quello per il Covid, non esiste. Ma il rischio di farsi male — unito a quello opposto di andare troppo piano — preoccupa le squadre di calcio quanto il virus. Lo ha anticipato il c.t. Mancini nei giorni scorsi («Ci sarà qualche infortunio di troppo all'inizio»). Lo ha sottolineato con veemenza il presidente dell'Ulnese, Giampaolo Pozzo («Non sono io a voler ripartire più in là del 13 giugno, ma i preparatori»). Lo ha messo nero su bianco un rapporto interno dello staff medico del Barcellona: «Durante il primo mese si rischiano 5-10 infortuni».

E i dati che arrivano dalla Germania, attraverso lo stu-

di Verona. Questo per ribadire che è uno che sa andare oltre al dolore. Ma stavolta basterà? Lo svedese con la sua sola

ra. La sua classe, la sua serietà, la sua professionalità gli hanno consentito di riconquistarsi subito il Milan. Sempre il

faccia. Un leader maturo e consapevole. Non era scontato. Specie considerando il contesto complicato di questa

Ibrahimovic, 39 anni il 3 ottobre (LaPresse)

si 39 anni — si smonta facilmente. Con due osservazioni: 1) Zlatan avrà sì la sua età, ma va detto che è stato anche uno



# Il pericolo infortuni spaventa quasi quanto il virus

I numeri in Germania dicono che il rischio è aumentato del 266%. Senza dimenticare il problema del caldo

dio del dottor Joel Mason, ricercatore australiano dell'Istituto di scienze dello sport dell'università di Jena, non sono confortanti: nella prima giornata il rischio di infortuni (sono 12 quelli che si sono verificati prima e durante i match) è aumentato del 266%, dallo 0,27 allo 0,88 a partita. Dopo la seconda giornata, tra vecchi e nuovi acciacchi ci sono 65 giocatori fermi al box, in media più di tre a squadra.



**Rampinini**  
Il problema è il lungo periodo senza allenarsi, una preparazione breve e tanti impegni ravvicinati

«E questo nonostante i tedeschi abbiano saggiamente scelto di far trascorrere una settimana tra la prima e la seconda partita — sottolinea Ermanno Rampinini, responsabile del laboratorio di valutazione funzionale del centro Mapei, che ha collaborato negli anni con Sassuolo e Juventus, Marsiglia e Monaco —. Siamo di fronte a una combinazione di fattori nuovi per tutti: un lungo periodo de-al-

lenante, con una fase costrittiva senza precedenti, una preparazione breve e uno sforzo intenso e prolungato, con partite ogni tre giorni. Senza dimenticare il caldo».

L'ultimo lockdown innaturale (4 mesi nel 2011 per motivi contrattuali) portò in dote alla Nfl 10 lesioni al tendine d'Achille nei primi 12 giorni di allenamento. Mentre l'ultima volta che il calcio italiano è andato incontro alla calura

asfissiante è finita male, con l'eliminazione al primo turno del Mondiale brasiliano. Al termine della prima sfida all'Inghilterra. In Amazonia, Claudio Marchisio aveva parlato di una «sensazione quasi di allucinazioni»: «E non è un modo di dire — spiega Pietro Trabucchi, docente dell'università di Verona, già psicologo delle Nazionali di sci di fondo e di Ultramarathon e autore di diversi manuali sulla



**Trabucchi**  
Il calore rischia di portare quasi ad avere allucinazioni in campo: bisognerà refrigerarsi

## TAKE HOME MESSAGE

**Staff medico del Barcellona** «..durante il primo mese si rischiano dai 5-10 infortuni..»

**Dott. Joel Mason (Università di Jena)** «.. In Germania il rischio di infortuni è aumentato del 266% passando da 0,27 allo 0,88 a partita. Dopo la 2 giornata ci sono 65 giocatori fermi ai box, in media 3 a squadra..»

**E. Rampinini (Centro Mapei)** «..siamo di fronte ad una combinazione di fattori nuovi per tutti:

1. Un lungo periodo de-allenante, con una fase costrittiva senza precedenti
2. Una preparazione breve
3. Uno sforzo intenso e prolungato, con partite ogni 3 giorni e senza dimenticare il caldo.

# Returning to Competition after the Quarantine

## What can we learn from the 2011 NFL Lockout?

Reference: Myer et al. JOSPT 2011

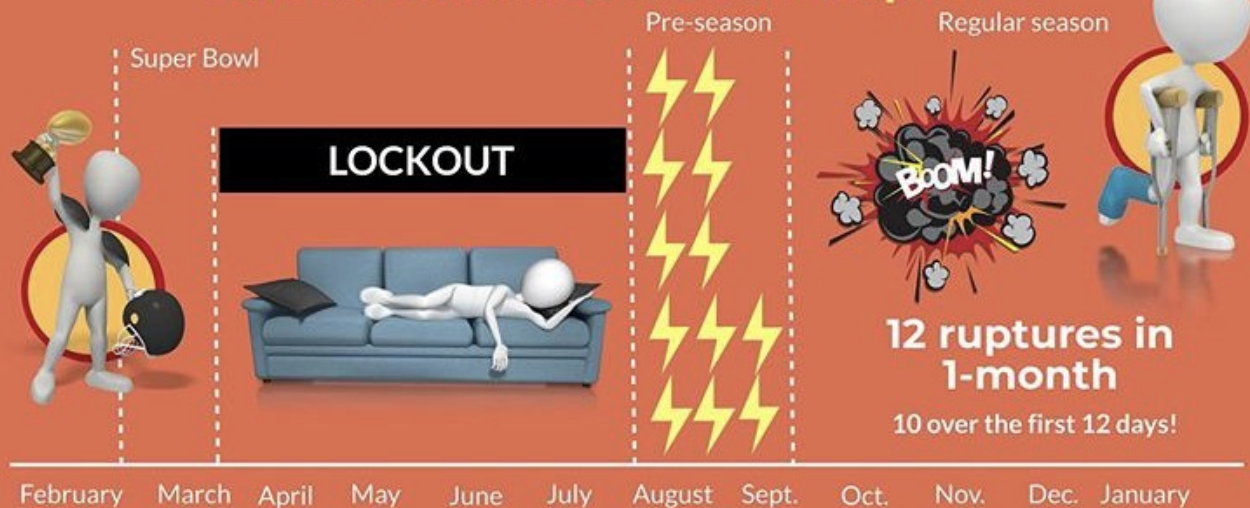
Designed by @YLMSSportScience

The NFL Player lockout was a work stoppage imposed by the owners of the NFL's 32 teams in 2011. During this 18-week period, players were restricted from seeing team doctors, entering or working out at team facilities, or communicating with coaches

### 1997-2002 NFL Achilles Tendon Ruptures, Annual Average Incidence



### 2011 NFL Achilles Tendon Ruptures



Rapporto ISS COVID-19 • n. 25/2020

## Raccomandazioni *ad interim* sulla sanificazione di strutture non sanitarie nell'attuale emergenza COVID-19: superfici, ambienti interni e abbigliamento

Gruppo di Lavoro ISS Biocidi COVID-19

Versione del 15 maggio 2020

## Vademecum sulla sanificazione

### NUOVO CORONAVIRUS



- 1 La **sanificazione** rappresenta un "complesso di procedimenti e di operazioni" di pulizia e/o di disinfezione e comprende il mantenimento della buona qualità dell'aria anche con il ricambio d'aria in tutti gli ambienti.
- 2 La "**pulizia**" è "il processo mediante il quale un deposito indesiderato viene staccato da un substrato o dall'interno di un substrato e portato in soluzione o dispersione". Per la pulizia si utilizzano prodotti detergenti (**igienizzanti**) per ambiente che rimuovono lo sporco mediante azione meccanica o fisica.
- 3 La **disinfezione** è un trattamento per abbattere la carica microbica di ambienti, superfici, materiali.
- 4 Per la disinfezione si utilizzano **prodotti disinfettanti** (biocidi o presidi medico-chirurgici) autorizzati dal Ministero della Salute. I prodotti che vantano un'azione "disinfettante" devono obbligatoriamente riportare in etichetta il numero di registrazione/autorizzazione.
- 5 I prodotti senza l'indicazione dell'autorizzazione del Ministero della Salute che riportano in etichetta diciture o indicazioni sull'attività contro ad es. germi e batteri, non sono prodotti con proprietà disinfettante dimostrata, bensì sono semplici detergenti per l'ambiente (**igienizzanti**).
- 6 I prodotti per uso **esclusivamente professionale**, sono utilizzabili a livello industriale e professionale con appositi dispositivi di protezione individuale (DPI - filtranti facciali, guanti etc). La popolazione generale può utilizzare solo prodotti che non specificano in etichetta "Use Professionale".
- 7 Gli operatori professionali (es. operatore professionale dell'impresa di sanificazione, esercizi commerciali al dettaglio, attività inerenti servizi alla persona) devono avere a disposizione la Scheda Dati di Sicurezza (SDS) nelle quali sono indicati i DPI da utilizzare.
- 8 I trattamenti mediante apparecchiature che generano *in situ* sostanze chimiche attive, come l'ozono e il cloro, sono sanitizzanti, e pertanto utilizzabili come sanitizzanti di ambienti, superfici e articoli, mentre il perossido di idrogeno vaporizzato o aerosolizzato è un "disinfettante" autorizzato.
- 9 Per la disinfezione di superfici dure sono disponibili prodotti disinfettanti a base di ipoclorito di sodio efficaci contro i virus da utilizzare dopo pulizia con acqua e un detergente. Per superfici che potrebbero essere danneggiate dall'ipoclorito di sodio, utilizzare prodotti a base di etanolo sempre dopo pulizia con acqua e un detergente. Per le superfici in legno preferire disinfettanti meno aggressivi a base di etanolo o ammoni quaternari (es. cloruro di benzalconio; DDAC). Sono disponibili ed efficaci altri disinfettanti virucidi per superfici come ad esempio i prodotti a base di perossido di idrogeno (acqua ossigenata).
- 10 Per i locali che devono essere sanificati, si consiglia di cambiare l'aria, pulire con un detergente e disinfettare le superfici ad alta frequenza di contatto, quali maniglie, porte, sedie e braccioli, ripiani di tavoli, interruttori, corrimano, rubinetti, pulsanti dell'ascensore, oggetti di varia natura, ecc.
- 11 Prima di utilizzare i prodotti leggere attentamente le istruzioni e verificare le **Indicazioni di Pericolo** e i **Consigli di Prudenza** riportati in etichetta. Non miscelare i vari prodotti, in particolare quelli contenenti candeggina o ammoniaca con altri prodotti. La sanificazione deve essere eseguita indossando adeguati DPI.
- 12 La biancheria da letto e da bagno, qualora non sia monouso, deve essere lavata, ove consentito dai tessuti, alla temperatura più elevata del ciclo di lavaggio con prodotti detergenti e additivi disinfettanti per il bucato.
- 13 Per i tessuti e l'abbigliamento prestare attenzione alla compatibilità con i diversi disinfettanti chimici o fisici. Un trattamento fisico efficace, e nel contempo compatibile con i tessuti, è il "vapore secco".