

**Unione Sportiva RECANATESE A.S.D.**

# **PROTOCOLLO**

# **ATTUATIVO**

**NEL CONTESTO DELLA PANDEMIA DA COVID-19  
(SARS-COV-2), PER LA RIPRESA IN SICUREZZA  
DELLE ATTIVITÀ DI BASE E DEGLI LLENAMENTI  
DEL CALCIO GIOVANILE E DILETTANTISTICO**

*Così come individuato al punto 2. INFORMAZIONI GENERALI NECESSARIE AI FINI DELLA CORRETTA  
ATTUAZIONE DELLE LINEE-GUIDA - Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio Sport*

*(Linee-Guida ai sensi del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 Maggio 2020, art. 1, lett. E  
Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport squadra)*

Edizione 00 del 31/07/2020

## 1. FINALITÀ DEL PROTOCOLLO E DESTINATARI

Il presente Protocollo intende fornire indicazioni tecnico-organizzative e sanitarie per una graduale ripresa in condizione di sicurezza delle attività di base e degli allenamenti di tutti i settori dell'Unione Sportiva Recanatese ASD. Esso rappresenta anche fonte di informazione/formazione al fine di ridurre per quanto possibile il rischio di contagio e trasmissione del virus SARS-COV-2, tanto per la salute individuale che per quella pubblica, compatibilmente con lo svolgimento delle attività specifiche del calcio previste nell'ambito associativo.

Si precisa che ai fini del presente documento sono definiti allenamenti le attività pratiche destinate esclusivamente agli atleti regolarmente tesserati per la società che organizza l'attività sotto la propria diretta responsabilità.

Si ricorda che il soggetto formalmente responsabile per tutti gli adempimenti normativi è il legale rappresentante della società. I soggetti ai quali tale Protocollo si rivolge sono:

- la Unione Sportiva Recanatese ASD, che svolge attività promozionale, ludica e didattica nei settori Giovanile e Dilettantistico e che gestisce e utilizza l'impianto sportivo Stadio N.Tubaldi sito in Via Aldo Moro snc, Recanati;
- gli Operatori Sportivi (definiti come atleti, allenatori, istruttori, dirigenti, medici e altri collaboratori) dell'associazione sportiva di cui al precedente punto;
- genitori o tutori legali degli atleti minori, accompagnatori di atleti disabili.

Il presente documento dovrà quindi avere massima diffusione in tutta la popolazione sopra definita.

## 2. ADEMPIMENTI CHE PRECEDONO L'INIZIO DELLE ATTIVITÀ

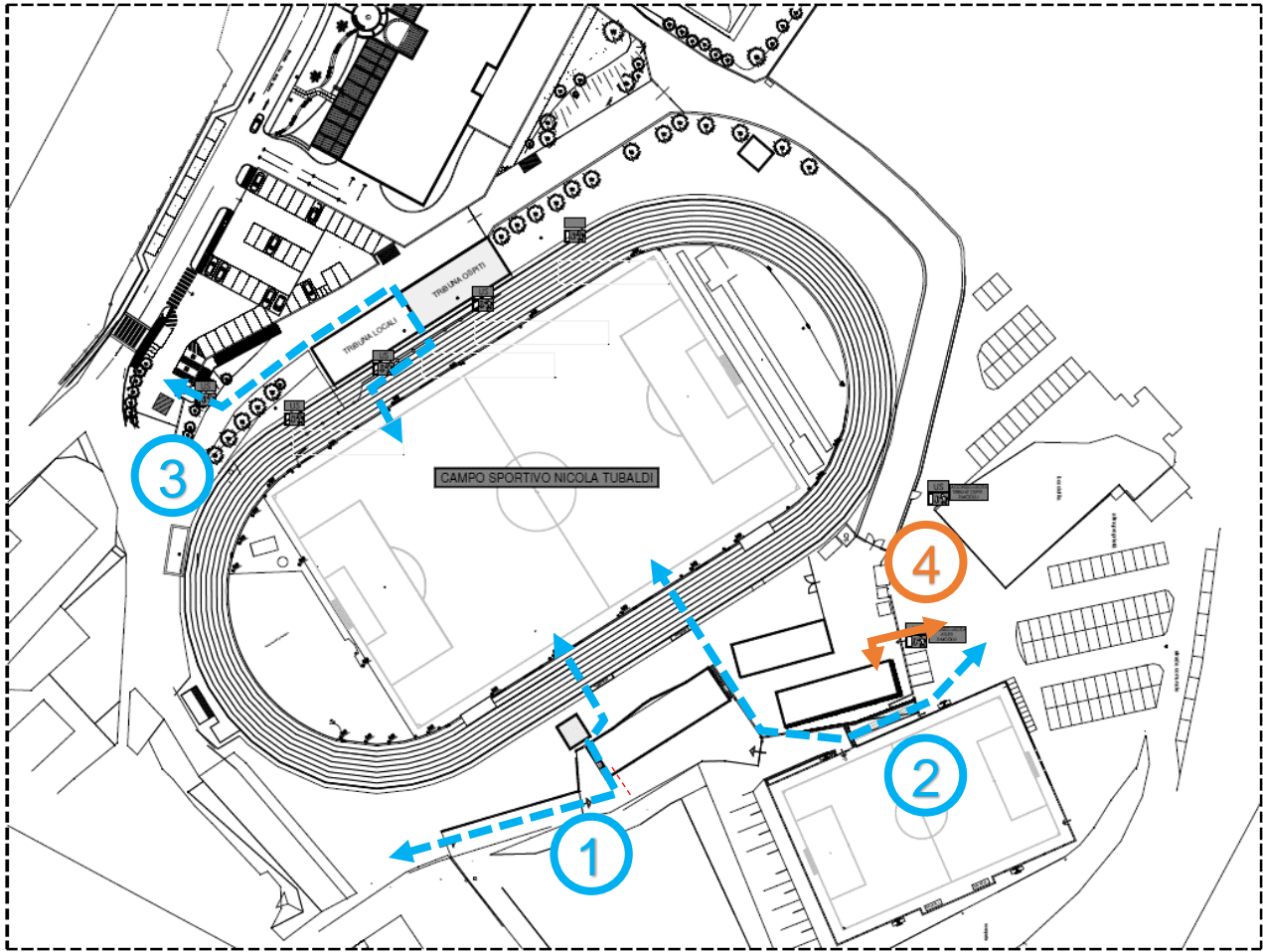
### 2.1 LA STRUTTURA (IMPIANTO SPORTIVO), GLI AMBIENTI, GLI SPAZI

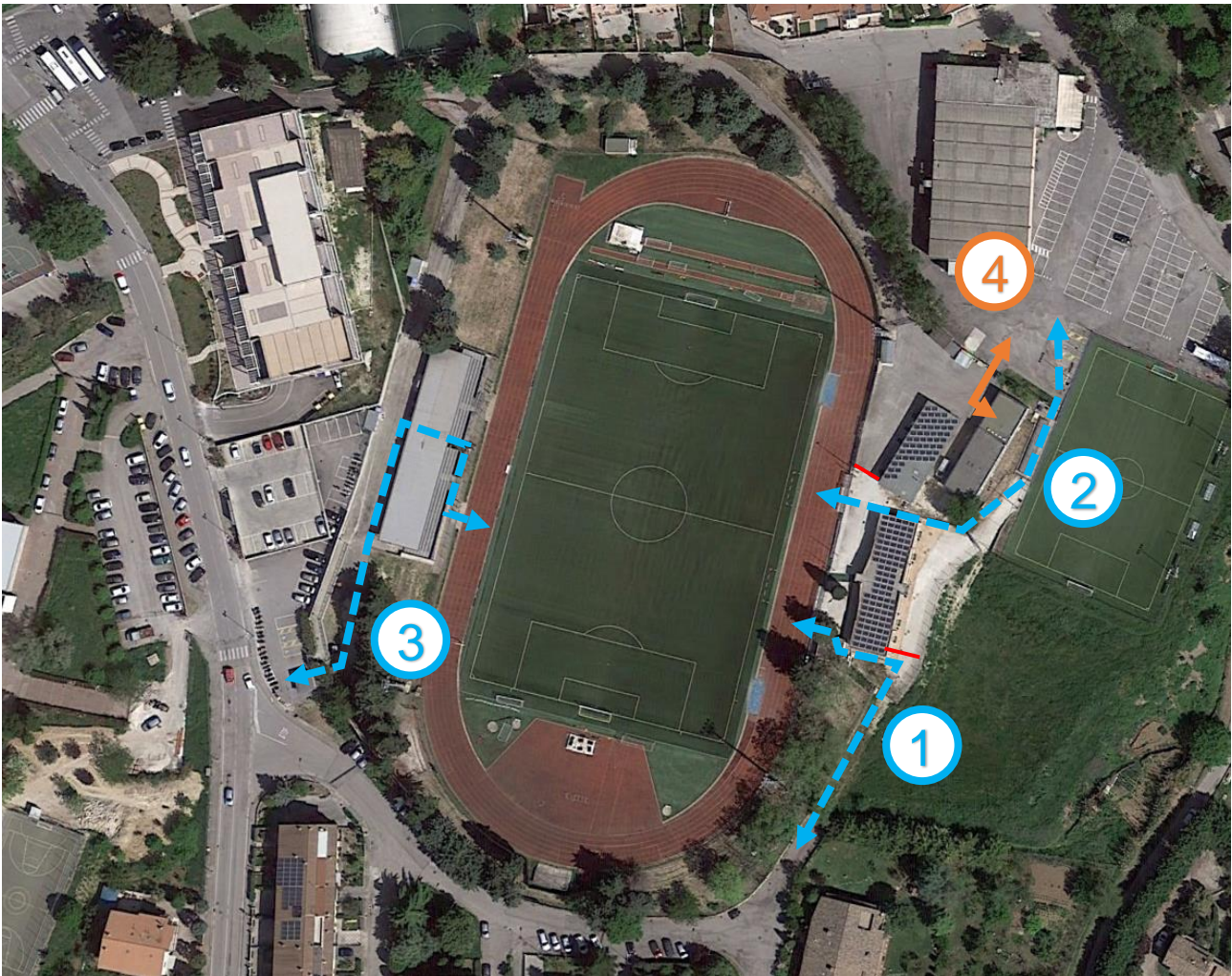
Al fine di prevenire e ridurre il rischio di contagio è stata effettuata un'analisi della struttura sportiva, degli spazi e degli ambienti destinati allo svolgimento degli allenamenti e delle attività collaterali, nell'ottica di garantire il distanziamento sociale e minimizzare la possibilità di compresenza di più soggetti nello stesso ambiente; tenuto anche conto del vigente divieto di assembramenti.

Ai fini della prevenzione e protezione sono stati puntualmente analizzati gli adempimenti di legge in materia di sicurezza nei luoghi di lavoro al fine di determinare le misure necessarie a garantire il giusto distanziamento, fisico e temporale, tra le persone e le attività previste dall'associazione sportiva.

Al fine di garantire flussi di accesso alle aree di allenamento differenziate vengono individuati 4 portali di accesso autorizzati specifici per attività come indicati nella planimetria di seguito definita.

VARCO	CHI:	A CHE ORA:
1	Ingresso 1 <sup>a</sup> Squadra	14:00
2	Ingresso S.G.	16:00/17:00
3	Ingresso S.G.	17:30/18:30
4	Accesso alla segreteria	Sempre





Per ogni ingresso le vie di circolazione (indicate dalle frecce tratteggiate), unitamente alla differenziazione degli orari, permettono il completo isolamento degli atleti dagli altri gruppi, la disponibilità di ampi spazi all'aperto inoltre garantiscono la possibilità di gestire il giusto distanziamento interpersonale tra i componenti dello stesso gruppo.

Al fine di evitare assembramenti viene vietato l'accesso all'interno dell'impianto sportivo ai genitori degli atleti o ad altro personale accompagnatore se non specificatamente autorizzato dalla Società.

Vengono previste fino al perdurare dell'emergenza solo attività in ambiente aperto, fatto salvo l'attività di base relativa ai nati 2013-2014-2015 presso la palestra IIS Mattei e previa autorizzazione della Provincia di Macerata, viene concesso l'uso degli spogliatoi e delle relative docce alla sola prima squadra o a collaboratori espressamente autorizzati, limitando il tempo di permanenza allo stretto necessario, previo specifico controllo, pulizia e frequente sanificazione.

Verrà garantita una areazione adeguata degli spogliatoi attraverso gli impianti di areazione previa rimozione del ricircolo interno ove previsto e l'apertura delle finestre, in conformità alle indicazioni dell'Istituto Superiore della Sanità. Il distanziamento interpersonale di 2 metri sarà garantito grazie alla divisione degli atleti su più ambienti distinti ed il distanziamento delle postazioni utilizzabili negli spogliatoi.

Potrà essere concesso ai soli operatori sportivi l'uso dei servizi igienici predisposti presso gli spogliatoi al piano -1, che saranno soggetti a sanificazione. In tutti i locali i lavabi saranno dotati di "dispenser" e di sapone liquido, e carta asciugamano da gettarsi in appositi contenitori.

Per quanto riguarda le attività di segreteria viene definita una specifica procedura di distanziamento attraverso la limitazione all'accesso negli ambienti interni ad un solo avventore alla volta. Il distanziamento tra l'avventore e il personale di segreteria sarà garantito da barriere provvisorie che non rendono comunque necessaria l'installazione di "schermi antirespiro".

Sono stati individuati nelle figure degli allenatori delle singole squadre, gli Operatori Sportivi addetti al controllo della corretta implementazione delle contromisure da porre in atto, sia ordinarie che di emergenza.

## 2.2 MATERIALI E DOTAZIONI

Le modalità di utilizzo dei materiali, degli ambienti e dei locali vengono comunicate a tutti gli operatori sportivi, oltre che attraverso la divulgazione del presente protocollo, attraverso apposita cartellonistica.

Sono installati presso la struttura "dispenser" di gel igienizzanti in numero tale da agevolare la frequente pulizia delle mani per tutti gli operatori sportivi. Sono inoltre disponibili presso la struttura, al fine di adoperarli in caso di necessità dai soli Operatori Sportivi, guanti monouso, mascherine ed appositi sacchetti per il relativo smaltimento che dovrà avvenire utilizzando appositi contenitori messi a disposizione presso l'impianto.

La Società si è munita di un termometro a infrarossi per la rilevazione a distanza della temperatura corporea nel caso lo ritenga opportuno e in caso di necessità; viene altresì garantita la presenza di sostanze igienizzanti quali detergenti, ipoclorito di sodio 0,1%, oppure con alcool etilico al 70- 75% per la pulizia e la sanificazione di ambienti e strumenti utilizzati.

## 2.3 PULIZIA E SANIFICAZIONE

Per pulizia s'intende la detersione con soluzione di acqua e detergente. Per sanificazione s'intende l'insieme dei procedimenti ed operazioni atti ad igienizzare determinati ambienti e mezzi mediante l'attività di pulizia e di disinfezione attraverso l'utilizzo di apposite soluzioni disinfettanti.

E' stato definito un piano di igienizzazione degli ambienti (es.: aree comuni, servizi igienici, spogliatoi, etc.), ivi incluse le zone di passaggio e con particolare attenzione alle superfici toccate più di frequente (maniglie, porte, etc.); le attività di sanificazione e disinfezione saranno registrate su apposito registro.

Tutti gli strumenti a qualsiasi titolo utilizzati nel corso della seduta di allenamento dovranno essere igienizzati all'inizio, al termine e se necessario anche durante la stessa da parte degli operatori stessi tramite l'utilizzo del liquido igienizzante messo a disposizione.

## 3. PERSONE

### 3.1 SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITA'

Laddove possibile viene promosso lo svolgimento delle attività da remoto e/o previa appuntamento. L'acquisizione della documentazione avverrà anche per via telematica, limitando l'utilizzo del formato cartaceo e lo scambio di documenti. Potranno essere acquisiti con queste modalità tutti i documenti necessari alla ripresa degli allenamenti.



### 3.2 IL TECNICO SPORTIVO RESPONSABILE

La direzione delle attività sportive (siano esse allenamenti o altri adempimenti relativi necessari) viene affidata ai Tecnici Sportivi responsabili individuati nelle figure del: Direttore Tecnico della prima squadra per le attività ad essa collegate e al Responsabile del Settore Giovanile per le attività relative, in possesso delle necessarie abilitazioni qualora richieste dai Regolamenti Federali.

Al fine di consentire il corretto svolgimento delle attività viene impiegato un numero di allenatori tale da garantire la costante verifica del rispetto di quanto previsto, tenuto conto anche delle attività collaterali (es. accoglienza degli atleti, verifica delle presenze...) e delle necessità di operare su più turnazioni per agevolare la corretta fruizione degli spazi e il controllo degli stessi.

### 3.3 IL MEDICO

Il Tecnico sportivo responsabile di riferimento dovrà operare sempre in collaborazione con lo staff medico di riferimento.

Il Delegato per l'attuazione del Protocollo, in collaborazione con il Medico di riferimento, dovranno:

- visionare, analizzare, verificare ed eventualmente acquisire tutti i certificati per l'attività sportiva (agonistica e non) degli Operatori Sportivi;
- acquisire e verificare le autocertificazioni necessarie (vedasi modello allegato al presente protocollo) che tutti gli Operatori Sportivi (tecnici, collaboratori, atleti) che accedono alla struttura avranno l'obbligo di compilare e consegnare prima della ripresa delle attività o comunque prima dell'accesso all'impianto;
- collaborare anche con la Società alla predisposizione delle misure di tutela della salute degli operatori sportivi, alla formazione e all'informazione degli stessi.

Pur non essendo obbligatoria la costante presenza del Medico nel corso delle sedute di allenamento, è necessario che un Medico di riferimento sia sempre raggiungibile in caso di necessità, venga costantemente aggiornato per quanto di competenza e si faccia carico degli adempimenti necessari.

### 3.4 CONTROLLO DEGLI OPERATORI SPORTIVI AL FINE DEL LORO IMPIEGO NELLE ATTIVITÀ

A tutti gli Operatori Sportivi (tecnici, giocatori) sarà fornita un'apposita nota informativa contenente le indicazioni essenziali. In particolare, l'informativa riguarderà:

1. l'obbligo di rimanere presso il proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37,5°) o altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratoria, etc.) mettendone al corrente il proprio Medico di medicina generale e ove nominato il Medico competente o il Medico Sociale della Società che organizza l'attività;
2. l'obbligo di comunicare eventuali contatti con persone positive al virus avuti nei 14 giorni precedenti, rimanendo presso il proprio domicilio secondo le disposizioni dell'autorità sanitaria;
3. l'obbligo di avvisare tempestivamente e responsabilmente il datore di lavoro/gestore del sito/rappresentante dell'organizzazione sportiva dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale, successivamente all'ingresso nel sito sportivo durante l'espletamento della prestazione, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;

4. l'adozione delle misure cautelative per accedere al sito sportivo e, in particolare, durante l'espletamento della prestazione: a) mantenere la distanza di sicurezza; b) rispettare il divieto di assembramento; c) osservare le regole di igiene delle mani; d) utilizzare adeguati Dispositivi di Protezione Individuale (DPI) laddove indicati.

Dovrà inoltre essere verificato che tutti i calciatori/allenatori che prendono parte alle attività siano in possesso di certificato Medico per l'attività sportiva agonistica o non agonistica in corso di validità in riferimento ai protocolli di legge e alle raccomandazioni della Federazione Medico Sportiva Italiana per le attività giovanili e dilettantistiche. Ove tali certificati risultino scaduti, il Medico competente o il Medico Sociale o il Delegato per l'attuazione del Protocollo, dovrà acquisire preventivamente i nuovi certificati.

Qualora sulla base dell'autocertificazione (vedi allegato Autocertificazione) sia attestata la presenza di pregressa infezione da SARS-COV-2, gli Operatori Sportivi dovranno provvedere ad una nuova visita per il rilascio della certificazione d'idoneità sportiva, ove richiesta, nel rigoroso rispetto dei protocolli di legge, anche se in possesso di un certificato in corso di validità. In assenza di idoneo certificato o qualora lo stesso non sia in corso di validità e non sia stato opportunamente rinnovato non è consentito prendere parte agli allenamenti.

### 3.5 CONTROLLO SUGLI ALTRI SOGGETTI OPERANTI ALL'INTERNO DELL'IMPIANTO SPORTIVO

Qualsiasi persona non coinvolta nella pratica sportiva ma impegnata a vario titolo in altre funzioni (a mero titolo esemplificativo segreteria, amministrazione, dirigenti addetti all'impianto, dirigenti, etc.), qualora debba svolgere la propria attività all'interno dell'impianto ha l'obbligo di indossare i dispositivi di sicurezza e di rimanere al proprio domicilio in caso di comparsa di febbre (oltre 37.5°) e/o altri sintomi influenzali, simili influenzali o comunque sospetti (vedi Addendum 1 e relativa figura "Sintomi"). Tali collaboratori che abbiano avuto una malattia confermata da SARS-COV-2 o contatti con soggetti dichiarati positivi all'infezione non saranno ammessi al luogo di allenamento se non dopo nulla osta del Medico Competente o del Medico Sociale o del Medico di Base. Tutto ciò in accordo con le disposizioni inerenti la tutela della salute nei luoghi di lavoro nel rispetto delle disposizioni di sanità pubblica riferite ad ogni singolo caso.

### 3.6 FORMAZIONE PRELIMINARE

Prima della ripresa delle attività saranno fornite le necessarie informazioni al fine di formare tutti gli operatori sportivi, attraverso incontri di formazione. Data la particolarità della situazione, la presenza/consultazione con uno Psicologo, seppure non obbligatoria, appare consigliabile al fine di una ottimale gestione della ripresa delle attività. I programmi formativi avranno come destinatari tutti i soggetti impegnati a qualsiasi titolo nella ripresa delle attività ivi inclusi gli atleti e le loro famiglie. Lo scopo di tali momenti formativi è quello di fornire tutte le indicazioni necessarie al corretto svolgimento delle attività e al corretto utilizzo dei DPI e di altri materiali messi a disposizione nonché quello di illustrare i comportamenti individuali da tenere per limitare il rischio di contagio. Qualora non fosse possibile organizzare tali programmi formativi o nel caso in cui i soggetti interessati dovessero essere del tutto impossibilitati a prendere parte ai momenti formativi è comunque necessario, come già specificato, fornire le informazioni e le istruzioni utili.

### 3.7 INGRESSO FORNITORI

L'accesso all'interno dell'impianto sportivo di fornitori/ospiti/soggetti esterni è condizionato dal rispetto di specifiche procedure di ingresso, transito e uscita con modalità, percorsi e tempistiche

predefinite, al fine di ridurre le occasioni di contatto con il personale presente nel luogo d'allenamento.

Ove possibile, gli autisti dei mezzi di trasporto devono rimanere a bordo dei mezzi stessi. Per le necessarie procedure di carico/scarico l'addetto deve rispettare la distanza interpersonale di almeno un metro o meglio indossare guanti e mascherina. Per fornitori e ospiti vige il divieto di utilizzo dei servizi igienici all'interno della struttura fatto salvo la possibilità di utilizzo dei servizi igienici presenti nei pressi della tribuna.

#### 4. SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ

##### 4.1 DISPOSIZIONI GENERALI

L'accesso all'impianto sportivo dovrà essere limitato al minimo e sarà consentito ai soli operatori sportivi impegnati nell'allenamento (siano essi atleti, tecnici, dirigenti, collaboratori). Eventuali accompagnatori (es. genitori o altri familiari) non avranno accesso all'impianto.

Presso la segreteria viene definito come punto di accoglienza il piazzale antistante l'ingresso della stessa. Viene consentito l'accesso all'interno della segreteria di un solo soggetto alla volta.

I Delegati per l'attuazione del Protocollo (o uno dei suoi collaboratori adeguatamente formato) prima che sia consentito l'accesso di qualsiasi operatore sportivo dovrà:

- verificare che sia stata acquisita l'autocertificazione (vedasi modello allegato al presente protocollo) debitamente compilata e sottoscritta, e consegnata all'ingresso nell'impianto sportivo, nella quale si ricorda anche che l'Operatore Sportivo è tenuto all'automisurazione della temperatura corporea presso il proprio domicilio prima di recarsi presso l'impianto sportivo;
- prendere nota delle presenze (in entrata e successivamente in uscita)

Tali informazioni dovranno rimanere a disposizione, del Delegato per l'attuazione del protocollo, per almeno 30 giorni.

L'ingresso presso l'impianto sportivo non sarà consentito in caso di temperatura corporea superiore a 37,5° o di presenza di sintomi (vedi Addendum 1 e figura).

Nel caso un soggetto all'interno dell'impianto sportivo dovesse manifestare sintomi evidenti di contagio da SARS-COV-2, è necessario:

- Provvedere al suo isolamento nel locale dedicato, indicato con apposita segnaletica, in attesa dell'intervento dei sanitari per l'espletamento delle procedure di soccorso e di sanità pubblica;
- richiedere assistenza immediata di un Medico;
- eseguire un'indagine per l'identificazione delle persone con cui il soggetto è entrato in contatto collaborando con il Servizio Sanitario Nazionale;
- pianificare una pulizia profonda e sanificazione dell'area d'isolamento dopo il suo utilizzo.

Tutta la documentazione e le informazioni raccolte dovranno essere trattate nel rispetto della vigente normativa in tema di Privacy e trattamento dati personali. La documentazione dovrà essere conservata secondo le tempistiche previste dalle linee guida ministeriali.

Ciascun operatore sportivo (tecnico, atleta, collaboratore) che prenda parte alle attività dovrà essere munito di:



- appositi DPI (es.: mascherina da utilizzare sempre qualora non sia possibile mantenere un adeguato distanziamento sociale);
- gel igienizzante;
- bottiglia d'acqua/borraccia personale che dovrà essere utilizzata dal singolo soggetto, chiusa e riposta in apposito zaino/sacca;
- scarpe da utilizzare soltanto nel corso della seduta di allenamento e da indossare prima dell'inizio e cambiare al termine della stessa.

Tutti gli oggetti personali adoperati nel corso della seduta, al termine dell'utilizzo, dovranno essere sempre riposti in un apposito zaino/sacca personale e successivamente igienizzati autonomamente presso il proprio domicilio; relativamente alle divise ufficiali di giuoco, queste verranno distribuite a cura della Società prima della gara ed al termine della stessa, sarà cura dei singoli operatori sportivi riposti in un apposito zaino/sacca personale e successivamente lavati e igienizzati autonomamente presso il proprio domicilio, entro il secondo giorno successivo alla gara dovranno essere riconsegnati alla Società che provvederà ad un successivo processo di igienizzazione per renderli disponibili per la successiva gara ufficiale.

#### 4.2 MEZZI DI TRASPORTO

Per quanto riguarda i mezzi di trasporto utilizzati per raggiungere l'impianto sportivo si fa riferimento alla normativa vigente. In caso di impiego di mezzi quali minivan da parte della società sportiva dovranno essere rispettati tutti gli adempimenti relativi all'utilizzo e all'igienizzazione.

#### 4.3 ATTIVITÀ COINVOLGENTI MINORI O DISABILI CON ACCOMPAGNATORI

I genitori o familiari o tutor di minorenni devono compilare il modello di autocertificazione e sottoscriverlo. Possono accedere all'impianto sportivo esclusivamente i minorenni con autocertificazione mentre i genitori o familiari o tutor dei minorenni devono attendere al di fuori dell'impianto sportivo. I genitori o familiari o tutor di tesserati con disabilità possono accedere nell'impianto sportivo esclusivamente per favorirne l'ingresso. Previa compilazione del modello di autocertificazione debitamente sottoscritto possono attendere in prossimità delle zone indicate loro anche in prossimità del campo rispettando le distanze di sicurezza e l'utilizzo dei dispositivi di protezione (es.: mascherina) solo se autorizzati dalla Società per specifico supporto all'attività.

#### 4.4 GESTIONE INFORTUNI

Qualora dovesse verificarsi un evento traumatico nel corso della seduta di allenamento, o uno qualsiasi dei soggetti presenti all'interno dell'impianto dovesse necessitare di assistenza, dovranno essere osservate le seguenti disposizioni:

- le persone addette al primo soccorso sportivo (o gli addetti al soccorso aziendale) potranno avvicinarsi attuando le procedure previste, alla persona da soccorrere;
- il soggetto che interviene dovrà indossare i DPI necessari e fornire gli stessi DPI al soggetto che necessita assistenza qualora questo ne sia privo nel momento in cui si verifica l'evento traumatico;
- tale soggetto (se si tratta di calciatore verificare preventivamente la possibilità di ripresa dell'allenamento) se le condizioni lo permettono, dovrà essere accompagnato dal soccorritore in uno spazio destinato al primo soccorso per una più completa valutazione e l'eventuale trasporto presso il Pronto Soccorso;
- tutti gli altri presenti nell'impianto dovranno rispettare l'opportuno distanziamento.

In caso di trasporto presso il Pronto Soccorso, il Medico di riferimento, se non presente presso la struttura, dovrà essere tempestivamente informato per permettere l'assistenza e il corretto monitoraggio.

#### 4.5 INDICAZIONI TECNICHE GENERALI E SPECIFICHE

Le sedute di allenamento dovranno essere organizzate tenuto conto delle indicazioni seguenti:

- Viene autorizzata esclusivamente l'esecuzione di attività sportiva in luoghi aperti (fatto salvo l'attività di base per i nati 2013-2014-2015). È permesso l'accesso in luoghi chiusi solamente per attività accessorie e ad un determinato numero di persone così che si possa garantire il rispetto delle distanze interpersonali.
- l'allenatore e/o tecnico deve sempre indossare la mascherina e deve mantenersi ad almeno 4 metri di distanza dal calciatore;
- obbligatoria l'igienizzazione dei materiali utilizzati per la seduta di allenamento, prima, dopo e, se necessario, anche durante la stessa. Anche i palloni dovranno essere correttamente igienizzati;
- valutare il numero massimo di calciatori che è possibile coinvolgere per consentire in ogni momento il rispetto del necessario distanziamento tenuto conto anche della natura dell'attività svolta;
- è assolutamente vietata qualsiasi pratica possa incentivare o aumentare la diffusione dei "droplets" (goccioline con il respiro o con la saliva);
- indossare la mascherina non appena terminato allenamento;
- in palestra, laddove l'utilizzo venga espressamente autorizzato dalla Società, gli attrezzi devono essere igienizzati prima ed al termine di ogni singolo utilizzo; tale pratica va effettuata anche per gli esercizi di muscolazione effettuati all'aperto;
- i Medici e i Fisioterapisti, nell'attuazione delle specifiche attività sanitarie, attueranno le precauzioni universali proprie della loro professione sotto la loro diretta responsabilità.

Le modalità relative allo svolgimento degli allenamenti saranno improntate alla gradualità e progressione, nel rispetto delle corrette metodologie di allenamento e dovranno tenere conto del lungo periodo di inattività degli atleti e dei risvolti fisiologici e psico-neuro-endocrini della ripresa con attenta rimodulazione dei carichi di lavoro. Particolare attenzione deve essere rivolta alle problematiche dei calciatori in età evolutiva e in quelli di età matura.

A scopo riassuntivo, per l'operatività sul campo, è utile attenersi ai seguenti dieci punti:

1. Mantenere la distanza corretta dagli altri calciatori. Vengono proposte soltanto attività con assenza di contatto fisico tra i giocatori: giochi di tecnica, sfide motorie a distanza, combinazioni di passaggi, tiri in porta da distanze predefinite, attività individuali di dominio della palla, con limitato impegno fisico. Nello svolgimento delle attività deve inoltre essere garantita la distanza di almeno due metri tra un giocatore e l'altro. È da preferire sempre l'effettuazione di corsa o di esercitazioni tecniche non "in scia", ma affiancati o in linea diagonale oppure comunque con un distanziamento interpersonale mai inferiore ai cinque metri e almeno di dieci metri in caso di esercitazioni con più elevato dispendio energetico e impegno metabolico.
2. Un allenatore per ogni gruppo. Il gruppo giocatori che partecipa alla stessa sessione di allenamento deve essere composto da un numero massimo di calciatori compatibili con le dimensioni del campo tenendo sempre conto degli spazi a disposizione e del rispetto delle distanze minime. Ogni singolo gruppo di giocatori dovrà essere seguito da un allenatore e ogni allenatore svolgerà l'attività soltanto con i propri giocatori. Non è prevista un'attività di

- allenamento condivisa tra gruppi diversi tra loro. In caso di organici numerosi i giocatori devono essere suddivisi in più gruppi distinti che si allenano sempre ad orari diversi.
3. Delimitazione chiara degli spazi di gioco. Gli spazi di gioco devono essere definiti con chiarezza attraverso delimitatori colorati che permettano una rapida identificazione delle aree di gioco identificate. Alla spiegazione concernente gli spazi di gioco individuati va data la massima priorità nell'introduzione di qualsiasi attività tecnica. Non è consentito l'accesso agli spazi di gioco a soggetti diversi dai calciatori e dai tecnici che conducono la seduta di allenamento.
  4. Campi di gioco già predisposti prima dell'inizio dell'attività. Tutti gli spazi necessari per lo sviluppo delle proposte di allenamento devono essere predisposti prima che i giocatori facciano ingresso sul terreno di gioco. Anche gli spostamenti da una stazione all'altra devono essere programmati con attenzione, nel rispetto delle distanze previste. Sono da evitare i tempi di inattività nel passaggio da un'attività a quella successiva; se possibile è preferibile utilizzare gli stessi spazi di gioco per svolgere attività diverse così da permettere ai giocatori di orientarsi con maggiore facilità.
  5. Ingresso dei giocatori (Gruppi) in campo in modo scaglionato secondo le indicazioni già fornite. Se l'impianto di allenamento permette la presenza di più gruppi di atleti in contemporanea (Es. in presenza di più campi di gioco o presenza di più gruppi nello stesso campo di gioco), gli ingressi in campo dei giocatori devono essere scaglionati al fine di limitare la possibilità che si verifichino assembramenti. È preferibile che i gruppi di lavoro siano composti sempre dagli stessi calciatori che devono entrare al campo uno per volta. Ad esempio, gruppo A inizio allenamento ore 16:00, gruppo B ore 16:15, gruppo A finisce alle 17:00, gruppo B finisce alle 17:15
  6. Vietato l'uso di pettorine. Le attività tecniche non prevedono mai l'uso di pettorine, salvo che ogni giocatore non venga dotato di due pettorine personali numerate e ad uso esclusivo fornite insieme al vestiario da gioco.
  7. Ad ogni giocatore, ad inizio stagione verrà fornita la propria borraccia personale. Ogni giocatore dovrà utilizzare la borraccia personale ad uso esclusivo e la stessa andrà chiusa dopo ogni utilizzo e riposta in apposito zaino/sacca o luogo appositamente indicato.
  8. Organizzare l'attività di tutti i giocatori per tutta la seduta. Se il numero di giocatori non corrisponde a quello previsto per l'attività programmata e l'allenatore non è in grado di individuare rapidamente una variante che permetta il rispetto delle regole presentate in questo decalogo, gli atleti momentaneamente non impegnati sono invitati a svolgere un'attività tecnica individuale in un apposito spazio delimitato (in attesa del loro turno di gioco) seguiti da un ulteriore tecnico.
  9. È sconsigliato l'inserimento di attività ad alto impatto metabolico nel programma della seduta di allenamento qualora gli spazi non consentano un distanziamento dei giocatori di almeno 20 metri. Tali attività non potranno essere proposte se la seduta di allenamento si svolge in ambienti chiusi.

Si ritiene opportuno infine ricordare a tutti gli Operatori Sportivi le norme comportamentali e di igiene della persona:

- Lavare frequentemente le mani utilizzando in alternativa gel igienizzanti, Prima, durante e alla fine della sessione di allenamento l'igiene delle mani rappresenta una misura primaria ed efficace di prevenzione.
- Indossare gli appositi DPI come da indicazioni. È sempre necessario indossare la mascherina qualora non sia possibile il rispetto delle distanze previste.
- Mantenere la distanza interpersonale di almeno 1m o superiore a seconda dell'attività che si sta svolgendo.
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani (con attenzione particolare nel corso della seduta di allenamento).

- Starnutire o tossire utilizzando fazzoletti monouso da smaltire subito dopo secondo le disposizioni, se non si ha a disposizione un fazzoletto starnutire nella piega interna del gomito.
- Per soffiarsi il naso è obbligatorio uscire dal rettangolo di gioco, avvicinandosi alla panchina o ad altra postazione fissa, disinfettare le mani, utilizzare un fazzoletto di carta, gettare il fazzoletto in apposito contenitore, disinfettare ancora le mani prima di rientrare in campo.
- Smaltire mascherine guanti in modo corretto, sigillandoli e gettandoli negli appositi contenitori.
- Prestare molta attenzione all'utilizzo di servizi igienici curando sempre l'igiene.
- Non lasciare negli spazi comuni oggetti personali o indumenti ma ricordarsi di riporli sempre in appositi zaini/sacche igienizzando o lavando quanto adoperato.
- Non è permesso effettuare lo scambio di oggetti personali all'interno dell'impianto sportivo quali a mero titolo esemplificativo bicchieri, maglie da allenamento, borracce, telefoni, etc.

(vedasi infografiche allegate)

Approvato dal Consiglio Direttivo in data 31/07/2020

# ADDENDUM 1

## MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL VIRUS SARS-COV-2 E SINTOMI

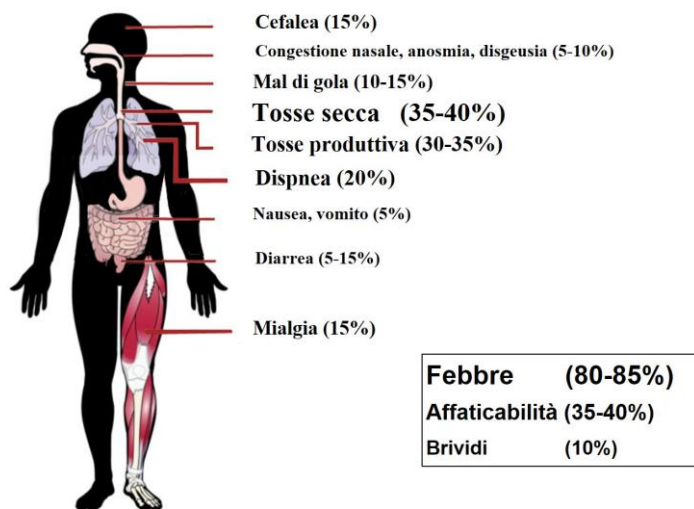
Il Virus SARS-COV-2, particolarmente nella fase di circolazione dello stesso tra la popolazione generale o in gruppi ristretti, ha grandi probabilità di essere trasmesso da persona a persona tramite le goccioline respiratorie (droplets) espulse dal naso e dalla bocca dalle persone infette (aria espirata), specie tossendo, starnutando o anche solo parlando vicino ad un'altra persona. Questa modalità di trasmissione risulta essere la più frequente e rende la malattia estremamente contagiosa.

Il contagio può avvenire anche attraverso:

- le mani, ad esempio toccandosi con le mani contaminate bocca, naso e occhi;
- il contatto ravvicinato con una persona infetta contagiosa (ad esempio baciandosi, abbracciandosi o stringendosi le mani);
- il contatto con oggetti o superfici che sono state contaminate da goccioline respiratorie tramite un colpo di tosse o lo starnuto di una persona infetta.

Il virus non si trasmette attraverso la pelle (se le mani o altra parte del corpo vengono a contatto con il virus, ad esempio dopo un starnuto o un colpo di tosse di un'altra persona, la trasmissione può avvenire soltanto toccandosi la bocca, il naso o gli occhi), quindi è condizione necessaria e sufficiente la continua e corretta igiene personale e soprattutto delle mani.

### *Presentazione clinica*



I più comuni sintomi (vedi figura) del Covid-19 comprendono: febbre, tosse, difficoltà respiratorie, mal di gola, stanchezza, respiro corto, disturbi gastrointestinali e perdita dell'olfatto e del gusto. Pertanto, in presenza anche di uno solo dei suddetti sintomi o di una sensazione di malessere generale o si abbia la febbre, per evitare di contagiare i compagni di squadra, i colleghi o altre persone, non ci si dovrà in alcun modo recare al campo di allenamento e si dovrà restare in casa, contattando telefonicamente il Medico di famiglia, il Medico Sociale attenendosi alle indicazioni ricevute riguardo agli obblighi delle autorità medico sanitarie.

## ADDENDUM 2

### ANALISI DEI RISCHI SPECIFICI RIFERITI ALL'ALLENAMENTO DEL GIOCO DEL CALCIO (MASCILE E FEMMINILE) E ALLE ESERCITAZIONI MOTORIE TECNICO/DIDATTICHE DEL CALCIO GIOVANILE E DELL'ATTIVITÀ DI BASE.

- L'attività di allenamento del gioco del Calcio si svolge su un terreno di gioco della superficie proporzionata al numero di praticanti. Il terreno è di regola un manto erboso o in materiale sintetico. In alcune realtà dilettantistiche e giovanili, vi sono ancora terreni in sterrato.
- Il terreno di gioco può essere facilmente diviso in aree di dimensioni adeguate al tipo di esercitazioni da eseguire e che consentano il mantenimento delle distanze interpersonali specifiche per ogni diverso programma di allenamento. Per lo svolgimento di esercitazioni motorie riferite all'attività di base il terreno di gioco potrà essere suddiviso in aree di adeguate dimensioni che consentano la corretta attività tecnico/didattica in relazione al mantenimento delle suddette distanze interpersonali tra i calciatori e tra gli stessi e gli istruttori. Nelle sedute di allenamento del calcio partecipa mediamente un numero medio di circa 25 elementi.
- Nelle varie specialità sul terreno di gioco sono situate le due porte (in metallo, in legno o in materiale sintetico) e le quattro bandierine delimitanti il rettangolo di gioco ai quattro angoli le probabilità di contatto del calciatore con le porte sono molto basse e non significative. Altre porte "mobili" di diverse dimensioni e adeguatamente ancorate al terreno, possono essere poste sul terreno di gioco per lo svolgimento di attività di allenamento o attività di base. I portieri hanno spesso l'abitudine di toccare la parte interna del palo nel prendere le distanze per un calcio di punizione. Alcuni difensori tendono, per motivi di ordine tattico, ad appoggiarsi, in partenza, sul secondo palo più distante dal punto di battuta del calcio di punizione o del calcio d'angolo.
- Il gioco del calcio comporta la necessità di toccare la palla con i piedi, con la testa e con le mani (in occasione delle rimesse in gioco e dei calci di punizione, corner e calci di rigore).
- Il portiere può toccare la palla con qualsiasi parte del corpo. Non esistono evidenze scientifiche circa la possibile trasmissione di malattie infettive per via respiratoria veicolata da un pallone da calcio inteso come "veicolo inanimato" sia nelle attività ludico/motorie che in quelle sportive. Normalmente il portiere indossa guanti specifici per migliorare la presa e per attutire l'impatto del pallone. Alcuni portieri hanno conservato l'abitudine frequente (in passato con guanti di pelle), di sputare sui guanti per aumentare l'aderenza. Tale pratica non ha alcuna giustificazione tecnica e deve essere interdetta.
- Il breve contatto con il corpo è tollerato entro i limiti del regolamento mentre afferrare la maglia o il pantaloncino viene sanzionato come azione fallosa questa azione è per questo non molto frequente. Tale eventualità è virtualmente assente nelle fasi di allenamento e nelle esercitazioni tecnico/didattiche delle attività di base.
- Oltre alla maglia e ai pantaloncini il calciatore è obbligato a indossare, durante il gioco e gli allenamenti le scarpe da calcio, i calzettoni e i parastinchi.
- L'allenamento e le gare di calcio giovanile e l'attività di base si svolge in impianti conformi alle norme indicate per le varie specialità e necessita, in aggiunta, di specifici requisiti quali il possesso di idonee attrezzature (ad es. palloni a rimbalzo controllato in cuoio e/o



in gomma ecc.) oltre alla costante presenza di Istruttori/tecnici qualificati in numero adeguato.

Il calciatore/calciatrice, a seconda del ruolo, e della specialità (Calcio, attività di Settore Giovanile e di base) ha una probabilità diversa di contatto stretto ravvicinato con compagni di squadra o con avversari durante la gara o durante le esercitazioni di allenamento. A titolo esemplificativo, ci si riferisce ad uno studio dell'università di Aarhus, Danimarca che ha preso in esame 14 partite della Super League, e ha misurato i tempi di contatto interpersonali di tipo stretto. I centravanti sono i giocatori risultati più a rischio a causa di una maggiore quantità di momenti di contatto con altri calciatori. In media ogni giocatore resta a distanza ravvicinata con un altro per circa 90 secondi per partita. Gli attaccanti superano di molto questa media in quanto risultano esposti ad un contatto stretto per due minuti e mezzo totali, mentre i portieri hanno livelli di esposizione vicini allo zero.

Recenti lavori scientifici svolti dalle Università di Eindhoven e Leuven suggeriscono che in caso di camminata a 4 km/h, un soggetto "in scia" dovrebbe mantenere la distanza di sicurezza di 5 metri per avere un'esposizione equivalente a quella di due soggetti fermi a 1.5 m di distanza; in caso di corsa a 14.4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia è di circa 10 metri". Tuttavia, al contrario delle gare di corsa o di ciclismo i tempi medi di esposizione, nel calcio nel corso degli allenamenti e, ancor più, nel corso delle gare, a questo tipo di rischio è limitato. Dai dati presenti in letteratura scientifica mediamente un calciatore di buon livello, percorre, nel corso di un'intera partita di circa 90 minuti mediamente 10/12 km totali. Mediamente, circa il 30% del tempo è rappresentato da momenti di pausa o, comunque ad attività a bassissima intensità. Soltanto il 10% della distanza totale è percorsa alla massima velocità tra i 14 e i 16 km/h (nei ruoli che comportano un maggior dispendio energetico e un maggiore impegno metabolico). Nel Calcio Femminile inoltre i tempi medi di esposizione sono proporzionalmente ridotti al massimo di pochi secondi mediamente per scatti in velocità su distanze massime di 30/50 metri e quindi per un massimo di 8/10 secondi. La corsa, tanto in allenamento che in gara non è "in scia" ma normalmente affiancata all'avversario (il fallo da dietro è regolarmente punito) Il corretto allenamento tende di regola a proporre esercitazioni individuali, a coppia o tra più giocatori che tendono a riprodurre le modalità di gara. Le esercitazioni tipiche dell'allenamento non prevedono corsa ravvicinata "in scia" e nelle fasi di riposo la distanza interpersonale è normalmente sempre superiore a un metro (salvo momenti camerateschi dei calciatori e delle calciatrici soprattutto nelle pause per il recupero (bere e eseguire semplici esercizi defatiganti sul posto).

Le suddette condizioni di rischio relative alla corsa con elevato dispendio metabolico non si verificano nello svolgimento di esercitazioni tecnico/tattiche per l'attività di base, sono di livello diverso nelle attività di calcio giovanile (a seconda delle fasce d'età di riferimento), e vanno rapportate agli spazi ristretti del terreno di gioco.

L'allenatore, l'istruttore di calcio giovanile e per le attività di base, e il preparatore atletico raramente sono costretti ad avvicinarsi ai calciatori ad una distanza inferiore a un metro in condizioni di riposo e anche nel corso delle esercitazioni in allenamento tale situazione è da considerarsi non frequente.

Gli addetti ai materiali lavorano rispettando normalmente le misure di distanziamento sociale utilizzando DPI.

I Fisioterapisti e i medici lavorano a stretto contatto con i calciatori

Ogni singola società sportiva, oltre ad adottare un proprio protocollo sulla base dei principi e prescrizioni indicati, è tenuto costantemente ad informarsi ed adeguarsi alle prescrizioni provenienti dalle disposizioni degli enti preposti ed adeguare tempestivamente le proprie attività in funzione delle norme.

N.B. per tutto quanto non specificato nel presente documento, valgono le definizioni contenute nelle linee guida del Ufficio Sport del 20.05.2020, pagina 4 articolo 3.

## ADDENDUM 3

### VADEMECUM RIASSUNTIVO DELLE “COSE” DA FARE

#### A. PRIMA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

- Essere liberi dai sintomi per almeno 14 giorni prima di qualsiasi attività.
- Resta a casa se sei malato o non ti senti bene.
- Lava e/o disinfetta spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Pratica regolarmente il distanziamento interpersonale
- Indossa una mascherina per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria.
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Porta con te disinfettante per le mani e salviettine disinfettanti.
- Tieni un elenco delle persone con cui sei stato in contatto stretto ogni giorno.

#### B. DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE

- Astenersi dal partecipare a qualsiasi attività se si manifestano sintomi COVID-19.
- Rispetta tutte le norme consentite approvate nell'impianto sportivo.
- Lava e/o disinfettare spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Astenersi dai contatti stretti con altri partecipanti (abbracci, strette di mano ecc.)
- Pratica il distanziamento interpersonale il più spesso possibile.
- Indossa una mascherina mentre non stai svolgendo attività fisica.
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Porta con te disinfettante per le mani e salviettine disinfettanti.
- Smaltire correttamente i bicchieri, le bottiglie o gli utensili personali utilizzati.
- Tieni un elenco delle persone con cui eri in contatto durante l'attività.

#### C. DOPO LE ATTIVITÀ SPORTIVE

- Lava e/o disinfetta spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Monitora la tua salute e segnala eventuali sintomi dopo ogni attività.
- Pratica il distanziamento interpersonale il più spesso possibile.
- Indossa una mascherina per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria.
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Lavare/disinfettare l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività.