

# Linee Guida integrative Protocollo Applicativo

## -Sport di contatto e squadra

### Premessa

Il Gruppo Polisportivo SAMMA, nel rispetto delle normative vigenti e di quanto elaborato in collaborazione con la "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, con il presente documento integra i propri protocolli per la ripresa delle attività sportive. A tal fine, ha avviato un programma di studio, sperimentazione, definizione di protocolli, servizi e convenzioni, con il quale monitorare l'andamento delle attività, sulla base delle situazioni epidemiologiche, a tutela e sicurezza di tutti gli atleti e le atlete, nonché di tutti gli operatori sportivi coinvolti.

### 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 normative vigenti ai vari livelli e le relative modalità organizzative rappresentate, divenendo un unico protocollo di minimizzazione dei rischi e un riferimento operativo per le attività sportive organizzate dalle ASD/SSD affiliate al 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

**Operatore sportivo.** Tesserato/a all'associazione sportiva

**Allenatore.** Tesserato/a all'associazione

**Assistente.** Tesserato/a all'associazione sportiva 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.

**Operatore di accoglienza.** Tesserato/a all'associazione 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.

**Sito di gioco.** Spazio che delimita il luogo in cui esercitare le attività sportive, indoor o outdoor.

**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 almeno m. 2x2 per il deposito dei propri effetti e la disponibilità di DPI.

## Spogliatoi, sito di gioco e attrezzi sportivi

L'utilizzo e l'accesso agli spogliatoi sono vivamente sconsigliati e, laddove utilizzati, occorre comunque garantire la distanza di almeno 1 metro (ad esempio prevedere postazioni d'uso alternate o separate da apposite barriere), preferibilmente 2 metri, per ciascuna persona presente. In particolare dovrà essere rispettata e garantita, per ogni persona all'interno dei locali, una superficie di almeno 5 mq. (consigliati 7 mq. comprensivi dello spazio per le borse, gli oggetti e gli indumenti personali che dovranno essere riposti all'interno delle stesse, anche qualora depositate negli appositi armadietti). Occorrerà inoltre procedere a regolare e frequente (anche più volte al giorno e comunque dopo ogni sessione di allenamento/gioco e in ogni caso per poter riutilizzare lo spogliatoio occorre provvedere alla pulizia e arieggiare il locale per almeno 30 minuti.), pulizia e disinfezione delle aree spogliatoio, delle docce, dei servizi igienici, delle aree comuni, di tutte le attrezzature e macchinari utilizzati. Occorre inoltre provvedere alle opere di pulizia/sanificazione, come previsto dai protocolli vigenti, ai vari livelli.

In merito al ricambio d'aria negli ambienti interni, (locali chiusi o sito di gioco indoor) in ragione dell'affollamento e del tempo di permanenza degli occupanti, dovrà essere verificata l'efficacia degli impianti al fine di garantire l'adeguatezza delle portate d'aria esterna secondo le normative vigenti. In ogni caso l'affollamento deve essere correlato alle portate effettive di aria esterna. Per gli impianti di condizionamento è obbligatorio, se tecnicamente possibile, escludere totalmente il ricircolo dell'aria. In ogni caso vanno rafforzate ulteriormente le misure per il ricambio d'aria naturale e/o attraverso impianto e va garantita la pulizia ad impianto fermo, dei filtri dell'aria di ricircolo per mantenere i livelli di filtrazione/rimozione adeguati. Se tecnicamente possibile, va aumentata la capacità filtrante del ricircolo, sostituendo i filtri esistenti con filtri di classe superiore, garantendo il mantenimento delle portate. Nei servizi igienici va mantenuto in funzione continuata l'estrattore d'aria.

Vanno preferite lo svolgimento di attività outdoor. Comunque sia il sito di gioco deve essere preventivamente sanificato e costantemente pulito. Qualora non utilizzati gli spogliatoi, oltre le superfici per lo svolgimento delle attività, devono essere 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.

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;
- gli spogliatoi (qualora utilizzati)
- i servizi igienici e le docce (qualora utilizzate)
- le attrezzature, 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, come già indicato, 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.

---

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, 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, 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. Al gestore è richiesto di verificare costantemente gli aggiornamenti normativi emessi dalle competenti Autorità Governative o Regionali nonché eventuali indicazioni fornite dal Centro Sportivo Italiano.

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. 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, comunque, al termine delle fasi di gioco/allenamento, ad ogni cambio di atleti, ecc., con l'obiettivo di minimizzare le contaminazioni.

## Accoglienza

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

Tutte le attività di allenamento e di gioco si svolgono "a porte chiuse", ovvero senza la presenza di pubblico. Nel caso di attività prossime a zone di transito e/o passeggio, soggetti non strettamente coinvolti nella sessione di allenamento/gioco non devono avere alcun tipo di possibilità di venire in contatto con qualsiasi elemento del sito di gioco e devono essere a debita distanza dal medesimo, stimabile in almeno 10 metri.

---

Gli operatori sportivi arrivano, presso il sito di gioco, 30 minuti prima dell'inizio della sessione di allenamento/gioco, al fine di sistemare e verificare il migliore allestimento e la migliore organizzazione per l'attività. È consigliabile che gli atleti e le atlete arrivino 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.

L'accesso alla sede dell'attività sportiva (sede dell'allenamento o della gara), così come previsto dalle Linee Guida della Regione Lombardia, potrà avvenire solo in assenza di segni/sintomi (es. febbre, tosse, difficoltà respiratoria, alterazione di gusto e olfatto) per un periodo precedente l'attività pari almeno a 3 giorni. Inoltre, all'accesso dovrà essere rilevata la temperatura corporea: in caso di temperatura > 37,5°C NON sarà consentito l'accesso.

Il registro dei presenti nella sede dell'attività di allenamento o della competizione sportiva (es. atleti, staff tecnico, dirigenti sportivi, etc) inteso anche come raccolta giornaliera delle autocertificazioni, dovrà essere mantenuto per almeno 14 giorni.

Prima dell'ingresso, agli accompagnatori degli atleti minorenni, o direttamente ai maggiorenni, nonché a tutti i soggetti precedentemente indicati sarà sottoposta una scheda di autocertificazione (vedi facsimile allegato), 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, il soggetto sarà rimandato a casa.

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. A lato del campo di gioco, o comunque in zona visibile ed accessibile, a ciascun atleta è riservata, a distanza di sicurezza, una zona free all'interno della quale depositare i propri effetti, borsone e/o altri accessori.

L'eventuale allestimento della zona free è curato dalla società sportiva. 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 training 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 di training, 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 training e di gioco, dunque, prevede:

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

Le fasi di riscaldamento saranno svolte preferibilmente "sul posto", o con minima traslazione del corpo.

L'allenatore, anche in collaborazione con l'assistente, organizza lo spazio di gioco.

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!*.

L'atleta si presenta al sito di gioco all'orario indicato dall'allenatore o altro operatore sportivo, 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 preferibilmente vestito e pronto per le attività. All'interno del sito di gioco, è preferibile che l'atleta abbia 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 sconsigliato usufruire degli spazi comuni e degli spogliatoi, fino a comunicazione contraria da parte dei gestori che, conseguentemente, garantiscono la corretta applicazione delle procedure di pulizia, detersione e sanificazione. Analogamente è preferibile che la doccia sia 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. Il particolare l'atleta dovrà attenersi alla corretta prassi igienica individuale (frequente igiene delle mani con prodotti igienizzanti, starnutire/tossire evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie, evitare di toccarsi occhi, naso e bocca con le mani, non condividere borse, bicchieri, bottiglie ecc..).

Atleti/e con capelli molto lunghi potranno partecipare alle sessioni di training e di gioco solo con i capelli raccolti.

Non utilizzando gli spogliatoi, l'atleta depositerà i propri effetti presso una zona free, facilmente individuabile.

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, come già indicato, condividere bottigliette di acqua; è obbligatorio che l'atleta porti da casa l'acqua, ricorrendo a contenitori riutilizzabili, o monouso.

## **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.

## **La sessione di training e di gioco**

Ciascuna sessione ha una durata massima di 1h e 30'. La sessione successiva, in caso di svolgimento indoor, è prevista dopo 35 minuti dalla conclusione della precedente; in caso di sessione outdoor, l'intervallo di tempo è stabilito in 10 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.

## **Certificazione medica**

Per tutte le attività si richiede, la certificazione medica per l'idoneità alla pratica sportiva.

---