

SAFE SPORT

LE NUOVE REGOLE DEL GIOCO

PRESENTAZIONE PROGETTO



WWW.SAFE-SPORT.IT

PREMESSA

Il progetto *Safe sport. Le nuove regole del gioco*, si presenta come un contributo del Centro Sportivo Italiano per la ripartenza delle attività ludiche, ricreative e non agonistiche per gli allenamenti connessi a forme di sport di promozione sociale. Le singole attività sono progettate per essere praticate mantenendo un costante distanziamento fra gli atleti e gli operatori sportivi; sono pensate per tutte le fasce di età, a partire dagli 8 anni; rappresentano un'opportunità di gioco e allenamento a limitato sforzo fisico, valorizzando i fondamentali dei giochi sportivi a cui si ispirano.

Il presente documento e l'elaborazione delle attività si avvalgono della collaborazione scientifica della "Sezione igiene, Dipartimento Scienze della Vita e Sanità Pubblica della Facoltà di Medicina dell'Università cattolica del Sacro Cuore", con la supervisione della professoressa Stefania Boccia, Professore ordinario di Igiene.

Le attività sono state elaborate dai docenti della scuola tecnici del Centro Sportivo Italiano, con il coordinamento del prof. Giuseppe Basso (docente "Sport di squadra" – "Metodologia e storia dell'educazione fisica e dello sport" SUISM Torino) e la consulenza tecnico-didattica dei professori Giuseppe Cairoli e Stefano Faletti.

Alla definizione del progetto ha altresì collaborato lo staff di J Medical, con lo specifico contributo del Dottor Luca Stefanini, medico chirurgo specializzato in medicina dello sport.

Le annotazioni a seguire tengono conto:

- delle Linee guida per gli allenamenti sportivi dell'Ufficio sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 04.05.2020,
- della circolare del Ministero della Salute del 29.04.2020,
- del rapporto "Lo sport riparte in sicurezza" del 26.04.2020,
- del rapporto "Framework for rebooting sport in a COVID-19 environment", curato dall'Australian Institut of Sport, del maggio 2020;
- delle Linee guida per l'attività sportive di base per l'attività motoria in genere, emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020, art. 1, lettera f), del 19 maggio 2020;
- delle Linee guida inerenti Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra, del 18 maggio 2020;
- delle Linee guida per i centri estivi e le attività ludico-ricreative, allegate al DPCM del 17 maggio 2020.

Il presente documento si intende aggiornato con tutte le norme che saranno emanate dalle autorità competenti. In particolare, si raccomanda la massima adesione e il massimo rispetto di tutte le ordinanze a livello territoriale, in quanto le presenti linee guida del progetto *Safe sport* sono integrate, corrette e modificate dalle normative che saranno di volta in volta emanate dalle autorità competenti, tenendo conto delle evoluzioni epidemiologiche del Covid-19 su base locale.

Il presente documento è altresì integrato dal *Protocollo applicativo* del Centro Sportivo Italiano, pubblicato in data 22 maggio 2020 e da tutti i suoi aggiornamenti che saranno ritenuti necessari, con esclusione del rinvio ai protocolli applicativi delle Federazioni Sportive Nazionali. Resta

responsabilità degli organizzatori e promotori delle attività di allenamento, centri estivi, ecc., sottoporre le proposte di attività alle autorità competenti a livello locale, nelle forme e nelle modalità definite sempre territorialmente. Pur non essendo inserite nelle schede del progetto *Safe sport*, il Centro Sportivo Italiano promuove e organizza tutte le attività sportive con i regolamenti emanati e nelle forme consentite dalle autorità competenti, integrando eventualmente con propri e specifici regolamenti.

Le proposte del progetto *Safe sport* sono realizzabili in tutti i contesti in cui sia possibile promuoverli, inclusi centri estivi, gruppi di animazione, centri sportivi, oratori, parrocchie, scuole, ecc..

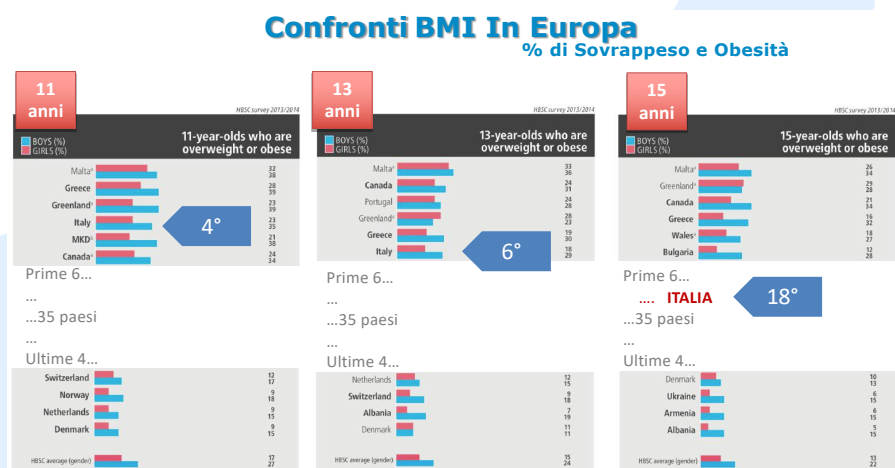
L'IDEA

Il progetto *Safe sport* si rivolge al mondo dello sport di promozione sociale, educativo e ricreativo. L'isolamento, determinato dalle misure di prevenzione, ha acuito i disagi delle persone, costringendo ad un lungo periodo di inattività. Se l'allenamento singolo rappresenta una riconquista fondamentale, il gioco di squadra resta peculiarità per l'equilibrio psico-fisico delle persone: l'uomo è ancora *un animale sociale*.

Già prima della pandemia, la partecipazione sportiva giovanile nel nostro Paese non risultava adeguata alle esigenze. Tra i minori, infatti:

- il 35% non faceva sport
- 1/4 non praticava sport in maniera continuativa
- Tra i 15-17 anni, il 30% non viveva alcuna esperienza sportiva.

Gli adolescenti italiani si pongono, anche sotto il profilo del sovrappeso e dell'obesità, non certo nelle migliori posizioni in classifica, rispetto ai coetanei di altri Paesi, come indicato nella tabella seguente¹:



¹ Convegno organizzato dall'Istituto Superiore di Sanità, *La salute degli adolescenti: i dati della sorveglianza Health Behaviour in School-aged Children*, 1 ottobre 2019

Si rileva, inoltre, oltre ai contributi che offre in termini preventivi per numerose malattie, come l'attività motoria e sportiva incida sul benessere psichico. Uno studio molto puntuale² ci informa che l'assenza di attività:

- raddoppia il rischio di depressione (OR=2.3)
- raddoppia i disturbi di attenzione (OR=2.1)
- triplica il rischio di disturbi psicosomatici, incluse le dipendenze
- aumenta i problemi psicosomatici con maggior rischio (raddoppiato) di comportamenti fuori dalle regole e antisociali

Il Centro Sportivo Italiano ha a cuore il destino dei ragazzi e delle ragazze dal 1944 e, per questo, in attesa di poter riprendere le attività sportive nelle forme già conosciute, intende sottoporre all'attenzione degli enti in indirizzo una nuova e differente modalità per recuperare il significato più autentico dell'esperienza lucido-motoria-sportiva, nel rispetto delle norme di distanziamento e delle leggi vigenti.

I DESTINATARI

Il progetto Safe sport si rivolge:

- alle associazioni sportive di base, agli oratori, ai circoli sportivi di quartiere e di periferia;
- agli atleti e alle atlete, prevalentemente giovani ma non solo, dagli 8 anni in avanti;
- ai genitori;
- agli allenatori e animatori;
- agli arbitri e giudici di gara;
- ai docenti di educazione fisica della scuola di ogni ordine e grado.

GLI STRUMENTI

Il progetto *Safe sport* si compone dei seguenti strumenti:

- schede di attività a carattere ludico-motorio-sportivo, a limitato sforzo fisico, fondate sul distanziamento fisico di almeno 2 metri in tutte le fasi di gioco, con le relative indicazioni igienico-sanitarie da rispettarsi per ciascuna fase di gioco;
- percorso formativo sulle peculiarità tecnico-didattiche, che il Centro Sportivo Italiano erogherà tramite la propria piattaforma di e-learning denominata *CSI Academy*;
- piattaforma per l'acquisto di dispositivi igienico-sanitari a prezzi agevolati, funzionali alla migliore organizzazione delle attività e coperture assicurative ad hoc;
- convenzioni per l'erogazione di servizi inerenti la formazione sulla sicurezza sul lavoro, la redazione del documento di valutazione dei rischi, ecc.;

² Kantomaa MT Tammelin TH, Ebeling HE, Taanila AM., *Emotional and behavioral problems in relation activity in youth*, in *Med. Sci. Sport exerc*", vol. 40, n. 10, 2008, pp. 1749-56

- coperture assicurative ad hoc per i centri estivi, integrate alla luce dell'attuale situazione epidemiologica;
- linee guida per la gestione degli spazi, degli ingressi e delle uscite, degli spazi comuni, dei siti di gioco, ecc..

Il progetto *Safe sport*, infine, si declina in tre macro sezioni:

- Safe sport summer: per l'organizzazione dei centri estivi;
- Safe sport play: per gli allenamenti inerenti sport di squadra e alcune discipline individuali;
- Safe sport urban: per le attività all'aria aperta.

Per ciascuna di tali sezioni, le risorse risultano disponibili sul sito www.safe-sport.it.

LINEE GUIDA

Le presenti linee Guida sono redatte alla luce delle normative vigenti e dei documenti sopra citati, laddove si afferma che *“Sarà inoltre cura degli Enti sportivi (FSN, DSA, EPS), riconosciuti dal CONI e/o dal CIP, emanare appositi Protocolli di dettaglio che tengano conto tanto delle indicazioni del presente documento, quanto delle specificità delle singole discipline e delle indicazioni tecnico-organizzative per garantire il rispetto delle indicazioni di sicurezza da parte dei gestori degli impianti di propria competenza, o delle associazioni e/o di qualunque altro soggetto di rispettiva affiliazione”*.

Le presenti Linee-guida si integrano con le schede di attività, rappresentando un unico protocollo di minimizzazione dei rischi e un riferimento operativo per lo sport di promozione sociale organizzato dal Centro Sportivo Italiano. L’invito *Get in, train, get out* viene accolto con *Entra, gioca, corri via!* proprio a sottolineare l’esigenza ridurre i contatti, senza rinunciare alla componente ludica e di divertimento.

GLOSSARIO

Atleta. Tesserato/a all’associazione sportiva affiliata al Centro Sportivo Italiano con il codice AT, seguito dall’identificativo di tessera.

Operatore sportivo. Tesserato/a all’associazione sportiva affiliata al Centro Sportivo Italiano presente nel sito di gioco, a supporto dell’attività. Le figure che il progetto *Safe sport* riconosce quali operatori sportivi sono: l’allenatore, l’assistente *Safe sport*, l’operatore di accoglienza, il giudice di gara.

Allenatore. Tesserato/a all’associazione sportiva affiliata al Centro Sportivo Italiano che ha il compito di coordinare, nel rispetto delle Linee guida e delle schede di attività del progetto *Safe sport*, gli allenamenti.

Assistente *Safe sport*. Tesserato/a all’associazione sportiva affiliata al Centro Sportivo Italiano in ausilio alle attività dell’allenatore. Si occupa di provvedere alla pulizia e/o sanificazione degli strumenti e attrezzi sportivi necessari allo svolgimento delle attività, secondo le istruzioni e le modalità indicate nelle schede di attività del progetto *Safe sport*.

Operatore di accoglienza *Safe sport*. Tesserato/a all’associazione sportiva affiliata al Centro Sportivo Italiano, il quale si preoccupa: di segnalare adeguatamente i percorsi di ingresso e di uscita dal sito di gioco; di apporre le infografiche inerenti i buoni comportamenti da tenersi da parte dei presenti, all’interno del sito di gioco; di posizionare, in punti ben visibili e accessibili a tutti i presenti, gel igienizzanti, guanti monouso, dispositivi DPI, utilizzabili e/o necessari, all’interno del sito di gioco; di guidare gli atleti lungo i percorsi di ingresso e di uscita predefiniti, in caso di necessità; di effettuare le operazioni di misurazione della temperatura, con gli appositi dispositivi, in base alle normative vigenti.

Giudice di gara. Tesserato/a al Centro Sportivo Italiano, delegato al rispetto delle regole di gioco, in caso di svolgimento di competizioni. All'interno del progetto Safe sport è considerato quale operatore aggiunto, il quale agevola la ripartenza delle attività, anche in assenza di qualsiasi forma di competizione sportiva e al servizio delle associazioni sportive.

Sito di gioco. Spazio che delimita il luogo in cui esercitare le attività del progetto *Safe sport*, indoor o outdoor, adattabile come indicato nelle schede di attività.

Zone rosse. Spazi del campo di gioco le cui misure sono imm modificabili, a prescindere dal numero dei partecipanti e dal luogo di svolgimento (indoor o outdoor) nel rispetto delle indicazioni del progetto *Safe sport*.

DPI. La sigla indica i "Dispositivi di protezione individuale", cioè ogni attrezzatura destinata ad essere indossata allo scopo di proteggersi contro uno o più rischi presenti nell'attività, quali guanti e mascherine chirurgiche.

Pulizia. Detersione con soluzione di acqua e detergente.

Sanificazione. Decontaminazione con apposite soluzioni disinfettanti.

Free zone. Spazio del sito di gioco dedicato a ciascun atleta di m. 2x2 per il deposito dei propri effetti e la disponibilità di DPI.

Referee zone. Spazio del sito di gioco riservato ai giudici di gara di m. 2x2.

Zona allenatore. Spazio del sito di gioco dedicato all'allenatore, posizionato ad adeguata distanza da ciascun atleta in ogni singola fase della sessione di gioco.

SITO DI GIOCO E ATTREZZI SPORTIVI

Va preferito lo svolgimento di attività outdoor, delineando luoghi di gioco e di attività all'aperto. Il sito di gioco deve essere preventivamente sanificato e costantemente pulito. Non è consentito l'accesso agli spogliatoi. Nel sito di gioco, oltre le superfici per lo svolgimento delle attività, sono aperti esclusivamente i servizi igienici.

La sanificazione del sito di gioco indoor avviene periodicamente; la pulizia avviene almeno quotidianamente ed è frequente per gli attrezzi e gli spazi comuni, come da indicazioni seguenti e specificate nelle schede di attività.

Nel piano di pulizia quotidiano che dovrà avvalersi di disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro al 0,5% (candeggina) sono inclusi:

- gli ambienti dedicati alla pratica sportiva;
- le aree comuni di passaggio;
- i servizi igienici;
- gli attrezzi e i materiali sportivi;
- gli eventuali distributori di bevande e snack, con particolare attenzione alle superfici toccate più di frequente; è considerato obbligatorio portarsi da casa borracce e snack;

- le parti esposte dell'impianto di ventilazione (es. prese e griglie di ventilazione se facilmente raggiungibili). Si ricorda, comunque e in proposito, che i ricircoli interni sono espressamente vietati.

Per aiutare gli operatori e gli addetti, è opportuno stilare una check list da compilarsi, così da verificare la regolarità degli interventi. Un facsimile è allegato al presente documento.

In aggiunta, per le superfici toccate più di frequente, utilizzando panni diversi per ciascun tipo di oggetto/superficie (porte, maniglie, finestre, vetri, tavoli, interruttori della luce, servizi igienici, rubinetti, lavandini, scrivanie, sedie...) le attività di pulizia devono essere effettuate almeno due volte al giorno.

Per gli strumenti individuali di attività sportiva, la pulizia giornaliera, e/o a fine turno di training-gioco, o durante lo stesso (cfr. schede attività), viene effettuata dagli operatori sportivi designati allo scopo, ai quali deve essere messo a disposizione idoneo detergente e fornita adeguata informazione.

La periodicità della sanificazione è demandata al Gestore dell'impianto, ovvero al Legale rappresentante dell'organizzazione sportiva aderente al progetto *Safe sport*, in relazione alle caratteristiche ed agli utilizzi dei locali, degli attrezzi, al numero delle sessioni di training programmate e dovrà, in qualunque caso, effettuarsi almeno 1 volta ogni due settimane e sempre in conformità alle normative vigenti di volta in volta, di cui il Centro Sportivo Italiano fornirà pronti aggiornamenti per il tramite di comunicazioni via mail, sul portale istituzionale e sugli strumenti di comunicazioni del progetto *Safe sport*. La presidenza nazionale del Centro Sportivo Italiano mette a disposizione un accordo di collaborazione, in collaborazione con la "Facoltà di medicina - Sezione igiene, Dipartimento Scienze della Vita e Sanità Pubblica dell'Università cattolica del Sacro Cuore", al fine di identificare le migliori procedure per la sanificazione e la pulizia dei siti di gioco e dei materiali sportivi, in aggiunta a quanto previsto nelle schede di attività.

Si dovranno inoltre prevedere procedure specifiche di intervento e sanificazione nel caso di operatore sportivo o persona terza con manifestazione evidente di sintomi, nel rispetto delle indicazioni dell'Istituto Superiore della Sanità sulla gestione di persone con sintomi, allegate al presente documento, di cui sono parte integrante; nel caso di stazionamento nei siti sportivi di una persona con sintomi, occorre:

- prevedere un intervento straordinario di sanificazione/decontaminazione dei locali frequentati, compreso il locale utilizzato per il suo isolamento. L'intervento degli operatori per la sanificazione deve essere preceduto da un'aerazione completa dei locali;
- a causa della possibile sopravvivenza del virus nell'ambiente e sulle superfici per diverso tempo, i luoghi e le aree frequentati dalla persona, nonché le attrezzature utilizzate e le superfici toccate di frequente, dovranno essere sottoposti a completa pulizia con acqua e detersivi comuni prima di essere riutilizzati;
- dopo la pulizia con detergente neutro, si dovrà procedere con la decontaminazione da effettuare con disinfettanti a base di ipoclorito di sodio 0,5% o con etanolo al 75% per le superfici che possono essere danneggiate dall'ipoclorito di sodio;

- durante le operazioni di pulizia con prodotti chimici, bisogna assicurare la ventilazione degli ambienti.

Tutte le operazioni di pulizia devono essere condotte da personale che indossa DPI secondo disposizioni e procedure specifiche dell'attività stessa. I rifiuti prodotti dalle attività di pulizia/sanificazione/decontaminazione dell'ambiente, come gli stracci e i DPI monouso impiegati, devono essere trattati ed eliminati come materiale potenzialmente infetto. I rifiuti devono essere trattati ed eliminati come materiale infetto categoria B (UN 3291), corrispondenti al codice CER 18.01.03* HP 9 e categoria ADR UN 3291.

Gli attrezzi sportivi e di gioco sono puliti quotidianamente e secondo le indicazioni contenute nelle schede di attività del progetto *Safe sport*.

ACCOGLIENZA

Per ogni sessione di allenamento/gioco, sono ammessi un massimo di 14 partecipanti, inclusi gli operatori sportivi necessari. Tale numero è ridotto sulla base delle normative vigenti, sia di carattere nazionale, sia di carattere locale.

Gli operatori sportivi arrivano presso il sito di gioco 30 minuti prima dell'inizio della sessione di training, al fine di sistemare e verificare il migliore allestimento e la migliore organizzazione per l'attività. Gli atleti e le atlete arrivano al sito di gioco già vestiti per le attività, scaglionati, secondo l'ordine pre-definito dall'allenatore, a partire da 15 minuti prima della sessione di training. All'ingresso, saranno posizionati "punti di attesa", a distanza di almeno due metri l'uno dall'altro, sui quali permarranno gli atleti e le atlete in attesa del proprio turno di ingresso. Gli accompagnatori degli atleti, in nessun caso, sono autorizzati ad entrare nel sito sportivo, se non per comprovati motivi. Prima dell'ingresso, agli accompagnatori sarà sottoposta una scheda, da compilarsi con l'atleta, con le seguenti domande:

1. Ti senti bene?
2. Attualmente, hai/hai avuto sintomi simili influenzali/influenzali nelle ultime 2 settimane?
3. Qualcuno dei tuoi familiari ha/ha avuto sintomi simil influenzali/influenzali nelle ultime 2 settimane?

Nel caso si riscontrasse anche solo il NO alla domanda 1, o il SI alle domande 2 e/o 3, l'atleta sarà rimandato a casa. La Federazione dei medici sportivi ha altresì elaborato un modulo di autodichiarazione, disponibile in allegato.

La misurazione della temperatura sarà effettuata sulla base delle normative vigenti. Nel periodo estivo, potrebbe avere scarsa specificità, in quanto potrebbe dare falsi positivi. Sulla scorta delle normative vigenti emanate dalle autorità competenti, gli operatori del progetto *Safe sport* provvedono alle rilevazioni e, comunque, misurano la temperatura per sport al chiuso e dal periodo autunnale.

L'operatore di accoglienza vigilerà al mantenimento della distanza di sicurezza e coordinerà l'ingresso individuale di ciascun atleta, guidandolo, se necessario, nel rispetto delle indicazioni direzionali, fino al campo di gioco. Sul campo di gioco, sarà poi l'allenatore a posizionare ogni atleta nella specifica posizione di gioco, nel rispetto delle zone rosse.

A lato del campo di gioco, a ciascun atleta è riservata, a distanza di sicurezza, una zona free all'interno della quale depositare i propri effetti, borse e/o altri accessori. La zona free dovrà avere una superficie di almeno m. 2x2 e dovrà distare almeno 3 metri da ciascuna zona franca contigua.

L'eventuale allestimento della zona free è curato dalle associazioni sportive. In ciascuna di esse, è comunque obbligatoria la presenza di:

- un dispenser di gel igienizzante, indicato in maniera ben visibile; se il dispenser non è elettrico, al termine della sessione di gioco/allenamento la superficie del medesimo andrà sanificata (operazione che andrà comunque effettuata prima della sessione successiva);
- una confezione di 10 guanti monouso, da utilizzarsi solo all'occorrenza.

Al termine della sessione, l'allenatore indicherà il turno di uscita di ciascun atleta dal sito di gioco, a debita distanza l'uno dall'altro.

Ricapitolando, il ciclo di partecipazione ad una sessione di allenamento e di gioco, dunque, prevede:

- ingresso scaglionato e strettamente controllato degli atleti già pronti e vestiti per l'allenamento
- rapido transito fino al campo di gioco
- breve sosta nella area free per depositare gli oggetti personali
- sessione di allenamento
- breve sosta nella area free per raccogliere gli oggetti personali
- rapido transito in uscita in modo scaglionato e strettamente controllato.

L'ALLENATORE

L'allenatore è posizionato sul campo di gioco. Ha l'obbligo di indossare mascherina chirurgica e deve stazionare sempre ad almeno 2 metri di distanza dagli atleti, in qualunque momento dell'attività. A tal fine, si configura una "zona allenatore" di circa m. 2x2 nella quale permanere, in prevalenza, durante la sessione di allenamento e di gioco.

Le fasi di riscaldamento saranno svolte "sul posto", o con minima traslazione del corpo, senza che mai gli atleti invadano le zone rosse.

L'allenatore, anche in collaborazione con l'assistente Safe sport, organizza lo spazio di gioco sulla base delle schede di attività, evidenziando chiaramente e distintamente le zone rosse.

L'allenatore, anche coadiuvato, osserva lo stato di salute degli atleti, intervenendo immediatamente all'insorgere dei seguenti sintomi:

- difficoltà respiratorie/senso di mancanza d'aria, fame d'aria

- colpi di tosse
- gola secca.

L'ATLETA

Ogni atleta si attiene all'invito: *entra, gioca, corri via!*

Pertanto, l'atleta si presenta al sito di gioco all'orario indicato dall'allenatore o altro operatore sportivo deputato dalla associazione sportiva, attendendo il proprio momento di ingresso presso uno dei punti di attesa. In assenza di altri atleti, l'operatore di accoglienza consentirà l'immediato ingresso dell'atleta.

L'atleta arriva vestito e pronto per le attività. All'interno del sito di gioco, l'atleta ha accesso solo ai servizi igienici, in modo scaglionato e controllato, al fine di evitare possibili assembramenti. Gli atleti accederanno ai servizi igienici uno alla volta, curandosi di igienizzare le mani prima di entrare nell'ambiente e all'uscita dello stesso; è vietato usufruire degli spazi comuni degli spogliatoi, fino a comunicazione contraria. La doccia sarà rinviata al ritorno a casa. È proibito mangiare all'interno del sito di gioco.

L'atleta deve attenersi alle istruzioni dell'allenatore e degli operatori sportivi di riferimento, anche in merito all'eventuale utilizzo di dispositivi di protezione, alla frequenza di lavaggio delle mani, ecc.. L'atleta depositerà i propri effetti presso una zona free, facilmente individuabile. Atleti/e con capelli molto lunghi potranno partecipare alle sessioni di allenamento e di gioco solo con i capelli raccolti.

Al termine della sessione di training e di gioco, l'atleta abbandona, secondo l'ordine definito dall'allenatore, il campo di gioco e corre via, immediatamente, all'esterno del sito di gioco, seguendo il percorso codificato.

Durante la sessione, l'atleta deve informare immediatamente e senza indugi l'allenatore in merito a qualsiasi forma di malessere fisico ed in particolare:

- sintomi febbrili
- gola secca
- colpi di tosse
- difficoltà respiratorie.

Durante la sessione, è proibito condividere bottigliette di acqua; è obbligatorio che l'atleta porti da casa l'acqua, ricorrendo a contenitori riutilizzabili, o monouso.

IL GIUDICE DI GARA

È prevista la presenza di un giudice di gara, il quale ha il compito di vigilanza sul rispetto dei regolamenti inerenti alle attività previste dal progetto *Safe sport*, con particolare attenzione alle

norme igieniche. In tale prospettiva, è ambasciatore del rispetto delle regole, al servizio delle associazioni sportive e dei ragazzi e delle ragazze.

Il giudice di gara sarà posizionato in una *refree zone*, mediana rispetto al campo di gioco, di m. 2x2, distanziata di almeno 2 metri da qualsiasi altra zona del campo di gioco.

Il giudice di gara ha l'obbligo di indossare la mascherina.

IL GRUPPO

Una volta costituito un team di lavoro per ciascuna sessione di training e di gioco, per quanto possibile, resterà fisso. In sostanza, gli stessi operatori sportivi saranno sempre abbinati agli stessi atleti/e, al fine di facilitarne l'identificazione per eventuali esigenze di tracciamento. Si consiglia, di conseguenza, di identificare a monte gli operatori sportivi da abbinarsi ai singoli gruppi di atleti.

Le schede di attività del progetto *Safe sport* sono progettate per gruppi di lavoro di massimo 14 persone. Gli allenatori adatteranno le modalità di gestione delle sessioni, in base al numero effettivo di atleti/e e alle normative nazionali e locali che si succederanno, rispetto alle definizioni di assembramento e al rapporto tra operatori e minori di volta in volta definito.

LA SESSIONE DI ALLENAMENTO E DI GIOCO

Ciascuna sessione ha una durata massima di 1h e 30'. La sessione successiva, in caso di svolgimento indoor, è prevista dopo 45 minuti dalla conclusione della precedente; in caso di sessione outdoor, l'intervallo di tempo è stabilito in 20 minuti.

Prima e dopo ciascuna sessione indoor si provvederà a:

- adeguata aerazione dei locali;
- verifica delle dotazioni di DPI utili allo svolgimento delle attività;
- pulizia delle attrezzature e dei materiali sportivi;
- pulizia delle superfici di gioco;
- ripristino del migliore allestimento del sito di gioco.

FORMAZIONE E INFORMAZIONE

Il progetto *Safe sport* presenta un programma formativo destinato agli operatori sportivi e ai giudici di gara, preventivo all'avvio delle attività. Sul sito www.safe-sport.it sono disponibili:

- risorse per la migliore organizzazione delle attività;
- percorsi formativi erogati on line e tramite piattaforma di e-learning;
- convenzioni siglate dal Centro Sportivo Italiano in favore dei propri associati per acquisizione dispositivi di prevenzione e materiali sportivi, servizi formativi, stesura documento sulla valutazione dei rischi, opere di sanificazione e di pulizia.

Per tutti, sono previsti materiali formativi e informativi inerenti:

- regole di igiene
- indicazioni di gestione degli spazi e organizzazione dell'allenamento e delle competizioni
- regole di comportamento per tutti i soggetti fruitori del progetto *Safe sport*.

Sono inoltre previsti gadget per rendere esperienziale e chiaro a tutti il concetto di distanziamento fisico nello sport.

L'erogazione dei moduli formativi avviene attraverso la piattaforma di e-learning *CSI Academy* e sistemi di videoconferenza per gli eventuali live streaming. I formatori sono indicati:

- dalla Sezione di Igiene, Dipartimento Scienze della Vita e Sanità Pubblica della Facoltà di Medicina dell'Università cattolica del Sacro Cuore per i moduli sanitari e di prevenzione;
- dallo staff di J Medical, per i contenuti inerenti la medicina sportiva;
- dalla scuola nazionale tecnici del Centro Sportivo Italiano per i moduli tecnici e metodologici;
- dall'area welfare del Centro Sportivo Italiano per i moduli sociologici, pedagogici e psicologici.

La comunicazione sarà crossmediale e curata dai partner del Centro Sportivo Italiano.

IL MONITORAGGIO

Per tutta la durata dell'emergenza sanitaria, il progetto *Safe sport* sarà monitorato dalla Sezione Igiene, Dipartimento Scienze della Vita e Sanità Pubblica della Facoltà di medicina dell'Università cattolica del Sacro Cuore, con la quale il Centro Sportivo Italiano ha stipulato un accordo di collaborazione.

Il monitoraggio consentirà:

- di modificare le attività
- di ridefinire i moduli formativi/informativi
- di valutare l'incidenza del Covid-19 rispetto ad atleti/e partecipanti al progetto.

CERTIFICAZIONE MEDICA

Per tutte le attività previste all'interno del progetto *Safe sport* si richiede la certificazione medica per l'idoneità alla pratica sportiva di primo livello.

TUTELE E COPERTURE ASSICURATIVE

Per il tramite di Marsh s.p.a. e UnipolSai, il Centro Sportivo Italiano mette a disposizione di tutti i fruitori del progetto *Safe sport* idonee coperture assicurative, a tutela di atleti/e, operatori sportivi, gestori degli impianti, per il tramite dell'affiliazione e del tesseramento all'associazione.

APPROVVIGIONAMENTO DPI

Per ripartire in sicurezza, il Centro Sportivi Italiano ha attivato una partnership attraverso le società Aranblu Srl e Cometax Srl, con l'obiettivo di garantire la possibilità di approvvigionamento di DPI e di mascherine, igienizzanti, disinfettanti, detergenti e quanto può essere utile per affrontare la fase 2 dell'emergenza COVID-19.

All'indirizzo www.csipoint.it/101-prevenzione è stata attivata un'area dove è possibile acquistare direttamente tali prodotti. La sezione sarà in costante aggiornamento, anche in base alle richieste che perverranno.

Al fine di tutelare la salute, la scelta è ricaduta esclusivamente su prodotti di cui è disponibile apposita certificazione.

ALLEGATO PER I RESPONSABILI DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE ADERENTI AL PROGETTO SAFE SPORT

PREMESSA

Lo Sport è certamente un mezzo di aggregazione, un modo per promuovere la salute e uno strumento per la prevenzione primaria e secondaria delle malattie.

Nell'attuale situazione di emergenza legata al Covid-19 e post lockdown, questa parte fondamentale della nostra società è venuta meno. È compito di tutti pensare ad una ripartenza, volta ad una ripresa progressiva di tutte le attività nel pieno rispetto delle norme di distanziamento sociale ed igieniche, con l'obiettivo di tornare a fare sport, riducendo al minimo il rischio di contagio.

Il Centro Sportivo Italiano è da sempre in prima linea per la promozione dello sport, soprattutto all'interno di oratori e parrocchie, nei quartieri di periferia, vicino alle persone. Accoglie tutti indistintamente, accompagnando i ragazzi alla ricerca del proprio sport e del proprio modo di sperimentarlo.

Dall'incontro di queste due necessità nasce il progetto Safe Sport. Le nuove regole del gioco. Scopo di tale progetto, sarà da un lato fornire una rilettura delle attività, che verranno trasformate in giochi sportivi e di animazione, dall'altro indicare delle linee guida sanitarie generali, che saranno poi declinate sulle varie discipline rilette.

Tutto ciò va nella direzione di educare i ragazzi, di affiancare gli insegnanti e gli educatori, al fine di ridurre al minimo il rischio per loro e tutte le persone coinvolte nelle attività sportive, nel rispetto delle normative al momento vigenti.

INTRODUZIONE

Una *pandemia* è per definizione una malattia con alta capacità di diffusione, potenzialmente foriera di gravi conseguenze per la salute globale. Quella sostenuta dal virus Sars-CoV-2, al momento in atto, ha su tutte una caratteristica particolare: è la prima pandemia nella storia del genere umano ad essere controllabile. Oggi infatti raccomandazioni da parte di fonti scientifiche affidabili possono essere diffuse tramite molteplici canali comunicativi (televisione, internet, documenti informativi), fornendo informazioni sui comportamenti virtuosi che ciascuno di noi può adottare per evitare che il virus infetti altri individui. L'aderenza a queste misure è a maggior ragione indispensabile

durante la fase di convivenza con il virus stesso, in cui la ripresa delle attività lavorative e motorie avviene in un contesto di diffusione della malattia su tutto il territorio nazionale.

Allo stesso tempo, tuttavia, è riconosciuto il ruolo dell'attività motoria quale prezioso strumento di tutela della salute psicofisica. Secondo questa logica, in Italia, un Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri ha disposto a partire dal 4 maggio il benessere per la ripresa dell'attività fisica individuale a patto di rispettare precise regole. Queste raccomandazioni sono state emanate sulla base dei meccanismi di diffusione del virus e mirano a trovare un punto d'incontro tra la salute del singolo individuo e quella della comunità.

Il presente documento pertanto, che si rivolge a tutti gli operatori sportivi quale strumento di approfondimento, ha come finalità, sulla base delle normative e delle raccomandazioni di qualità disponibili (DPCM dello Stato italiano, OMS, CONI, riviste scientifiche internazionali), quella di fornire indicazioni generali su come evitare la diffusione di Sars-CoV-2 all'interno della comunità, in particolare nel contesto sportivo.

COVID-19

Definizioni e nomenclatura

Con il termine di *coronavirus* si intende una numerosa famiglia di agenti infettivi il cui nome deriva dalla tipica conformazione simile ad una corona. Ne esistono quindi di svariati tipi, capaci di infettare diverse specie animali e responsabili di numerose malattie. Il virus spesso colloquialmente definito *coronavirus* nella pandemia in atto è in realtà conosciuto in campo microbiologico come **Sars-CoV-2**, in quanto molto simile al virus denominato Sars-CoV e responsabile dell'epidemia di SARS (sindrome respiratoria acuta grave) avvenuta nel 2002.

Con **COVID-19** (COronaVirus-Disease-2019) si intende invece la malattia causata da Sars-CoV-2.

Quadro clinico

Definire COVID-19 in maniera chiara e univoca non è semplice, a causa dell'estrema variabilità del quadro clinico. Se difatti alcuni soggetti (secondo alcune stime anche il 50%) rimangono asintomatici e pertanto ignari di essere stati infettati, alcuni presentano un quadro clinico di gravità lieve-moderata ed altri ancora (circa il 10%) vanno incontro a complicanze gravi che richiedono l'ospedalizzazione ed il ricovero in reparti di Terapia

Intensiva. Quest'ultima evenienza è particolarmente frequente in soggetti anziani, fragili e con altre copatologie come diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari. L'alta percentuale di ospedalizzazione e la letalità (stimata nel 2-5%) rendono conto del potenziale collasso cui andrebbe incontro il Sistema Sanitario in caso di diffusione incontrollata del virus, considerazioni che sottolineano ancor di più la necessità di una puntuale aderenza alle misure di prevenzione della trasmissione del virus.

I quadri clinici possibili sono:

- Soggetto asintomatico: non presenta alcun segno evidente di malattia. Mentre da una parte il paziente non rischia la vita, dall'altra non si rende conto di essere stato infettato e di essere una potenziale fonte di contagio per soggetti sensibili. È per questa ragione che le raccomandazioni in ambito di prevenzione valgono per chiunque.
- COVID-19 lieve-moderata: Sars-CoV-2 colpisce quasi sempre come primo distretto l'apparato respiratorio ed in particolare le alte vie aeree (naso e gola), ma talvolta anche occhi e tratto gastrointestinale. Il quadro clinico è pertanto molto variabile e può comprendere **febbre, mal di gola, tosse, anosmia** (ovvero incapacità di percepire odori), **ageusia** (ovvero incapacità di percepire sapori), affaticamento, congiuntivite, mal di testa, diarrea, nausea, vomito. Nessuno di questi sintomi o segni è specifico della malattia, il che rende impossibile porre diagnosi certa di COVID-19 considerando unicamente il dato clinico. Di questi soggetti va osservata l'evoluzione nel tempo dato che una piccola percentuale di essi può aggravarsi (tipicamente dopo 5-7 giorni dall'esordio dei sintomi). Elementi importanti in tal senso sono l'estrema affaticabilità e la difficoltà respiratoria anche per sforzi lievi, più evidente se confrontata con il quadro di partenza.
- COVID-19 grave: potenzialmente letale, è caratterizzata da un importante coinvolgimento respiratorio che può portare il soggetto a dover essere ventilato artificialmente. Con l'aggravarsi della situazione il virus può provocare danni anche ad altri organi, tra cui il cuore sembra essere implicato in diversi casi di decorso infausto.

Modalità di trasmissione

Sars-CoV-2 è estremamente contagioso, circa 50 volte più del virus H1N1 che è stato responsabile nel 2009 della pandemia da influenza suina.

La trasmissione del virus avviene principalmente tramite *droplets*, vale a dire goccioline che vengono emesse da ciascuno di noi ogni volta che respiriamo. È per questa ragione che, considerato il raggio di espulsione di tali goccioline, vige la regola del distanziamento

tra soggetti di oltre 1,5 metri. Per tali motivi in determinate condizioni ambientali (ad esempio vento) o di aumentata ventilazione come avviene durante attività sportiva, si può assistere ad un'espansione del raggio di espulsione: da qui le raccomandazioni riguardo al maggior distanziamento sociale in queste situazioni.

La via di trasmissione più frequente è quindi l'inalazione diretta dei *droplets*, ma non l'unica: essi possono infatti terminare la loro corsa sulla mano o su un fazzoletto del soggetto stesso o altrui, arrivando successivamente agli occhi o alla bocca tramite le dita (da qui il consiglio, in caso di starnuto, di utilizzare la parte interna del gomito). Questo è il rationale su cui si basano le raccomandazioni sull'igiene delle mani (sia la loro disinfezione che il consiglio di non portarsele al volto) che, secondo i dati al momento disponibili, rappresentano la seconda via di trasmissione per frequenza.

Una terza possibilità è la trasmissione tramite superficie contaminata, motivo che giustifica le direttive riguardo all'igiene degli ambienti chiusi. La sequenza ipotizzata è la seguente: il soggetto tocca con una mano, per esempio, una sedia, un tavolo o analogo oggetto inanimato presentante *droplets* di Sars-CoV-2 e successivamente la porta al volto. Sembra che la durata di sopravvivenza del virus su una superficie dipenda dal materiale di cui è fatta e possa arrivare oltre a 72 ore in condizioni ambientali standard. La carica virale appare praticamente azzerata nel giro di 1 minuto igienizzando con una soluzione a base di etanolo almeno al 70%, acqua ossigenata 0,5% o ipoclorito di sodio 0,1%.

Tempo di incubazione

Il periodo di incubazione è il lasso di tempo che intercorre tra il contatto con il virus e la prima comparsa dei sintomi. Si calcola che nel caso di Sars-CoV-2 esso sia variabile tra 2-12 giorni, più frequentemente 5 giorni; sulla base di questi dati è stato fissato in 14 giorni il periodo di quarantena in caso di contatto con caso positivo. Non è chiaro se durante questo periodo il soggetto sia infettivo o meno, ma precauzionalmente lo si considera potenziale fonte di contagio.

Diagnosi

Il metodo più affidabile in nostro possesso per porre diagnosi di COVID-19 è abbinare il quadro clinico ad un campione di secrezioni delle vie aeree superiori positivo per la presenza di Sars-CoV-2. Nel soggetto non ospedalizzato questo campione viene raccolto tramite il tampone nasofaringeo, che è una sorta di cotton fioc sterile da inserire nel naso o nella gola del potenziale infetto per valutare la presenza in loco del virus. Si tratta di un metodo definito *più specifico che sensibile*: se positivo ci sono alte probabilità che il soggetto sia davvero malato, se negativo non si può essere certi della guarigione.

Ad ogni modo un individuo che presenti dei sintomi compatibili con COVID-19 e abbia in anamnesi un contatto con un soggetto con diagnosi certa, dopo un periodo di tempo compatibile con incubazione, è da considerarsi malato a prescindere dal test.

Guarigione

Si definiscono “clinicamente guariti” da COVID-19 coloro che non presentano più i sintomi riconducibili all’infezione. I dati attualmente disponibili non consentono di escludere che questi soggetti siano ancora potenzialmente infettivi, né quanto tempo debba passare per definire totalmente scomparso il virus dalle loro secrezioni. Ecco perché, contrariamente al periodo di quarantena, non sono descritte durate specifiche per questo lasso di tempo.

I soggetti “guariti” da COVID-19 sono invece coloro che non presentano più i sintomi riconducibili all’infezione e possono documentare due tamponi nasofaringei negativi effettuati ad almeno 24 ore di distanza l’uno dall’altro. La scelta di utilizzare due volte il test per valutare la guarigione da COVID è basata sul fatto precedentemente esposto che si tratta di una metodica con modesta capacità di escludere l’infezione.

Test sierologici

I test sierologici sono degli esami di laboratorio effettuati sul sangue di un soggetto volti alla ricerca di anticorpi. Il nostro organismo produce di regola anticorpi in caso di infezione, producendo dapprima le cosiddette IgM e in seguito le IgG: le prime scompaiono di solito entro un lasso di tempo variabile e segnalano quindi infezione recente, le seconde permangono nel tempo e indicano una possibile immunità. Purtroppo, non si sa ancora definire con certezza il significato di questi esami nel caso di Sars-CoV-2, e anche le probabilità che l’infezione conferisca immunità permanente sono tuttora sconosciute. I test sierologici non sono quindi considerati al momento uno strumento diagnostico affidabile quanto il tampone nasofaringeo, che rimane la metodica di riferimento.

CORONAVIRUS 2019 E SPORT

Razionale

Da quanto esposto in precedenza è chiaro che la via di trasmissione principale nel veicolare l’infezione da Sars-CoV-2 sono delle goccioline emesse con il respiro, i cosiddetti *droplets*. Tutte le misure e raccomandazioni suggerite hanno quindi come finalità quella di evitare

la trasmissione diretta (per inalazione) o indiretta (tramite contatto interpersonale o con oggetti inanimati contaminati) tra i *droplets* di un individuo e occhi/naso/bocca di un altro soggetto. Essere a conoscenza di questa regola fondamentale aiuta ad orientarsi nelle scelte e nei comportamenti che ciascuno attua nella vita di tutti i giorni, secondo il concetto del “ognuno protegga tutti”.

Il ruolo della formazione specifica

I rischi derivanti dall'infezione da Sars-CoV-2, le misure preventive per la trasmissione del contagio ed il loro corretto utilizzo sono elementi indispensabili nel bagaglio culturale di ogni cittadino consapevole; la conoscenza delle modalità di declinazione di questi concetti all'interno della singola struttura sportiva sono allo stesso modo fondamentali per tutto il personale, gli operatori sportivi e i soggetti terzi accedenti al sito sportivo.

La formazione teorica va attuata prima del rientro in attività, trattandosi di conoscenze indispensabili per evitare la diffusione della malattia: il ruolo di assembramenti e, più in generale, di singoli eventi aggreganti in un contesto privo di misure di prevenzione è riconosciuto come il fattore di rischio fondamentale per un'espansione esponenziale del contagio. Gli operatori sportivi inoltre svolgono un ruolo a loro volta educativo sugli atleti e, in concerto alle persone della struttura associativa e societaria, di supervisione sulla buona osservanza delle norme che devono pertanto conoscere alla perfezione. Oltre ai concetti teorici è indispensabile un addestramento pratico nelle attività più manuali, come ad esempio l'applicazione e la rimozione dei dispositivi di protezione individuale.

ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

Valutazione del rischio

La definizione delle corrette procedure di comportamento da attuare in un determinato luogo, sia esso un centro sportivo chiuso o un campo da gioco all'aperto, non può prescindere dall'individuazione delle possibili fonti e dei meccanismi di contagio: in poche parole, dalla valutazione del rischio. Le raccomandazioni conseguenti saranno poi condivise con tutti coloro che hanno accesso alla struttura specifica tramite idoneo mezzo di comunicazione, sia in formato digitale che cartaceo, in particolare con affissione di locandine informative e cartellonistica circa il comportamento da tenere nei diversi spazi di uso comune.

Alla luce delle principali modalità di trasmissione del virus, le misure fondamentali sono il **distanziamento sociale**, **l'igiene delle mani**, **la pulizia/sanificazione degli ambienti** e **la prevenzione della dispersione di droplets tramite l'utilizzo di mascherine e visiere**, ciascuno declinato secondo il contesto specifico e con l'eventuale ausilio di dispositivi o strumenti tecnologici ad hoc.

La valutazione del rischio e le conseguenti raccomandazioni sono calibrate sull'attuale conoscenza del virus e pertanto da ritenersi soggette a modifiche in caso di aggiornamenti.

Analisi del sito sportivo specifico

La premessa fondamentale è che ogni luogo frequentato da più persone è una potenziale fonte di contatto con il virus e pertanto sono in ogni modo da incoraggiare le attività sportive o di supporto che possono essere erogate a distanza (FAD), secondo il principio del distanziamento sociale. Tali asserzioni valgono sia per luoghi all'aperto che a maggior ragione per Centri sportivi al chiuso.

La definizione delle corrette procedure da adottare è conseguente all'analisi di vari elementi del sito sportivo specifico: numero e tipi di discipline sportive praticate, modalità di svolgimento, necessità di personale e/o operatori sportivi, disponibilità di spazi idonei per attività ed eventuali accompagnatori e loro disposizione nella struttura (layout), mezzi di trasporto utilizzati, rischi secondari. Con rischi secondari si intendono i nuovi rischi, o l'aumento dei preesistenti, derivanti dalla nuova organizzazione dell'attività sportiva: ad esempio, un soggetto che vada incontro ad infortunio o malore mentre si allena in solitudine per via delle procedure di distanziamento, sarà esposto ad un possibile ritardo dei soccorsi. Corollario a quanto precedentemente esposto è la necessità di modificare i piani per le emergenze, sanitarie e non, alla luce delle procedure di prevenzione del contagio ed informare coloro che frequentano il centro delle variazioni.

Queste valutazioni portano in seguito alla definizione delle misure di prevenzione e protezione dell'impianto sportivo.

Misure di prevenzione e protezione: il Centro sportivo

A titolo di esempio, proviamo a seguire il percorso di un atleta che ha in previsione un allenamento presso un dato impianto sportivo.

Innanzitutto, il soggetto deve essere informato di rimanere a domicilio in caso di sintomatologia compatibile con COVID-19 (vedi sopra). L'allenatore o chi per lui, una volta avvisato, deve sollecitare l'atleta a provvedere alla segnalazione del caso ai percorsi organizzativi dedicati predisposti dalla Regione di interesse.

Essendo asintomatico, l'atleta – che per quanto possibile avrà già provveduto a vestirsi con abbigliamento tecnico a domicilio – si recherà presso l'impianto sportivo. Idealmente dovrebbe già essere stato informato riguardo a eventuali modifiche dei punti d'ingresso, dei parcheggi o di altre variabili logistiche. Per quanto possibile il mezzo di trasporto non andrebbe condiviso con altre persone, soprattutto se non appartenenti allo stesso nucleo familiare; in caso di trasporto tramite navetta sarà cura dell'organizzazione sportiva provvedere alla corretta sanificazione, anche se se ne sconsiglia l'uso.

L'atleta dunque arriverà al centro sportivo già munito dei dispositivi di protezione individuale: mascherina DM (si veda oltre), disinfettante a base alcolica, guanti monouso di plastica o lattice, a seconda delle norme vigenti. I punti di ingresso della struttura dovranno essere chiaramente segnalati: una delle possibilità di riorganizzazione del centro infatti, se applicabile, è la separazione dei punti di ingresso e di uscita per evitare che i flussi di persone nelle due direzioni opposte si incrocino creando i presupposti per violazioni del distanziamento interpersonale.

All'ingresso il soggetto noterà alcune differenze rispetto al solito: in primo luogo il centro è molto meno affollato, dato che le attività sportive sono state divise in turni e scaglionate per evitare assembramenti all'interno dell'impianto, consentendo le corrette procedure di pulizia tra i diversi turni. Per le stesse ragioni, l'usuale gruppo di allenamento è stato suddiviso in gruppi più piccoli. Secondo, il personale della reception saluta da dietro una barriera di plexiglass (una delle variabili delle cosiddette "barriere antirespiro" da collocarsi in luoghi di possibile interazione o assembramento). Terzo, sono indicati chiaramente dei percorsi da seguire per accedere al campo da gioco. Si tratta di una misura di ottimizzazione degli spazi nell'ottica di osservare per quanto possibile il distanziamento sociale nei luoghi di transito. All'ingresso è possibile trovare inoltre un addetto alla rilevazione della temperatura corporea con i dispositivi di protezione individuale idonei: in caso di valore superiore a 37,5°C si dovrà seguire un preciso iter (si veda il paragrafo *Gestione del soggetto sintomatico*). Il metodo utilizzato più di frequente è la rilevazione della temperatura frontale con apparecchio ad infrarossi: è necessario prestare attenzione a valori superiori alla norma in giornate calde, possibile causa di un apparente rialzo termico. In questo caso è consigliato ripetere la misurazione dopo qualche minuto passato dal soggetto in un luogo non esposto direttamente al sole.

I muri e le bacheche presentano numerosi cartelli con indicazioni utili sui comportamenti da tenere dentro e fuori dal campo (si veda il paragrafo successivo). Si sottolinea che, come durante la vita di tutti i giorni, anche all'interno della struttura deve sempre essere mantenuta la distanza interpersonale minima di 1 metro (meglio 2) e indossata la

mascherina DM nelle aree comuni e in tutti quei casi in cui il carico metabolico lo consente. Attività motoria a intensità moderata-alta va praticata senza mascherina ma attuando altre misure (si veda oltre) tra cui un maggiore distanziamento sociale: alcuni studi hanno dimostrato che in questo caso i *droplets*, per via dell'aumentata ventilazione e del movimento dell'atleta, possono arrivare a distanze molto superiori ai 2 metri. Gli operatori sportivi avranno dunque l'incarico di provvedere a mantenere una distanza di sicurezza tramite la gestione dei tempi e dei luoghi dell'attività sportiva.. Ogni eventuale contatto tra operatori sportivi e/o atleti andrà segnalato per modalità, durata e frequenza in modo da essere sempre tracciabile. In caso di attività in gruppo, limitando al minimo il numero di partecipanti, andranno resi disponibili gli idonei dispositivi di protezione individuale per quanto compatibili con il carico metabolico.

In campo va inoltre individuata una o più aree in cui svolgere eventuali periodi di recupero evitando assembramenti, indossando, se del caso, i necessari dispositivi di protezione individuale.

Al termine dell'allenamento è consigliabile rimanere meno tempo possibile all'interno del Centro, optando per effettuare la doccia al proprio domicilio al fine di ridurre le probabilità di contagio interpersonale.

Sarà infine a cura della struttura sportiva la disponibilità per atleti, operatori e personale di gel disinfettante a base alcolica (almeno 70%) e di contenitori per rifiuti potenzialmente contaminati idonei.

Linee guida comportamentali

Durante la pandemia globale da Sars-CoV-2 è stato necessario, e lo è tuttora, definire delle limitazioni in merito alla pratica sportiva in quanto con variabile potenziale rischio di contagio. Va da sé che non possano essere ignorate le linee guida comportamentali diramate dal Ministero della salute per quanto concerne le attività di tutti i giorni. Tra queste:

- Lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone o frizionandole con soluzione alcolica (diversi poster con le modalità sono disponibili online sul sito EpiCentro);
- Mantenere la distanza interpersonale minima di 1 metro, preferibilmente 2, in caso di attività metabolica a riposo;
- 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. Il fazzoletto, così come altri materiali ad uso personale come cerotti o tape, andrà buttato subito in appositi contenitori individuati dal centro sportivo.

- Rimanere a casa se non ci si sente bene;
- In caso di sintomatologia compatibile con COVID-19 attivare le procedure previste nella propria Regione di domicilio.

Un accorgimento utile in ambito sportivo è ad esempio evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, al rientro a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti. Altra indicazione è quella di bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.

Nuove idee e progressi tecnologici possono aiutare nel mantenere le misure di distanziamento: esistono ad esempio dei braccialetti che emettono un segnale sonoro quando si trovano a meno di 1,5 metri di distanza e che possono essere applicati, nel rispetto delle norme di privacy, ad atleti in campo per attività in gruppo. Senz'altro prossimamente saranno disponibili nuovi sviluppi in questo campo.

DPI e loro corretto utilizzo

I dispositivi di protezione individuale (DPI) sono strumenti utili a ridurre le possibilità di contagio a patto di essere utilizzati in maniera opportuna; se mal applicati possono divenire essi stessi un potenziale veicolo di contagio di Sars-CoV-2. In campo sportivo sono utilizzabili:

- Mascherine "dispositivo medico" (DM): per essere così definite devono soddisfare delle norme internazionali ben precise. Sono comunemente note come "mascherine chirurgiche" ed il Governo italiano e quelli regionali stanno incentivando la loro diffusione sul territorio nazionale. Il loro ruolo è quello di ridurre il raggio di espulsione dei *droplets* evitando nel contempo di creare difficoltà respiratorie al soggetto cui sono applicate. Non hanno alcun ruolo di barriera nel prevenire l'inalazione di *droplets* altrui in caso di non ottemperanza alle misure di distanziamento sociale. Possono essere monouso o riutilizzabili a seconda del materiale;
- Visiere: a differenza delle mascherine possono essere sanitizzate e nuovamente utilizzate;
- Guanti monouso di diversi materiali plastici sintetici o lattice: sono un'alternativa in caso di indisponibilità di gel igienizzante o di lavaggio delle mani con acqua e sapone. Di fatto sono solo un'interfaccia tra il mondo esterno e la mano: non vanno

portate al volto e vanno cambiati spesso, con procedure precise per evitare che una mano entri in contatto con la parte esterna del guanto.

I respiratori FFP non sembrano al momento indicati in ambito sportivo a causa della loro stretta aderenza al volto, che potrebbe indurre il soggetto a portarsi spesso le mani sul viso per sistemare il dispositivo.

Le mascherine vanno utilizzate seguendo specifiche istruzioni di seguito riportate:

- *Prima di indossare la mascherina, lavarsi le mani con acqua e sapone o con una 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 si indossa. Se la si tocca, lavarsi le mani;*
- *Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituirla con una nuova;*
- *Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla;*
- *Togliere la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina;*
- *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.*

Pulizia e sanificazione

Si tratta di due termini con significati differenti: mentre "pulizia" fa riferimento alla detersione con acqua e sapone, "sanificazione" è la decontaminazione effettuata con acqua e adeguata soluzione disinfettante.

La pulizia è quindi un'evenienza decisamente più frequente: si applica ogni giorno a tutti i locali abitualmente frequentati e all'attrezzatura sportiva utilizzata. La cadenza dev'essere almeno quotidiana per gli oggetti e le superfici toccate più di frequente (es. maniglie delle

porte) utilizzando panni diversi per ciascun oggetto/superficie. L'attrezzatura sportiva utilizzata da un singolo atleta durante il giorno può essere pulita dall'atleta stesso in quanto solo utilizzatore degli strumenti al termine della giornata, a patto che gli venga fornito materiale e detergente idoneo oltre che adeguata formazione su come fare. In caso invece di atleti differenti necessitanti della medesima attrezzatura e/o di più turni nell'arco della stessa giornata, la pulizia deve avvenire prima dell'utilizzo da parte dell'atleta successivo e/o al termine del turno stesso.

La periodicità della sanificazione dovrà invece essere stabilita dal Gestore dell'impianto o dal Legale rappresentante dell'organizzazione sportiva, in relazione alle caratteristiche ed agli utilizzi dei locali, attrezzi, macchinari ed eventuali mezzi di trasporto, previa consultazione del Medico Competente e laddove previsto normativamente del Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione e del/i Rappresentante/i dei Lavoratori per la Sicurezza. Un tipico evento che innesca la necessità di sanificazione nel breve termine è ad esempio la scoperta di un soggetto sintomatico all'interno del Centro.

Gestione del soggetto sintomatico

Nel malaugurato caso in cui un individuo all'interno dell'impianto sportivo presenti uno o più dei sintomi compatibili con COVID-19 elencati in precedenza (febbre, mal di gola, tosse, anosmia, ageusia, ecc.) è prevista una procedura dedicata per minimizzare i rischi di contagio. In primo luogo, è bene specificare che, in presenza di personale medico della struttura, sarà esso a prestare assistenza al malato e ad attuare le misure necessarie. Se invece non è presente alcun medico nel Centro, verrà individuato dal Gestore una persona preposta allo scopo. Si può prestare assistenza solo dopo essersi dotati di DPI idonei (maschera FFP2 o in assenza chirurgica, guanti e visiera/occhiali) e al malato, se sprovvisto, va fornita una mascherina DM. Il soggetto sintomatico va quindi indirizzato in un luogo, individuato in precedenza dal Gestore, deputato all'isolamento temporaneo. A questo punto va attuata la procedura di segnalazione specifica di ogni Regione, informando anche il Servizio di Igiene Pubblica dell'ASL ed il Gestore del sito per le opportune valutazioni in merito a chiusura e sanificazione.

Breve annotazione sul professionismo: Sport e COVID-19: stato dell'arte

Il progetto Safe sport è un serio tentativo di ripresa di attività legate al mondo sportivo di base. L'obiettivo è quello di offrire un'ipotesi di lavoro che sperimenti forme di gioco fondate sul distanziamento sociale.

Pensando a quanto sta accadendo nel mondo del calcio professionistico, si comprende l'importanza di tale tentativo. Come più volte sottolineato nel presente documento, il veicolo principale del contagio interumano con Sars-CoV-2 sembrano essere i *droplets*, goccioline emesse normalmente durante la respirazione e in maggior numero e con più ampia gittata in caso di colpo di tosse o starnuto. Tutte le attività di prevenzione della trasmissione della malattia sono finalizzate ad impedire che i *droplets* di un individuo entrino in contatto con un altro soggetto.

Dal punto di vista sanitario il problema principale negli sport di contatto è l'impossibilità del rispetto delle regole del distanziamento sociale, elemento cardine della prevenzione del contagio, per di più con l'eventuale controindicazione ad indossare mascherine DM dettata dall'alta intensità di sforzo cardiorespiratorio richiesta. L'unica situazione nella quale sarebbe possibile prospettare il benessere a questo tipo di attività sarebbe la certezza che tutti i soggetti chiamati in causa (giocatori, staff tecnico, staff medico, arbitri, dirigenti ecc.) non abbiano infezione in atto da Sars-CoV-2. Le indicazioni fornite dalla Commissione sono state pertanto atte a creare un ambiente isolato e protetto per queste figure professionali escludendo tutti i soggetti positivi al virus.

Tutti gli interessati di ciascuna Società sportiva sono stati pertanto sottoposti a procedure di screening ripetute (tampone nasofaringeo) prima di entrare in ritiro prolungato, con ciascun individuo fornito di camera singola e da considerarsi in isolamento fiduciario. La ripresa degli allenamenti sta avvenendo gradualmente e singolarmente, con accesso frazionato di piccoli gruppi di professionisti al Centro sportivo durante la giornata. In parallelo prosegue il monitoraggio settimanale di tutti tramite tampone alla ricerca di eventuali positivizzazioni, oltre che il controllo quotidiano della temperatura corporea e l'aggiornamento della raccolta anamnestica.

Basta questo breve riassunto, peraltro decisamente parziale, per evidenziare gli sforzi umani ed economici necessari a consentire ad una squadra di calcio professionistica di allenarsi singolarmente e non ancora in gruppo, mantenendo la speranza di una ripresa nel prossimo futuro.

È evidente da queste considerazioni come sia al momento impossibile supporre per una squadra di calcio di livello amatoriale una data possibile per la ripresa degli allenamenti e delle competizioni, essendo strettamente dipendente dalla curva di contagio e soprattutto dall'individuazione di nuove terapie risolutive e/o vaccini per Sars-CoV-2. Per quanto riguarda gli allenamenti individuali essi vengono attualmente condotti anche da squadre di livello professionistico in modalità telematica, talvolta con un preparatore atletico che svolge esercizi in contemporanea ai giocatori per stimolarne la motivazione, focalizzandosi

naturalmente più sull'aspetto atletico della performance che su quello tecnico-tattico. La possibilità di svolgere attività motoria all'aperto, rispettando sempre e comunque le regole basilari della prevenzione del contagio, fornisce la possibilità di riprendere un discreto condizionamento aerobico che potrà ridurre in futuro i tempi di ritorno alla pratica sportiva del livello corrispondente.

Nello stesso modo, il progetto *Safe sport* rappresenta il tentativo di accogliere nuovamente i ragazzi e le ragazze all'interno di un percorso di salute, crescita personale, senso della comunità. Se resta una certezza, infatti, determinante in questa fase e che lo sport insegna a tutti, è che: solo insieme si vince!

**ALLEGATO MODELLO DI DICHIARAZIONE DA RENDERE DA PARTE DELL'ATLETA
E/O ACCOMPAGNATORE ADULTO**

In accoglienza, per ogni singolo atleta occorre accertarsi che sia in buona salute. Pertanto, è opportuno sottoporre le seguenti domande e far sottoscrivere la dichiarazione allegata.

Domande.

1. Ti senti bene?
2. Attualmente hai/hai avuto sintomi simili influenzali/influenzali nelle ultime 2 settimane?
3. Qualcuno dei tuoi familiari ha/ha avuto sintomi simil influenzali/influenzali nelle ultime 2 settimane?

DICHIARAZIONE

Il sottoscritto _____ C.F. _____

attesta

- Di non aver avuto diagnosi accertata di infezione da Covid-19;
- di non aver avuto, nelle ultime settimane, sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia;
- di non aver avuto, nelle ultime settimane, contatti a rischio con persone affette da coronavirus.

In fede, _____

[data e firma dell'atleta]

[in caso di minore, firma anche dell'esercente la responsabilità genitoriale]

Informazioni ex art. 13 Regolamento 2016/679/UE

Le informazioni di cui sopra saranno trattate dal Centro Sportivo Italiano, titolare del trattamento, in conformità al Regolamento UE n.2016/679 (Regolamento generale sulla protezione dei dati personali) ai soli fini della prevenzione dal contagio da COVID-19 e per la tutela della salute pubblica. Base giuridica del trattamento si rinviene nel rispetto degli obblighi di legge cui è tenuto il titolare e, in particolare, nella normativa emergenziale in vigore per il contenimento della pandemia. I dati raccolti da personale allo scopo autorizzato saranno conservati sino al termine dello stato di emergenza e saranno comunicati a terzi solo se previsto per legge. Sui dati raccolti sono esercitabili i diritti di cui agli artt. 15 e ss. del Regolamento scrivendo al seguente indirizzo: privacy@csi-net.it. Ai sensi dell'art. 77 del Regolamento rimane impregiudicato il diritto dell'interessato, qualora ne ricorrano le condizioni, di rivolgere reclamo al Garante della protezione dei dati personali secondo le modalità descritte nel sito www.garanteprivacy.it.

**ALLEGATO MODELLO DI PRESENTAZIONE ATTIVITÀ ALLE AUTORITÀ
COMPETENTI (DA VERIFICARE IN BASE ALLE ORDINANZE LOCALI PER QUANTO CONCERNE I
DESTINATARI E LE MODALITÀ DI PRESENTAZIONE)**

_____ li _____

Prot. n.

Al Sindaco di
All'assessorato alla salute/sanità regione
All'assessorato allo sport regione
E p.c. Assessorato Protezione Civile

**OGGETTO: ATTIVITÀ SAFE SPORT PROMOSSE DAL CENTRO SPORTIVO ITALIANO
COMITATO DI**

A seguito dell'emergenza sanitaria causata da Covid-19, lo scrivente comitato CSI
_____ sottopone alla vostra attenzione quanto in allegato, al fine di un esame
per quanto di vostra competenza, in merito alle attività indicate, le quali saranno
proposte nelle seguenti situazioni:

1. Centro estivo _____
2. Palestra (indoor) _____
3. Campo sportivo (outdoor) _____
4. _____

Al fine di agevolare soprattutto l'apertura dei centri estivi che molte associazioni a noi
affiliate organizzano nel nostro territorio, siamo a richiedere un cortese riscontro nel più
breve tempo possibile. Si allega n. _____ file inerenti il progetto e il piano di lavoro.

Fiduciosi nella vostra collaborazione, si inviano i più distinti saluti

Il presidente

SAFE  SPORT
WWW.SAFE-SPORT.IT