



Indicazioni e procedure per la ripresa degli Allenamenti Individuali delle Squadre di Calcio di interesse nazionale





*Indicazioni e procedure
per la ripresa degli
Allenamenti Individuali
delle Squadre di Calcio di interesse nazionale*

05 Maggio 2020



Premessa

In via preliminare, la Società Sportiva, seguendo le indicazioni contenute nelle *«Linee Guida ai sensi dell'Art. 1, lettere f e g del DPCM del 26 aprile 2020. Modalità di svolgimento degli allenamenti individuali»* (di seguito **Linee Guida**), deve fare un'analisi accurata dell'organizzazione delle attività sportive stesse e di supporto, con particolare riferimento **al sito d'allenamento** scelto (spazi utilizzabili), alla definizione dei percorsi degli operatori sportivi individuati, al tipo di attività fisica svolta in termini di spazio, sforzo fisico del calciatore, specificità degli ambienti, durata della presenza, ventilazione, etc.

Il Datore di lavoro/gestore del sito sportivo/rappresentante della Società Sportiva, in base alla propria organizzazione, dovrà individuare in via prioritaria la tipologia di allenamenti, *«in base alla presenza in unico turno di attività/espletamento; più turni di attività/espletamento; con accesso vincolato di operatori sportivi; con modalità di svolgimento particolari»*, etc.



Disposizioni a carattere generale

- La Società ha l'obbligo di far indossare a *tutti gli operatori sportivi e non* che si trovino nel sito scelto per la ripresa degli allenamenti individuali, i *dispositivi di protezione individuale (DPI)* quali mascherine e guanti. I calciatori potranno rimuovere i DPI solo durante la seduta d'allenamento in campo.
- La Società ha l'obbligo di far rispettare *il distanziamento fisico* di almeno 2 metri all'interno del sito d'allenamento e almeno 10 metri durante la seduta di allenamento (in caso di corsa).
- La Società ha l'obbligo di assicurare una *Sanificazione certificata* del sito d'allenamento e la pulizia a fondo quotidiana, prima e dopo l'attività, di tutte le aree utilizzate



Disposizioni a carattere generale

In ottemperanza al su-indicato DPCM 26 aprile 2020, si raccomanda alle Società Sportive di appartenenza dei calciatori che intendono allenarsi a titolo individuale, di:

...“effettuare ove possibile il supporto all’allenamento in modalità da remoto”; attuare ove possibile, per le attività sportive in presenza, la riduzione del numero totale delle persone presenti nel sito sportivo, anche tramite turni..... anche al fine di creare gruppi distinti e riconoscibili, in un’ottica anche di tracciabilità delle presenze e delle interazioni tra soggetti presenti nel sito sportivo... rimodulare gli accessi al sito sportivo».

In sintesi: far sì che all’interno del sito d’allenamento e durante gli allenamenti in campo vi sia ***il minor numero di persone con il massimo distanziamento possibile.***



Disposizioni a carattere generale

In conseguenza di queste indicazioni, i calciatori:

- dovranno arrivare ***in gruppi prestabiliti***, la cui numerosità sarà definita in base allo spazio disponibile per l'allenamento (in un campo di calcio regolamentare, 3-4 calciatori possono rispettare un distanziamento di 16-22 metri, anche durante la corsa). Ogni gruppo avrà ***un orario d'inizio*** distanziato dal precedente per evitare promiscuità/assembramenti all'esterno e interno del sito;
- dovranno arrivare al sito di allenamento ***con mezzo proprio***, indossando DPI, in tenuta d'allenamento (ove non vi siano a disposizione spazi a utilizzo esclusivamente personale per cambiarsi);
- dovranno seguire ***un percorso specifico*** (differenziato in entrata e in uscita) per accedere al sito d'allenamento e per andare in campo all'orario stabilito. Non potranno muoversi liberamente all'interno del sito stesso.



Disposizioni a carattere generale

In conseguenza di queste indicazioni, i calciatori:

- *Al termine delle sedute di allenamento* torneranno, laddove siano presenti, nelle loro camere individuali per lavarsi, cambiarsi e lasciare immediatamente il sito. Ove non vi sia tale disponibilità, torneranno rapidamente al loro domicilio utilizzando il percorso stabilito.
- Nella prima ipotesi (disponibilità stanze individuali), *il materiale utilizzato per la seduta* verrà depositato all'interno di contenitori individuali sigillati e raccolto per il lavaggio immediato secondo le raccomandazioni specifiche.



Disposizioni a carattere generale

- Lo Staff di supporto agli atleti sarà ridotto al ***minimo necessario*** per consentire lo svolgimento delle sedute in sicurezza. Tutti gli spazi utilizzati per l'allenamento individuale ***saranno all'aperto***. Eventuali ***attrezzi utilizzati*** per l'allenamento (paletti, cerchi, scalette, ostacoli, cubi, etc.) saranno sanificati al termine dello stesso.
- Il sito d'allenamento verrà allestito con ***dispenser di gel disinfettante*** in tutte le zone di passaggio e sosta degli operatori.
- I locali medico/fisioterapici saranno utilizzati ***solo in caso di emergenza***. Gli operatori sanitari indosseranno maschere FFP2/FFP3, doppi guanti, visiera, occhiali e camici monouso. Saranno utilizzati lenzuoli monouso, areando gli ambienti dopo l'utilizzo.



Disposizioni mediche a carattere generale

- Coloro che presentano o hanno presentato nelle 72-96 ore precedenti sintomi anche genericamente riferibili ad una infezione da SARS-CoV-2 (vedi diapositiva allegata), ***non devono presentarsi al sito di allenamento*** e informare tempestivamente il Medico Sociale per i provvedimenti del caso in ottemperanza alle linee guida del Ministero della Salute.
- La Società sportiva deve predisporre una ***postazione di controllo della temperatura*** e saturimetro all'ingresso del sito con il proprio Staff Medico (con gli opportuni DPI),_e adottare procedure di isolamento in due distinti locali in caso di rilevazione di temperatura corporea (TC) $>37.5^{\circ}$. Il soggetto individuato con TC $>37.5^{\circ}$ dovrà fare immediato ritorno al proprio domicilio, ove verrà seguito in ottemperanza alle linee guida del Ministero della Salute.



Disposizioni mediche a carattere generale

L'esecuzione degli *esami di screening per infezione da SARS-CoV-2* (Test molecolari+Sierologia per anticorpi), sarà obbligatoria solo prima della ripresa dell'attività in gruppo. Al riguardo, si ricorda quanto indicato nelle **Linee Guida**, (paragrafo 12, pag. 18): *“Il datore di lavoro (la Società del calciatore) nell'ambito degli interventi di policy aziendale concordati con il Medico Competente (Medico Sportivo, per quanto di sua competenza), **richiederà**, prima della ripresa degli allenamenti individuali, a tutti gli atleti, professionisti e dilettanti, il rilascio di un'autodichiarazione attestante l'assenza di infezione da SARS-CoV-2 e di rischi di contagio, per quanto di propria conoscenza”*.

Come logico, tale condizione non è applicabile ai calciatori che abbiano avuto un'infezione da SARS-CoV-2 (**COVID+**) *che, prima di riprendere qualsiasi attività, saranno obbligatoriamente sottoposti agli esami previsti dalle Istituzioni Scientifiche.*



Disposizioni **mediche** a carattere generale

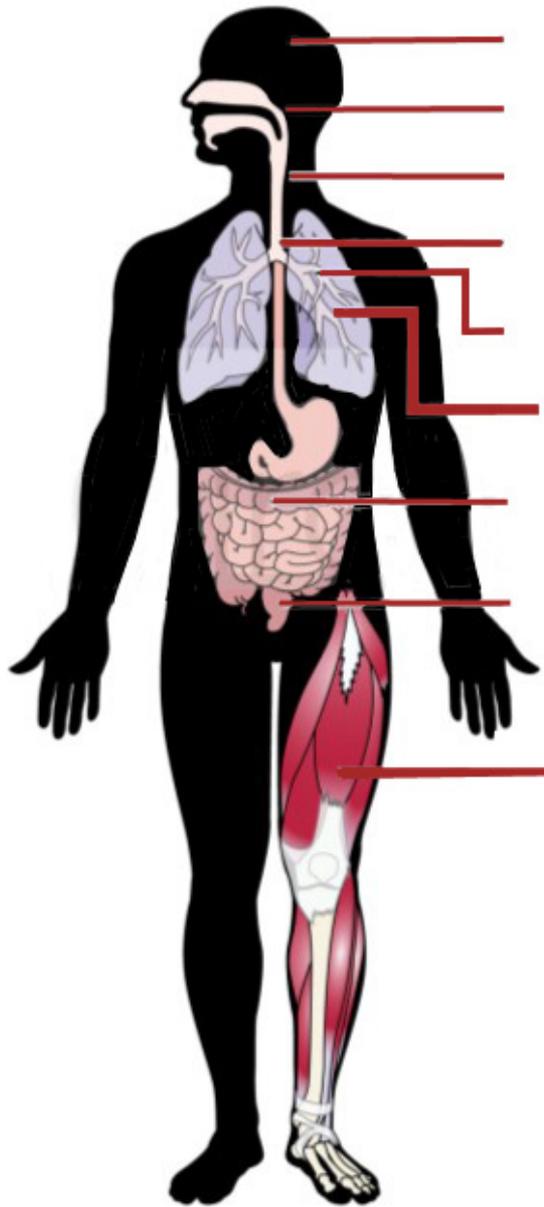
- Considerato il *lungo periodo di inattività dei calciatori*, in relazione ai programmi di allenamento individuale stilati, *le singole Società Sportive* valuteranno, in base anche alle disponibilità dei Presidi Sanitari locali (per evitare assembramenti), le modalità e la tempistica con la quale sottoporre i calciatori COVID- agli *esami previsti per l'idoneità sportiva* (ECGmax, ECOcardio, spirometria, esami ematici).
- Considerati i costi e l'impegno necessario, le Società possono riservarsi di sottoporre tutti gli operatori sportivi *agli esami di screening per infezione da SARS-CoV-2*, non appena sarà chiarito il protocollo da adottare nel caso di *definitiva autorizzazione da parte del Governo degli allenamenti collettivi* (al momento ipotizzata per il 18 maggio).



Disposizioni mediche a carattere generale

Per quanto non espressamente indicato in merito alla Gestione dei casi sintomatici, Pratiche di igiene, Revisione dei layout e percorsi, Misure di prevenzione e protezione (utilizzo dei dispositivi di prevenzione del contagio, pulizia e sanificazione luoghi e attrezzature), Sistemi di Vigilanza (disciplina e responsabilità, modalità di accesso al sito accesso sportivo, etc.), Supporto tecnologico, Profili psicologici, Sorveglianza Sanitaria ai sensi del D.LGS. 81/08, e Tutela sanitaria in ambito sportivo e monitoraggio, etc., etc, si rimanda al documento redatto dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri-Ufficio per lo Sport, denominato «Linee Guida ai sensi dell'Art. 1, lettere f e g del DPCM del 26 aprile 2020. Modalità di svolgimento degli allenamenti individuali».

Presentazione clinica



Cefalea (15%)

Congestione nasale, anosmia, disgeusia (5-10%)

Mal di gola (10-15%)

Tosse secca (35-40%)

Tosse produttiva (30-35%)

Dispnea (20%)

Nausea, vomito (5%)

Diarrea (5-15%)

Mialgia (15%)

Febbre (80-85%)

Affaticabilità (35-40%)

Brividi (10%)