



FISO

Federazione Italiana Sport Orientamento

Protocollo per lo svolgimento di attività agonistiche di Orienteering a partire dall'1 luglio 2020¹

Adottato con atto del Presidente in data 4 giugno 2020.

Da ratificare al Consiglio Federale n. 238

Ambito

Questo Protocollo definisce le **modalità organizzative** e i **comportamenti individuali** specifici da adottare in occasione dello svolgimento di eventi agonistici di *Orienteering* di *Corsa d'Orienteamento*, *Mountain Bike Orienteering* e *TrailO* (*Orienteering* di precisione) compresi nel Calendario Federale per la durata dell'emergenza COVID-19, anche in deroga a quanto previsto dal Regolamento Tecnico. Esso **non sostituisce ma si aggiunge alla normativa vigente** al momento della manifestazione, sia essa emanata da Autorità pubbliche (Parlamento, Governo, Regioni, Comuni), sia dagli organi di governo del mondo sportivo (CONI, Sport & Salute, CIP), in particolare per ciò che riguarda la **mobilità**, le **distanze** interpersonali, l'impiego di dispositivi di protezione individuale (**DPI**, in particolare mascherine e guanti) e le modalità di **pulizia e sanificazione** di ambienti e materiali. La normativa si presume conosciuta e compresa da parte di tutti coloro che partecipano con qualsiasi ruolo alle manifestazioni di *Orienteering*, sia operatori sportivi (atleti, tecnici, dirigenti, organizzatori) che accompagnatori.

L'*Orienteering* si articola principalmente in **quattro discipline**: la **Corsa di orientamento** (tipologia *Long*, *Middle* e *Sprint*); **Mountain-Bike Orienteering**; **Sci Orienteamento**; **TrailO** o *Orienteering* di precisione, disciplina, quest'ultima, anche **riconosciuta dal CIP**. Questo protocollo regola lo svolgimento di **gare individuali in bosco o altre aree aperte assimilabili**. Nel seguito per ciascuna di queste discipline di gara verranno analizzate le potenziali fonti di rischio insite nello svolgimento delle manifestazioni secondo le modalità abituali ed individuate modalità alternative atte a minimizzare tali rischi.

La valutazione dei rischi tiene conto delle fonti di possibile contagio considerando l'organizzazione dei luoghi, le attività lavorative, di pratica o di assistenza da parte di accompagnatori, nonché delle probabilità di trasmissione a seguito dei contatti tra e con gli operatori sportivi.

Questo Protocollo verrà aggiornato alla luce delle nuove normative, delle conoscenze scientifiche, dell'andamento epidemiologico e della valutazione dell'esperienza via via maturata dalla Federazione, dalle sue articolazioni territoriali e dagli Associati.

E' peraltro evidente che il comportamento individuale responsabile è fondamentale per un'effettiva riduzione del rischio di contagio. In **Allegato 1** sono indicate le principali **informazioni generali e norme per l'igiene personale, l'uso dei dispositivi di protezione individuale, le modalità di sanificazione di luoghi e materiali valide per organizzatori, atleti e accompagnatori**.

Poiché non è possibile prevedere tutte le circostanze che si possono verificare durante una manifestazione di *Orienteering*, questo Protocollo va applicato in primo luogo per i principi di minimizzazione del rischio di contagio che esso richiama. In gare con numero modesto di partecipanti (es. gare promozionali d'interesse locale) gli organizzatori potranno adottare soluzioni

¹ Documento elaborato da un Gruppo di lavoro nominato dal Presidente FISO Sergio ANESI e composto dai Consiglieri: Stefano BISOFFI (coordinatore), Christine KIRCHLECHNER, Valter GIOVANELLI, Adriano BETTEGA, Andrea GOBBER, Daniele GUARDINI, Gianluca CARBONE e Fabio HUELLER.

semplificate purché assicurino equivalenti livelli di sicurezza e di adeguatezza alle prescrizioni di legge.

Caratteristiche delle gare di Orienteering

Le manifestazioni agonistiche di orientamento si svolgono **all'aperto e individualmente**. Le partenze sono scaglionate nel tempo (**gare a cronometro**, non in linea) e **i concorrenti si disperdono sul terreno sin dalla partenza** in quanto l'obbligo del concorrente è solamente il transito per una serie di punti ma con scelta libera del percorso da seguire tra l'uno e l'altro e i tracciati sono concepiti in modo da favorire un ventaglio di scelte di rotta. La **limitata attrezzatura** utilizzata (bussola, *SI card*², carta) è **prevalentemente individuale**. Le sole **strutture condivise** sono quelle dell'**arena di gara** e, durante la gara, i **posti di controllo**.

I punti in cui è maggiormente richiesta una valutazione dei possibili rischi di contagio sono, di conseguenza, le fasi che precedono e seguono la gara vera e propria ed è su questi che si focalizza maggiormente l'attenzione per individuare modalità di organizzazione che consentano di mantenere il distanziamento sociale e la sanità degli spazi, delle attrezzature, dei materiali e così minimizzare i rischi di contagio.

Norme di carattere generale

Le **persone che hanno sintomi** di infezione respiratoria, anche lievi, o febbre **non devono partecipare/organizzare/assistere alle gare di Orienteering**; altrettanto vale per le persone in quarantena o isolate. Le persone a rischio sono generalmente sconsigliate dal partecipare agli eventi.

Cosa fare in presenza di persone con sintomi:

In presenza di persone con sintomi tipici quali tosse, febbre, diarrea, dolori muscolari/scheletrici, cefalea, faringite l'organizzatore deve provvedere all'isolamento della persona e segnalare il caso all'ente competente della regione/provincia sia della manifestazione che del concorrente. Questi informeranno circa le procedure previste per gli accertamenti in merito. È previsto uno spazio dedicato (ad esempio: tenda, area appositamente segnalata, ...) dove la persona deve attendere finché siano chiare le misure da attuare. Si informano, nel rispetto della *privacy*, i presenti alla gara circa un caso sospetto e si esegue elenco delle persone che sono state in stretto contatto (per più di 15') con la persona sintomatica, affinché in caso di positività a tampone rino-faringeo sia possibile rintracciarli per eventuale *screening*.

Gli organizzatori devono comunicare ai partecipanti (attraverso l'avviso di gara e/o con esposizione in arena) **che il Delegato Tecnico o, in sua assenza, il Direttore di gara ha l'autorità di sospendere la gara e/o escludere persone dalla gara se i requisiti per la protezione dalle infezioni non vengono rispettati.**

Le competizioni si svolgono secondo il principio di *come-run-home*, (vieni alla gara, corri, ritorna a casa). Nessuno dovrebbe restare sul posto più a lungo del necessario.

Informazioni generali e norme di comportamento individuale (v. Allegato 1)

Fasi preparatorie e collaterali (tracciamento, posa punti, stampa carte, ritiro lanterne, ...) (v. Allegato 3).

Autodichiarazione stato di salute e informativa resa dagli atleti ai Presidenti di Società (v. Allegato 4)

² Micro-chip per la rilevazione dei tempi di gara.

Norme igienico-sanitarie e buone prassi (FMSI) (Allegato 5)

Infografica per i concorrenti

(non sostituisce la lettura e la conoscenza del presente Protocollo)

1. Da casa all'arena di gara

Febbre o sintomi?
Resto a casa

Mi porto da casa **tutta l'acqua che mi serve**.
Non ci sono posti di ristoro

Viaggio seguendo la normativa vigente

Se uso il furgone di società deve essere stato sanificato

Parcheggio dove indicato dagli organizzatori

Indosso la **mascherina** prima e dopo la gara

Mantengo la **distanza di almeno 1 m** dalle altre persone

Riporto a casa ogni mio rifiuto, compresi fazzoletti e mascherine usati

2. Dall'arena di gara all'arrivo

Porto con me la descrizione dei punti (se disponibile) e una scorta d'acqua

Seguo le indicazioni degli organizzatori per avviarmi alla prepartenza

Indosso la **mascherina** fino alla partenza

Mantengo la **distanza di almeno 2 m** dalle altre persone

Pulisco le mani con il **gel igienizzante** all'ingresso nei box di partenza

Entro nel box di partenza quando è uscito il concorrente che mi precede

Alla partenza tolgo e porto con me la **mascherina**

In gara mantengo la **distanza di almeno 10 m** dagli altri concorrenti

Dopo aver punzonato mi allontano di **almeno 10 m** per studiare la rotta verso il prossimo punto

All'arrivo rispetto la **distanza di almeno 10 m** dal concorrente che mi precede

3. Dopo l'arrivo

Mi allontano rapidamente dalla stazione Finish

Pulisco le mani e la SI Card con il **gel igienizzante**

Indosso la **mascherina**

Seguo le indicazioni verso lo scarico della SI Card; mantengo la **distanza di almeno 1 m** dalle altre persone

Torno all'auto o al furgone per cambiarmi

Leggo le classifiche via web o WiFi. Non mi fermo a confrontare i percorsi con gli altri concorrenti

Torno a casa non appena possibile



Figura 2 – L'arena di gara normale

N°	Fase	Fattori di rischio	Nuove prescrizioni
1	Trasferimento dei concorrenti dai luoghi di residenza all'arena di gara.	Contatto ravvicinato tra persone sullo stesso mezzo di trasporto	Valgono le prescrizioni previste per la mobilità generale nella normativa emanata dalle Autorità pubbliche . Nessuna prescrizione specifica per le manifestazioni di orientamento.
2	Parcheggio automezzi. Talora viene fatto uso di mezzi forniti dagli organizzatori (es. seggiovie)	Possibile vicinanza (in transito) tra persone di automezzi diversi	Scelta di aree sufficientemente ampie in modo da assicurare la circolazione delle persone a oltre 1 m di distanza reciproca. Obbligo di mascherina all'esterno degli automezzi . Sui mezzi eventualmente forniti dagli organizzatori devono essere applicate le norme previste per la sicurezza degli utenti dei mezzi di trasporto pubblici
3	Parcheggio camper	Possibile vicinanza (in transito) tra persone di camper diversi	Scelta di aree sufficientemente ampie in modo da assicurare la circolazione delle persone a oltre 1 m di distanza reciproca. Obbligo di mascherina all'esterno dei camper .
4	Avvisi; generalmente sono appesi, per essere visibili dai partecipanti, le griglie di partenza, avvisi di gara e altro.	Possibile sosta breve di più persone	Comunicati di gara e Griglie di partenza disponibili via Web . Procedure informative affisse nell'arena e relative dipendenze su dispositivi di prevenzione del contagio prescritti . Assicurare che ci sia spazio sufficiente per essere lette da lontano.
5	Segreteria: ritiro buste Società, iscrizioni esordienti e open; noleggio SI-Card	Possibili code (sosta breve)	Minimizzazione del ricorso alla segreteria tramite iscrizioni esclusivamente on-line e pagamento preventivo delle quote d'iscrizione tramite bonifico bancario. Ricevute di pagamento inviate <i>ex ante</i> o <i>ex post</i> alle Società via mail. Segreteria aperta solamente per iscrizioni sul posto in categoria Esordienti con accesso regolamentato per mantenere il distanziamento tra le persone. Nel caso si faccia uso di pettorali, questi devono essere "a perdere". E fatto

			<p>obbligo ai concorrenti di riportarli a casa con gli effetti personali.</p> <p>Noleggio SI card (disinfettate prima della distribuzione)</p>
6	<p>Catering: generalmente caffè e altre bevande prima e durante la manifestazione, possibili pranzi a fine gara. Generalmente servizio affidato a terzi (privati o associazioni).</p>	<p>Possibile assembramento senza utilizzo dei dispositivi di protezione (consumazione di cibo e bevande)</p>	<p>Individuare una zona defilata dall'arena di gara. Obbligo di osservanza della normativa da parte degli esercenti</p>
7	<p>Banchi di vendita: materiali per orientamento, prodotti del territorio (da parte di terzi).</p>	<p>Possibile assembramento</p>	<p>Individuare una zona defilata dall'arena di gara. Obbligo di osservanza della normativa da parte degli esercenti</p>
8	<p>Raccolta differenziata rifiuti</p>	<p>Possibili contagi da materiali infetti</p>	<p>Nessuna raccolta differenziata nell'arena di gara. Tutti i rifiuti devono essere riportati a casa da concorrenti, tecnici e accompagnatori.</p>
9	<p>Spogliatoi: in luogo chiuso (es. palestre, stadi) o semichiuso (tendone)</p>	<p>Inevitabile assembramento all'interno e nei luoghi di transito</p>	<p>Abolizione degli spogliatoi (transennamento o delimitazione con nastri)</p>
10	<p>WC: afferenti a palestre/stadi oppure, in mancanza, WC chimici. Spesso utilizzati dagli atleti anche WC di locali pubblici se disponibili in loco</p>	<p>Code (sosta breve o sosta prolungata) per l'accesso ai servizi; possibile contaminazione delle superfici all'interno dei servizi</p>	<p>Accesso regolato: code con distanziamento interpersonale.</p> <p>Dovrà essere garantita l'utilizzazione "sicura" dei servizi igienici dotando gli stessi di carta igienica, salviette usa e getta e idonei prodotti igienizzanti da usarsi obbligatoriamente prima e dopo l'utilizzazione degli stessi (apertura e chiusura della porta di accesso).</p> <p>Dovrà essere garantita la sanificazione più volte nel corso degli orari della manifestazione e comunque ogniqualvolta ritenuto necessario con prodotti adeguati all'emergenza.</p> <p>Laddove i servizi igienici dovessero trovarsi all'interno degli spogliatoi è obbligatoria la sanificazione di interdizione agli spogliatoi.</p>
11	<p>Docce: generalmente disponibili in presenza di spogliatoi chiusi, assenti altrimenti</p>	<p>Code per l'accesso alle docce; diffusione del virus favorita dall'elevata umidità (vapore) degli ambienti</p>	<p>Chiusura delle docce</p>
12	<p>Area tende di società e pubblico: generalmente collocata in prossimità dell'arrivo</p>	<p>Possibile vicinanza tra persone. Possibili assembramenti</p>	<p>Divieto di posizionamento tende di società.</p> <p>Mantenimento delle distanze interpersonali. Possibile permanenza</p>

			all'interno degli automezzi. Obbligo di mascherina all'esterno degli automezzi.
13	Avvio verso la partenza (vedi capitolo dedicato alla partenza)		
14	Arrivo (vedi capitolo dedicato all'arrivo)		
15	Ambulanza		Gli addetti all'ambulanza dovranno munirsi autonomamente di idonei DPI. Obbligo di rispetto delle disposizioni date dal personale sanitario presente.
16	Scarico SI card: lettura del μ -chip e consegna all'atleta della strisciata con gli intertempi	Possibili code (sosta breve)	Regolazione dell'eventuale coda in modo da assicurare la distanza interpersonale. Il personale addetto opera con idonei DPI. Ai concorrenti non viene consegnata la "strisciata" con gli intertempi (essendo reperibili successivamente via Web).
17	Ristoro: bevande e cibo per gli atleti arrivati	Possibile vicinanza tra persone. Possibili assembramenti senza utilizzo di DPI (consumazione di bevande e cibo).	Nessun ristoro: ogni concorrente si porta l'acqua necessaria da casa in bottiglie o borracce ad uso strettamente personale
18	Esposizione dei risultati: schermi TV ad aggiornamento continuo o tabelloni con classifiche stampate aggiornate periodicamente	Possibile vicinanza tra persone. Possibili assembramenti.	Risultati solo online. Se non è possibile l'utilizzo di Internet nell'arena di gara è opportuno che venga allestita una WiFi locale.
19	Premiazione: palco e/o podio con consegna di premi in natura o medaglie	Possibile vicinanza tra persone. Possibili assembramenti.	Non obbligatoria. Se prevista, i presenti devono mantenere le distanze interpersonali con obbligo di mascherine. I premiati ritirano il premio singolarmente , rispettando le distanze interpersonali.
20	Kindergarten: talora è prevista un'area delimitata nella quale i bambini possono essere lasciati in custodia nel periodo in cui i genitori sono in gara	Contatto tra bambini e tra questi e gli addetti alla sorveglianza	Nessun Kindergarten. E' facoltà dei genitori di richiedere e degli organizzatori di prevedere orari di partenza che consentano la presenza in arena di almeno uno dei due

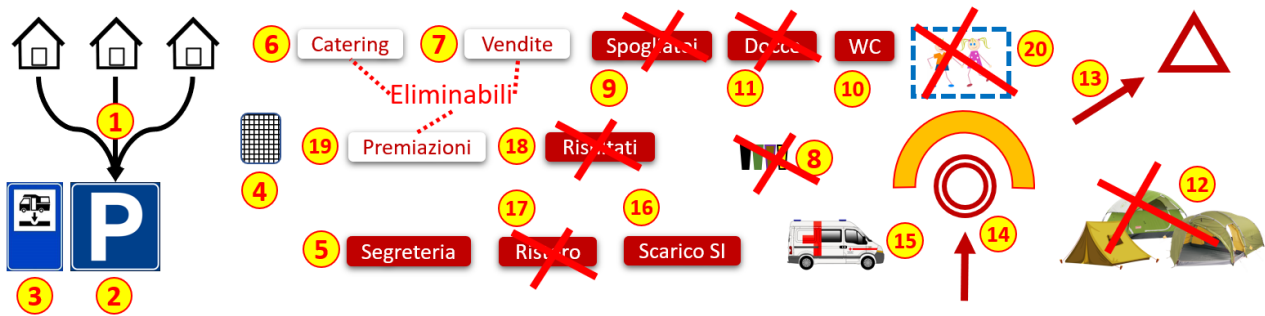


Figura 3 – Nuove modalità di organizzazione per l'arena di gara

La partenza

Sono comprese in questa sezione le fasi che vanno dal momento in cui gli atleti lasciano l'arena di gara per dirigersi alla partenza fino al momento in cui iniziano la gara.

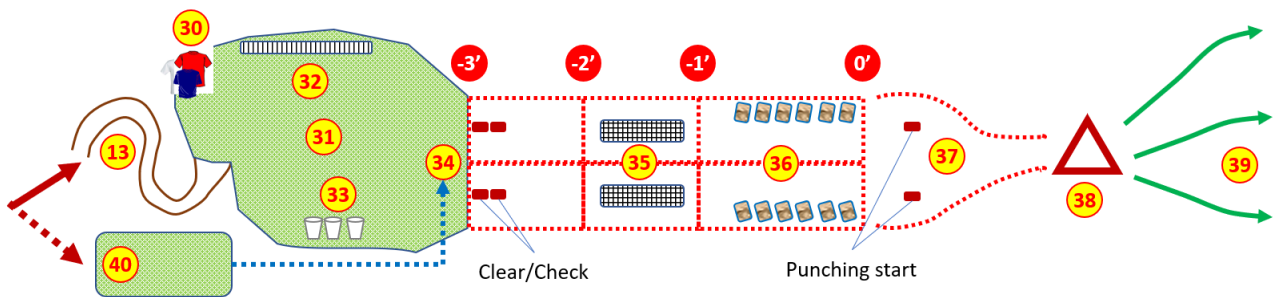


Figura 4 – La partenza normale

L'aspetto più critico della partenza è la possibile **vicinanza di atleti** in attesa di partire, sia nell'arena di gara che nel tragitto verso la pre-partenza che nei **box di partenza**. In questi ultimi non potrà essere ammesso che **un concorrente per box** e quindi, ipotizzando una partenza al minuto, il numero di atleti al via ogni minuto sarà pari al **numero di canali** di partenza predisposti (in condizioni normali, generalmente due).

Gli organizzatori potranno optare per una delle seguenti soluzioni:

- a) **Aumentare il numero di canali** qualora si disponga di un'area sufficientemente estesa per assicurare le distanze interpersonali.
- b) **Distribuire le partenze in un arco temporale più lungo** (con 2 canali, 120 concorrenti all'ora).

E' in ogni caso fortemente raccomandato agli atleti di **evitare di accedere alla pre-partenza con eccessivo anticipo** allo scopo di evitare assembramenti.

Nel caso si opti per la soluzione **b)** è raccomandabile che gli organizzatori, pur nel rispetto dell'equità delle competizioni, prevedano di raggruppare per società le fasce orarie di partenza in modo da agevolare l'organizzazione dei viaggi e la ripartenza degli atleti al termine della gara. Come indicato sopra, **le competizioni si svolgono secondo il principio di come-run-home, (vieni alla gara, corri, ritorna a casa)**. Nessuno dovrebbe restare sul posto più a lungo del necessario.

N°	Fase	Fattori di rischio	Nuove prescrizioni
13	Tragitto dall'arena alla zona di partenza: strade, sentieri, percorsi segnalati nel bosco, ... secondo le situazioni locali e le scelte	In caso di camminata a 4 km/h, un soggetto in scia dovrebbe mantenere la distanza di	Obbligo ai concorrenti di indossare la mascherina e di mantenere le distanze interpersonali prescritte per tutto il tragitto.

	del tracciatore	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 ⁴	
30	Deposito vestiti, generalmente presente in caso di maltempo o temperature basse	Conservazione di materiale potenzialmente contaminato.	Nessun deposito indumenti
31	Zona di riscaldamento: gli atleti in attesa di partire si scaldano o in ogni caso girano e sostano liberamente (v. anche n. 40)	Possibile vicinanza tra persone (sosta prolungata)	Zona di riscaldamento ampia. Obbligo ai concorrenti di mantenere le distanze interpersonali. Senso di marcia unico durante il riscaldamento.
32	Liste dei partenti: generalmente disposte su tavole o appese a corde ad altezza d'uomo.	Possibile vicinanza tra persone (sosta breve).	Divieto di esposizione. Liste (griglie) di partenza disponibili online (vedi punto 4)
33	Acqua: generalmente disponibile in caso di clima caldo	Possibile vicinanza tra persone (sosta breve)	Non presente. Comunicazione in avviso di gara in modo che i concorrenti possano dotarsi di <i>camelbak</i> o effettuare una pre-idratazione
34	Chiamata a -3' : i concorrenti sono ammessi quando mancano 3' al loro orario di partenza: 1-3 addetti controllano la griglia di partenza e la coincidenza del numero di pettorale (quando utilizzato) e della <i>SI card</i> : Nel box -3' generalmente sono presenti le stazioni CLEAR e CHECK; talora CLEAR precede l'ammissione a -3'	Possibile vicinanza tra persone (sosta breve).	Posizionamento di dispenser di gel igienizzante prima di entrare in partenza. Obbligo di utilizzo da parte dei concorrenti. Precedente disposizione su due o più file (in funzione degli iscritti) mantenendo la distanza interpersonale all'interno della fila. Verifica del pettorale (quando utilizzato). Lettura <i>SI card</i> non indispensabile (eventuali correzioni all'arrivo). Amnesso nel box un solo concorrente per ogni linea di partenza. Attenzione! Essendo abolito il box con le descrizioni dei punti (35), la chiamata può avvenire a -2', a meno che gli organizzatori non prevedano di utilizzare un box vuoto a -2'.

⁴ Blocken B, Marchal T. Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Questions and Answers. Website Bert Blocken, Eindhoven University of Technology (The Netherlands) and KU Leuven (Belgium). Disponibile su: <http://www.urbanphysics.net/COVID19.html>. (ultimo accesso 21 aprile 2020)

35	Passaggio a -2' : nel box successivo generalmente sono presenti le descrizioni dei punti delle diverse categorie. Talora le descrizioni dei punti sono già presenti nella busta di Società	Possibile vicinanza tra persone (sosta breve)	Descrizioni punto stampate sulla mappa di gara , Non disponibili in partenza. Se già presenti nella busta di Società o rese disponibili via Web con il comunicato gara, ogni concorrente la potrà avere già con sé.
36	Passaggio a -1' : i concorrenti si posizionano presso la scatola contenente le carte della propria categoria.	Possibile vicinanza tra persone.	Una volta ritirata la mappa di gara, i concorrenti si avvicinano alla linea di partenza
37	Al minuto 0' i concorrenti prendono la cartina e partono		Al momento della partenza i concorrenti possono togliere la mascherina che va portata con sé
38	Può essere predisposta una partenza "differita" (o "svedese") nel qual caso i concorrenti devono percorrere un tratto obbligato e segnalato fino alla lanterna che segna la posizione del triangolo	Possibile vicinanza tra concorrenti.	L' area tra partenza e la lanterna svedese , se presente, deve essere sufficientemente larga in modo da evitare la vicinanza tra concorrenti dopo la partenza.
39	Ogni concorrente inizia la sua gara		Ritardatari ammessi a discrezione del giudice di partenza: in tal caso deve essere previsto un corridoio esterno dedicato con partenza <i>punching start</i>
40	Area di quarantena: per alcune gare (<i>Sprint</i>) e per alcune categorie (<i>élite</i>) può essere prevista un'area nella quale gli atleti sono confinati per il tempo necessario ad evitare interferenze con chi ha già corso.	Possibile assembramento	Non prevedere area di quarantena ma confidare nel <i>fair play</i> . A discrezione del Direttore di Gara e del Delegato Tecnico, si può anticipare la partenza delle categorie <i>élite</i> .

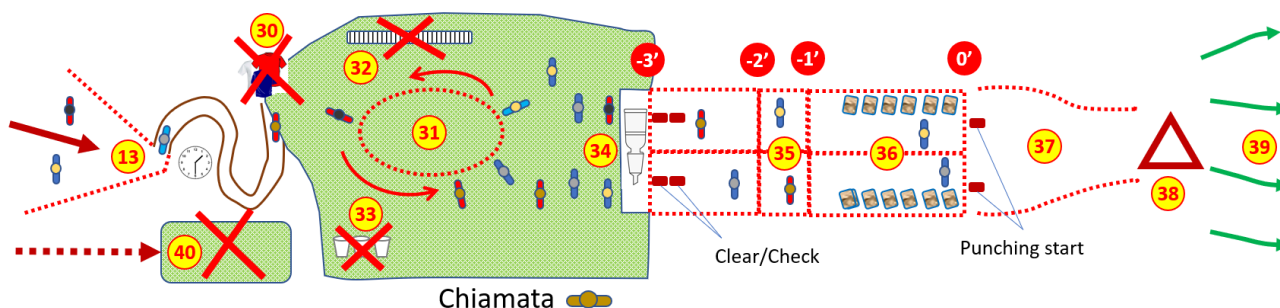


Figura 5 – Organizzazione della partenza secondo le nuove prescrizioni

Il percorso

Il percorso va dal triangolo al doppio cerchio.

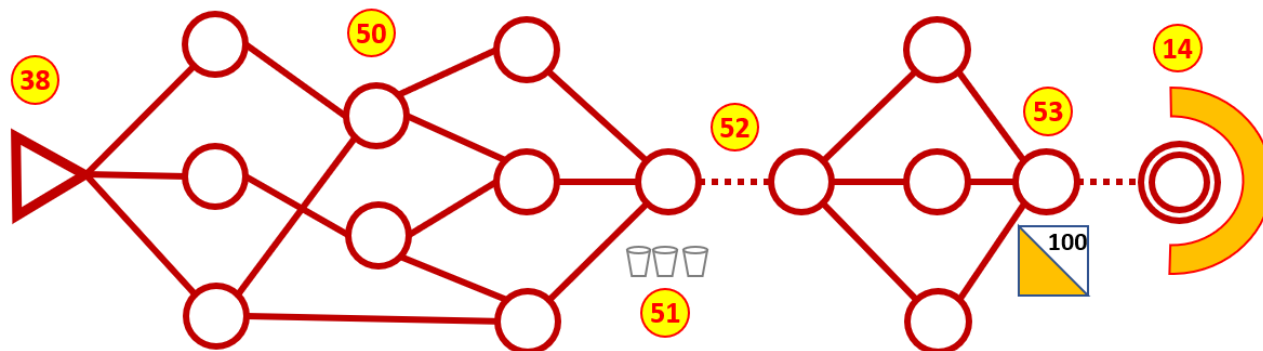


Figura 6 – Percorso di gara normale

N°	Fase	Fattori di rischio	Nuove prescrizioni
38	Può essere predisposta una partenza "differita" (o "svedese") nel qual caso i concorrenti devono percorrere un tratto obbligato e segnalato fino alla lanterna che segna la posizione del triangolo	Possibile vicinanza tra concorrenti.	L' area tra partenza e la lanterna svedese , se presente, deve essere sufficientemente larga in modo da evitare la vicinanza tra concorrenti dopo la partenza.
50	Percorsi di gara	Rischio basso di contatto tra atleti in gara, considerando la dispersione spaziale. Possibile contaminazione delle superfici delle stazioni di registrazione del passaggio, anche se il contatto è estremamente breve e limitato (SI-Card tradizionale) o addirittura evitato con le <i>SI card contactless</i>	Per il tracciatore: evitare angoli acuti e percorsi con direzione opposta ; prevedere una frequenza di passaggio per ogni posto di controllo non superiore a 2-4 persone al minuto (teorici, sulla base delle griglie di partenza) Per i concorrenti: dopo aver punzonato allontanarsi di almeno 10 m prima di pianificare il prossimo tratto in modo da consentire l'accesso al punto in sicurezza anche agli altri atleti. In caso di arrivo contemporaneo di più atleti allo stesso posto di controllo il concorrente meno veloce deve dare la precedenza
51	Posto/i di ristoro intermedio	Possibili contatti tra atleti; possibile contatto con materiali utilizzati da altri atleti	Nessun ristoro. Vanno informati gli atleti nei comunicati di gara in modo che possano dotarsi di <i>camelbak</i>
52	Eventuale percorso segnalato. Utilizzato spesso per il pubblico con passaggio visibile dalla zona tende	Possibili assembramenti di pubblico	Abolire i punti spettacolo in prossimità dell'arena di gara

53	Ultimo punto ("lanterna 100")	Possibile vicinanza di concorrenti in arrivo	Posizionare più "lanterne 100" in funzione dei flussi di atleti alla partenza (opzioni a) o b))
14	Finish: ultima segnatura della SI card con registrazione dell'ora d'arrivo.	Possibile vicinanza di concorrenti in arrivo	Più corsie di arrivo con canalizzazione in funzione dei flussi di atleti alla partenza (opzioni a) o b))

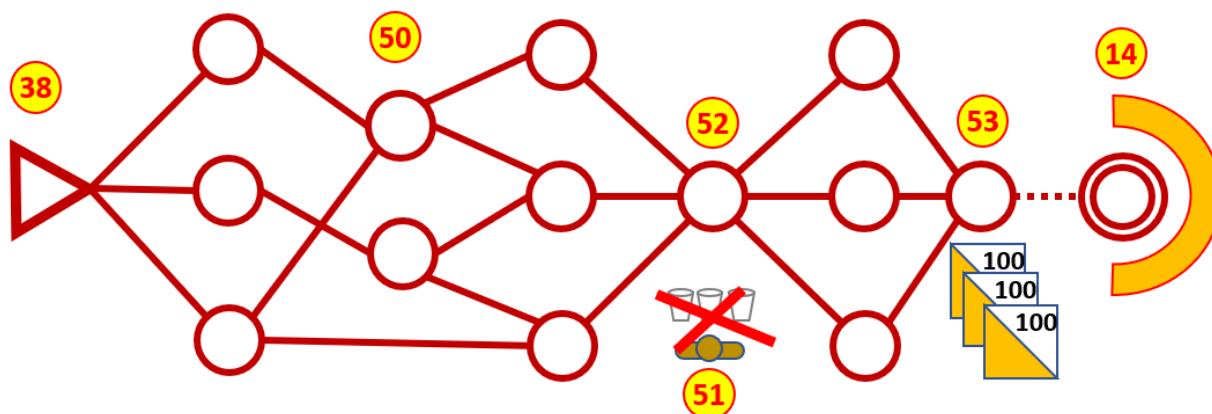


Figura 7 – Il percorso secondo le nuove prescrizioni

L'arrivo

La zona d'arrivo è generalmente collocata ai margini dell'arena o poco distante in modo da essere visibile dal pubblico

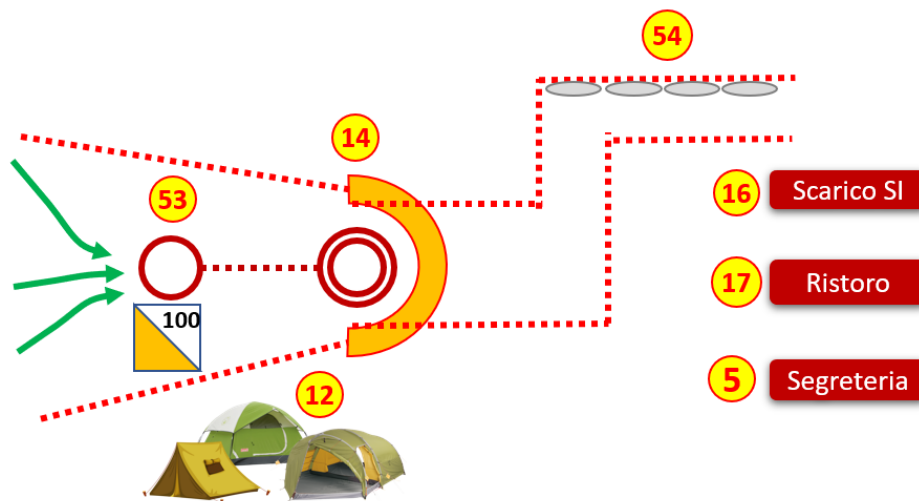


Figura 8 – L'arrivo normale

N°	Fase	Fattori di rischio	Nuove prescrizioni
53	Ultimo punto ("lanterna 100")	Possibile vicinanza di concorrenti in arrivo	Posizionare più "lanterne 100" in funzione dei flussi di atleti alla partenza
14	Finish: ultima segnatura della SI card con	Possibile vicinanza di	Gli atleti devono defluire rapidamente dalla zona di arrivo, indossare la

	registrazione dell'ora d'arrivo.	concorrenti in arrivo	mascherina e procedere, nel rispetto delle distanze, verso lo scarico della <i>SI card</i>
54	Deposito carte di gara		Dispenser di gel igienizzante all'arrivo (dopo il Finish); obbligo d'uso da parte dei concorrenti per le mani e la SI Card. Nessun deposito delle carte di gara. Si confida nel "fair play".
12	Area tende di società e pubblico: generalmente collocata in prossimità dell'arrivo	Possibile vicinanza tra persone. Possibili assembramenti	Divieto di posizionamento tende di società. Mantenimento delle distanze interpersonali. Possibile permanenza all'interno degli automezzi. Obbligo di mascherina all'esterno degli automezzi.
16	Scarico <i>SI card</i> : lettura del μ -chip e consegna all'atleta della strisciata con gli intertempi	Possibile coda (sosta breve)	Il personale addetto opera con idonei DPI . Prevedere un congruo numero di addetti per eventuali correzioni da effettuare. Mantenere distanze interpersonali in caso di coda. Non vengono consegnate le "strisciate" con gli intertempi; questi saranno visibili successivamente via <i>WiFi</i> locale e/o <i>Web</i> . Il tempo di gara viene comunicato al concorrente al momento dello scarico della <i>SI Card</i> , possibilmente con uno schermo rivolto verso di lui.
17	Ristoro: bevande e cibo per gli atleti arrivati	Possibile vicinanza tra persone. Possibili assembramenti senza uso di DPI (consumo di bevande e cibo).	Nessun ristoro: ogni concorrente si porta l'acqua necessaria da casa in bottiglie o borracce ad uso strettamente personale. L'informazione deve essere presente nei comunicati di gara.
5	Segreteria: ritiro <i>SI card</i> noleggiate	Possibili code (sosta breve)	Restituzione della <i>SI card</i> noleggiata con deposito in contenitore per successiva sanificazione
			Eventuali reclami vanno presentati al Direttore di Gara singolarmente rispettando le distanze interpersonali.
2, 3	Al termine delle operazioni di arrivo		Ritornare al punto (auto, pulmino, camper) dove si possano cambiare gli indumenti ad opportuna distanza da altre persone e ripartire non appena possibile.

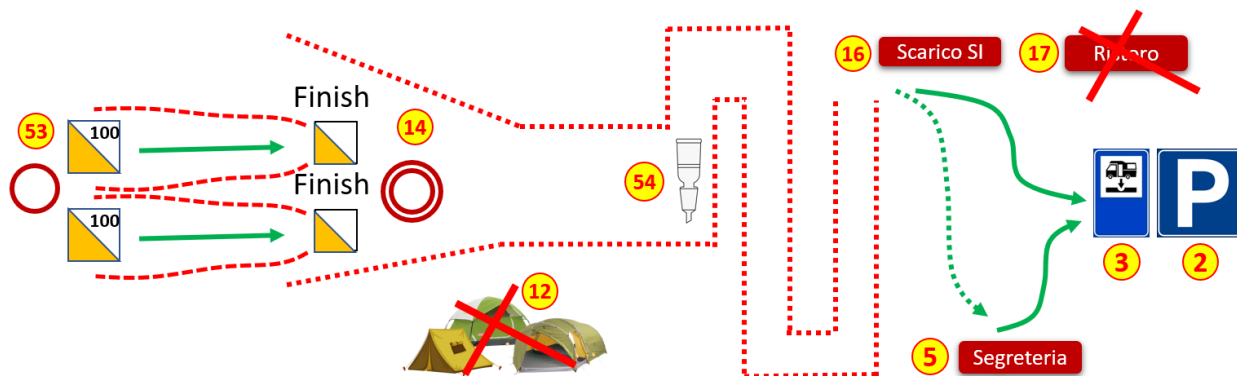


Figura 9 – L'arrivo modificato secondo le nuove prescrizioni

CO Sprint

Le gare sprint sono consentite, sulla base del presente protocollo, qualora i luoghi e le modalità organizzative siano assimilabili a boschi o aree aperte equivalenti (es. gare in parchi chiusi).

Analisi dei fattori di rischio specifiche per le singole discipline

Mountain Bike Orienteering

Sono descritte solo le fasi significativamente differenti dalle modalità della CO. Per tutte le altre si applica quanto previsto per quest'ultima.

N°	Fase specifica per le gare di MTBO	Fattori di rischio	Nuove prescrizioni
	Lavaggio bici	Possibile vicinanza tra atleti (per sosta breve) e condivisione materiali	Operazione da effettuare a turno mantenendo le distanze interpersonali, con l'utilizzo di guanti personali anche monouso da smaltire al proprio domicilio
	Griglia di partenza	Possibile vicinanza fra atleti	Partenze scaglionate di 1-3 minuti tra concorrenti
	Incontro atleti in gara nella stessa direzione	Possibile vicinanza fra atleti	Il concorrente meno veloce deve lasciare il passo all'atleta più veloce e mantenere una distanza minima di 20 m
	Sistema di punzonatura	Possibile vicinanza fra atleti	Obbligo sistema SIAC (= SI Card contactless)
	Zona riscaldamento / defaticamento	Possibile vicinanza fra atleti	Accesso consentito solo agli iscritti – obbligo distanze interpersonali

TrailO

Sono descritte solo le fasi significativamente differenti dalle modalità della CO. Per tutte le altre si applica quanto previsto per quest'ultima.

Relativamente alle operazioni di **partenza/arrivo**, le competizioni di Trail-O risultano **estremamente semplificate rispetto alla CO**, stante la presenza di due soli tracciati e l'ininfluenza, ai fini del risultato, del tempo impiegato dal concorrente a completare il tracciato (purché sia previsto un

tempo massimo oltre cui si applicano delle penalità). Per giudici e concorrenti, dal momento che **questi ultimi si spostano camminando**, è da rispettare la **distanza interpersonale minima di 1 m e l'utilizzo della mascherina anche durante la gara**. Al fine di una gestione che eviti le occasioni di contatto tra giudici e concorrenti e di utilizzo promiscuo di materiali da parte di più concorrenti, sono da tenere in considerazione tutti gli accorgimenti in merito all'uso di punzoni e testimoni, meccanici/cartacei o elettronici che siano.

N°	Fase specifica per le gare di TrailO	Fattori di rischio	Nuove prescrizioni
70	Punti a tempo	Possibili code (sosta breve)	Evidenziare a terra le linee di attesa per rispettare la distanza interpersonale di 1m. Garantire intervallo di partenza adeguato al fine di minimizzare la formazione di code, in particolare presso il primo punto a tempo. Garantire uno spazio adeguato dove predisporre la coda. Garantire coordinamento tra partenza e postazioni a tempo per sospendere/rallentare le partenze in caso di formazione di coda oltre la dimensione predisposta
71	Giudice dei punti a tempo	Interazione tra giudici e concorrenti (sosta breve)	Prevedere utilizzo di mascherine e guanti , garantire la possibilità di comunicare/ascoltare le risposte ai quesiti rispettando la distanza di 1m e mantenendo la discrezione nei confronti degli altri concorrenti
72	Utilizzo delle mappe dei punti a tempo	Materiale manipolato da più concorrenti	Prevedere uso dei guanti per giudici e concorrenti , garantire sanificazione delle mappe plastificate tra un utilizzo e l'altro o utilizzo di gel disinfettante prima e dopo la manipolazione delle mappe.
73	Utilizzo del testimone cartaceo	Materiale manipolato da giudici e concorrenti	Prevedere uso dei guanti per giudici e concorrenti , favorire operazioni di consegna e riconsegna del testimone rispettando la distanza interpersonale.
74	Punti di osservazione (solo Pre-O)	Possibili code (sosta breve)	Evidenziare a terra le linee di attesa per rispettare la distanza interpersonale di 1m. Garantire intervallo di partenza adeguato al fine di minimizzare la formazione di code, in particolare presso i primi punti di osservazione. Garantire che vi sia uno spazio adeguato dove predisporre la coda. Rendere quanto più possibile l'identificazione corretta delle lanterne (alpha-bravo-etc.) anche a distanza di 1m o più dai punti di osservazione, per consentire contemporaneamente a più concorrenti di interpretare correttamente il quesito, pur mantenendo la distanza interpersonale

			<p>minima.</p> <p>Garantire coordinamento tra partenza e personale dell'organizzazione collocato sul tracciato per sospendere/rallentare le partenze in caso di formazione di coda sopra oltre la dimensione predisposta</p>
75	Punzonatura (solo Pre-O)	Materiale manipolato da più utenti	<p>Favorire sistemi elettronici solo se permettono l'utilizzo non promiscuo di materiali da parte dei concorrenti, in alternativa è preferibile il testimone cartaceo ma da evitare in ogni caso l'uso di punzoni meccanici fissati al punto di osservazione. In caso di punzonatura meccanica, consentire l'uso di punzoni personali o eventualmente messi a disposizione dell'organizzazione, accuratamente sanificati prima e dopo l'utilizzo, e manipolati con guanti dai concorrenti.</p>
76	Accompagnatori e assistenti per atleti paralimpici	Distanza interpersonale	<p>Garantire agli atleti paralimpici la condizione di percorsibilità di strade/sentieri senza bisogno di accompagnatori personali o assistenti dell'organizzazione. E' consentita la presenza di un accompagnatore personale per le persone non completamente autosufficienti. Attenersi alle eventuali prescrizioni del CIP in merito agli accompagnatori.</p>



Figura 10 – Layout e distanze nel TrailO: a sinistra “punti di precisione” (PreO) a destra “punti a tempo” (TempO) secondo le nuove prescrizioni

SciO

Disciplina temporaneamente non considerata dal presente Protocollo

Allegati

Allegato 1

Informazioni generali e norme per l'igiene personale, l'uso dei dispositivi di protezione individuale, le modalità di sanificazione di luoghi e materiali.

Il COVID-19

Il nuovo coronavirus è un virus della vasta famiglia dei Coronavirus che causano diverse malattie dal comune raffreddore a malattie più gravi di prevalenza polmonare. COVID-19 è una malattia descritta la prima volta fine dicembre 2019 a Wuhan/Cina causata da questo nuovo tipo di Coronavirus, precedentemente non descritto come patogeno umano. Non è ancora del tutto chiara la fonte dell'epidemia, anche se sembra possibile una trasmissione da animali selvatici.

I sintomi sono molto variabili. Secondo alcuni studi osservazionali si arriva fino ad un 60% di infetti asintomatici. 80% delle persone con sintomi presentano sintomi lievi tipo "influenza" con febbre, tosse, stanchezza, indolenzimento e dolore muscolare o osseo, mal di gola, diarrea, anosmia e ageusia (perdita del gusto). Il 5% delle persone infette sviluppa sintomi più severi richiedendo il ricovero ospedaliero fino a casi con necessità di cure in terapia intensiva per insufficienza respiratoria.

Generalmente i sintomi sono più gravi in pazienti con patologie importanti e negli anziani, comunque sono descritti anche casi di giovani adulti con decorso grave. Le donne sembrano essere meno colpite dai decorsi gravi, mentre i bambini generalmente presentano solo lievi sintomi.

Il periodo di incubazione (cioè tra infezione e presentazione di sintomi) è molto variabile, generalmente tra 2 e 14 giorni, ma sono descritti anche periodi di incubazione più lunghi. Una persona infetta asintomatica può fungere come untore per più di 14 giorni, perché in tali pazienti è stata osservata una presenza virale nei tamponi rinofaringei anche per 3-4 settimane.

Il Virus viene trasmesso in via primaria via goccioline (*droplet*), con i quali il Virus viene veicolato attraverso l'aria. I *droplet* vengono espulsi tossendo, starnutando, parlando e con la saliva. La infezione può avvenire via contatto diretto con i *droplet*, inalandoli, per via delle congiuntive o per contatto di mani contaminate toccandosi naso, bocca e occhi.

Nella corsa, a causa della velocità di spostamento, è consigliabile mantenere una distanza da altre persone ferme o che procedono in direzione opposta non inferiore a 10m. Nel caso di altri atleti che procedono nella stessa direzione è prudenziale considerare distanze tra atleti anche maggiori. Infatti, l'aria espirata da un atleta può diffondere per qualche secondo in un volume di aria interessato nella ventilazione dell'atleta che segue. Le distanze tra atleti servono per consentire il disperdersi dell'aria espirata in un'area ampia prima del sopraggiungere dell'atleta successivo.

La trasmissione via superfici è possibile, la presenza di Virus in grado di infettare dipende dalla superficie stessa e fattori ambientali, non è però da considerare la via principale

La diagnosi viene fatta con il tampone rino-faringeo, nel quale viene rilevata la presenza di Virus. I test rapidi anticorpali sono in fase di validazione, purtroppo ostacolata dalla grande quantità di KIT diversi in commercio. Come terza possibilità risulta la identificazione di anticorpi nel siero con prelievo sanguigno. Nella rilevazione di anticorpi bisogna interpretare con cautela il risultato, nella maggior parte si esegue anche tampone per identificare l'eventuale presenza di Virus. Sull'andamento degli anticorpi ci sono ancora studi in corso e gli esperti esprimono pareri diversi circa l'interpretazione di tali test.

Per il momento non esiste evidenza scientifica che un trattamento farmacologico abbia portato a significativo miglioramento nel decorso della malattia. Visto la scarsa esperienza e la mancanza di studi prospettici la valutazione favorevole di eventuali terapie risulta molto complessa.

Misure di igiene personale

Per contrastare la diffusione del Virus si consigliano le seguenti misure:

- Mantenere una distanza adeguata da ogni altra persona (escluso conviventi abituali): minimo 1 metro, meglio due; in caso di attività sportiva anche di più in base alla velocità e intensità dell'attività e delle condizioni di vento che possono ampliare la diffusione di *droplet*.
- Lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone o disinfettarli con gel o soluzioni alcoliche per almeno 20 secondi. Per gli organizzatori: disinfettare regolarmente le mani con appositi prodotti igienizzanti, soprattutto se in contatto con atleti, accompagnatori o altre persone presenti in zona gara.
- Usare mascherine chirurgiche o di stoffa in tutte le fasi che precedono e seguono la gara (ossia fino alla partenza e dall'arrivo in poi): uso costante per organizzatori e accompagnatori⁵.

Come devo mettere e togliere la mascherina?

- Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica
 - Maneggia la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti
 - Assicurati 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
 - Copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento
 - Modella l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso
 - Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani
 - Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituiscila con una nuova
 - Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla
 - Togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina
 - Cambia regolarmente la mascherina quando risulta umida
 - Gettala 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.
- Evitare l'uso promiscuo di bicchieri ecc.
 - Usare guanti usa e getta **se necessario**.

Come usare i guanti?

- Non dimenticare mai che i guanti non sostituiscono l'igiene delle mani, vale a dire un lavaggio accurato o una disinfezione con una soluzione alcolica.
- Usare i guanti con cura e **smaltirli** ogni volta che si toccano superfici sporche o potenzialmente infettate.
- Usare **un paio** di guanti solo **una volta**.
- Non toccare mai la bocca, il naso o gli occhi con i guanti.
- Quando si tolgono i guanti assicurarsi di far scivolare l'interno all'esterno senza toccare l'esterno a mani nude.
- Lavare o disinfettare accuratamente le mani dopo aver levato i guanti.
- Smaltire correttamente i guanti nei rifiuti domestici/rifiuti residui

⁵ Questa misura riduce il rischio di diffondere il Virus nel caso che il portatore della mascherina fosse infetto. L'uso di maschere FFP 2 o 3 serve al portatore se indossate correttamente per ridurre il rischio sia suo che per il vicino. Se la maschera invece presenta una Valvola si perde l'effetto protettivo per il vicino, perché dalla valvola esce l'aria espirata NON filtrata.

Materiali e superfici

- Le superfici e gli oggetti che vengono in contatto con più persone vanno pulite e disinfettate regolarmente con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,1% di cloro attivo oppure con alcool 70%.
- Allo stesso modo vanno disinfettati regolarmente oggetti d'uso frequente (es. cellulari)
- Nel caso che un oggetto risultasse a contatto con una persona infetta si consiglia: disinfettare con soluzione con ipoclorito 0,5% o soluzione alcoolica 70%. Se questo non risulta possibile lasciare l'oggetto rinchiuso in una busta di plastica o simile per minimo 7 giorni. Nel caso di indumenti lavarli a 60°.

Allegato 2

Classificazione luoghi con presenza di operatori sportivi in relazione al rischio specifico⁶

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

⁶ Tratto da da Marco BARLA, Ada FERRI, Roberto FINARDI, Laura GASTALDI, Enrico MACII, Marco MINETTO, Nunzio NICOSIA, Alessandro PEZZOLI, Alice RAVIZZA, Guido SARACCO. 2020. Lo Sport riparte in sicurezza (con la collaborazione dei servizi e degli uffici del CONI). Politecnico di Torino, CONI, CIP. Versione del 26 aprile 2020. 404 pp.

Allegato 3

Le fasi collaterali delle manifestazioni (Tracciamento percorsi, posa punti, allestimento arena, raccolta punti, disinstallazione arena)

La preparazione di una gara di *Orienteering* è una fase molto complessa ed articolata che ha inizio, in taluni casi, anche diversi mesi prima, ed è suddivisa come segue:

N°	Fase	Fattori di rischio	Nuove prescrizioni
A	Approntamento dei percorsi	Nessuno in quanto viene effettuato a tavolino generalmente da una sola persona	
B	Preparazione dei materiali.	Scarsi in quanto saranno stati disinfettati dopo l'utilizzo precedente e comunque generalmente c'è sufficiente intervallo tra le manifestazioni.	Nel caso di manifestazioni ravvicinate provvedere alla sanificazione prima di iniziare a maneggiarli. Se si utilizzano materiali provenienti da organizzazioni esterne sanificarli in ogni caso.
C	Verifica dei punti sul terreno, fettuccciamento e controllo.	Quasi inesistenti: operazioni effettuate dai tecnici in maniera autonoma e non contemporanea.	Mantenimento della distanza interpersonale di 1 m
D	Segreteria: preparazione buste e documentazione varia, elaborazione dei files gara.	Nulli per le operazioni fatte individualmente, contatto tra più persone in locali chiusi per le altre eventuali.	Minimizzazione del lavoro della Segreteria come dettagliato successivamente. Mantenimento della distanza interpersonale e utilizzo degli strumenti di protezione individuale nei casi di lavoro non individuale. Evitare lo scambio di dispositivi elettronici (tablet, cellulari, ...) tra addetti.
E	Allestimento arena e altre aree tecniche.	Possibilità di contatto tra più persone. Possibilità interazione con personale esterno.	Utilizzo degli strumenti di protezione individuale, sanificare le mani/cambiare guanti il più possibile.
F	Posa punti il giorno della gara o quello precedente.	Quasi inesistenti: operazioni effettuate dai tecnici in maniera autonoma e non contemporanea. Materiali già disinfettati.	Igienizzazione preventiva delle mani. Mantenimento della distanza interpersonale di 1 m.
G	Ritiro punti post gara.	Limitato in quanto i	Utilizzo di guanti monouso.

		concorrenti non dovrebbero avuto contatti diretti con i materiali, se non accidentalmente.	
H	Controllo materiali tecnici e immagazzinamento. Utilizzo di taluni da parte del tecnico IT.	Limitato per i motivi di cui sopra.	Sanificazione prima dell'immagazzinamento e della consegna al tecnico IT. Operazione necessaria anche in vista dell'utilizzo successivo se previsto entro le 48 ore successive.
I	Segreteria: disallestimento.	Medio per eventuale sopravvenuta contaminazione.	Utilizzo dei dispositivi di protezione individuale. Sanificazione dei materiali.
J	Disallestimento aree tecniche.	Medio per eventuale sopravvenuta contaminazione. Eventuale interazione con personale esterno.	Utilizzo dei dispositivi di protezione individuale. Sanificazione dei materiali. Mantenimento delle distanze interpersonali degli operatori.

Allegato 4

Autodichiarazione stato di salute e informativa resa dall'atleta alla ASD/SSD di afferenza (da reiterare con cadenza almeno quindicinale)

Spettabile
ASD / SSD / _____
sede _

Oggetto: auto-dichiarazione proprio stato di salute

Il sottoscritto _____, nato il __ / __ / ____ a _____ (__),
residente in _____ (__), via _____ n.
____ e domiciliato in _____ (__), via _____ n.
____, utenza telefonica _____, email

sotto la propria responsabilità,

D I C H I A R A

- di essere a conoscenza delle misure di contenimento del contagio in base ai Decreti nazionali e regionali vigenti.
- di non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere positivo al COVID-19;
- negli ultimi 14 giorni di non aver avuto contatto con soggetti risultati positivi al COVID-19;
- di non presentare sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,5° C);
- di essere consapevole che in caso di risposta positiva non potrà accedere alle attività sportive se non in possesso di un certificato di guarigione.
- di impegnarsi a non partecipare alle attività sportive organizzate, in caso di:
 - comparsa di temperatura oltre i 37.5°;
 - esposizione a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19;
 - qualsiasi sintomatologia respiratoria (tosse, raffreddore, mal di gola, difficoltà respiratorie, dispnea da sforzo), stanchezza e dolori muscolari, dolori addominali, diarrea, perdita del gusto e/o dell'olfatto.
- di impegnarsi a rispettare le idonee misure di riduzione del rischio di contagio da COVID-19 come da indicazioni igienico-sanitarie di cui è a conoscenza.
- di autorizzare il trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 del GDPR (regolamento UE 2016/679).
- altre dichiarazioni _____
- di impegnarsi a comunicare al Presidente di Società ogni variazione dello stato di salute collegabile al COVID-19

Data, __/__/ ____

Firma del dichiarante

Dichiarazione ai sensi degli artt. 46 e 47 d.p.r. n. 445/2000 attestante l'assenza di infezione da SARS-CoV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza (in caso di minori, autodichiarazione ai sensi degli artt. 46 e 47 d.p.r. n. 445/2000 per minore); l'autodichiarazione ha valenza 2 settimane, al termine delle quali deve essere fornita aggiornata

Allegato 5

Norme igienico-sanitarie e buone prassi (FMSI)

(tratte da "I suggerimenti della Federazione Medico Sportiva Italiana per evitare la diffusione del coronavirus nel mondo dello sport"⁷)

Trattasi di alcune semplici, ma fondamentali norme igienico-sanitarie, da considerare da parte delle società e dei custodi degli impianti sportivi sia negli spogliatoi, sia nei locali comuni e nei servizi igienici degli impianti, atte a prevenire la diffusione del coronavirus durante le gare e negli allenamenti.

Tali norme vanno esposte ben visibili a tutti e rispettate non solo dagli atleti, ma anche da accompagnatori, arbitri, allenatori, dirigenti, massaggiatori, spettatori e addetti ai lavori.

- 1) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.).
- 2) Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
- 3) Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
- 4) Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
- 5) Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.
- 6) Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.
- 7) Favorire l'uso di dispenser automatici con adeguate soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici.
- 8) Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- 9) Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto -preferibilmente monouso- o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.
- 10) Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.
- 11) Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio.
- 12) In caso di attività sportiva in vasca, richiedere un costante monitoraggio dei parametri chimici (cloro o altre soluzioni disinfettanti) e dei parametri fisici (tra cui, il pH o la temperatura, che influisce sul livello di clorazione).
- 13) Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra - e, possibilmente, isolarsi - e avvisare il medico sociale nelle squadre professionistiche o il responsabile medico della federazione nei

⁷ <http://www.sport.governo.it/media/2011/suggerimenti-della-federazione-medico-sportiva-italiana-per-evitare-la-diffusione-del-coronavirus-nel-mondo-dello-sport.pdf>

raduni federali, che provvederà a rivolgersi - se ne sussistesse l'indicazione - al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.

In tutte le altre categorie, l'atleta -fermo restando che deve immediatamente abbandonare il resto della squadra e, possibilmente, isolarsi - deve rivolgersi telefonicamente al proprio medico curante (Medico di medicina generale per gli adulti, Pediatra di libera scelta per i minori), che potrà invitare l'atleta stesso a rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.

- 14) Per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza, consigliare il più rapidamente possibile il vaccino antiinfluenzale, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti. Da monitorare anche la sintomatologia gastrointestinale (non necessariamente tipica).
- 15) Informarsi dagli atleti e dal personale societario se ci sono stati eventuali contatti in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare con persone rientrate da zone a rischio o in quarantena.
- 16) Utilizzare la visita medico-sportiva quale fondamentale strumento di screening, attraverso un'attenta anamnesi ed esame obiettivo per l'individuazione di soggetti potenzialmente a rischio immunitario o con sintomatologia.
- 17) In caso di raduni nazionali di atleti o di manifestazioni di circuito internazionale autorizzate anche all'estero, prevedere sempre la presenza di un Medico di Federazione che possa valutare clinicamente, a livello preventivo, tutti i partecipanti, identificando eventuali soggetti a rischio e adottando le più idonee misure di isolamento, seguendo adeguate procedure gestionali secondo gli indirizzi del Ministero della Salute.
- 18) Con riferimento ai Medici Sociali e, in particolare, a quelli delle squadre professionistiche o degli atleti professionisti ai sensi della Legge 23 marzo 1981, n. 91 e comunque di tutte quelle Società i cui atleti svolgono attività a livello internazionale, monitorare con attenzione i Paesi verso cui si è diretti o da cui si rientra, secondo le indicazioni del Ministero della Salute.
- 19) Favorire la presenza negli spogliatoi sempre dello stesso personale autorizzato, limitando il numero di accessi.
- 20) Limitare agli addetti strettamente necessari allo svolgimento della gara l'accesso al campo.
- 21) In occasione dei controlli antidoping, predisporre -oltre a salviette monouso per la copertura del tavolo- soluzioni disinfettanti per il lavaggio delle mani da utilizzarsi solo dopo il controllo, mentre prima del controllo il lavaggio delle mani deve avvenire solo con acqua in conformità alle disposizioni WADA.
- 22) I Responsabili Sanitari/Medici Sociali delle squadre professionistiche devono prestare particolare attenzione ad anamnesi, esame obiettivo e rilevazione della temperatura durante gli allenamenti e nei ritiri pre-gara a tutto il personale addetto alla squadra, ai tecnici e agli atleti stessi, con relativo costante aggiornamento della scheda sanitaria di questi ultimi. Inoltre, i Medici Sociali delle due squadre, prima della gara, devono effettuare un briefing per uno scambio di informazioni da svolgersi nel rispetto del segreto professionale.
- 23) I Responsabili Sanitari/Medici Sociali delle squadre professionistiche devono verificare preventivamente le condizioni igieniche di tutti gli spogliatoi, ivi compresi quelli della squadra ospitante, degli arbitri e dei raccattapalle, nonché la sala predisposta per i controlli antidoping.
- 24) I Responsabili Sanitari/Medici Sociali delle squadre professionistiche devono partecipare attivamente all'organizzazione delle trasferte, verificando ogni miglior aspetto logistico e prevedendo eventuali dispositivi di protezione a fini preventivi, e devono altresì assicurare la propria presenza per tutta la durata della trasferta.
- 25) Una particolare e responsabile attenzione deve essere prestata ai settori giovanili, previo adeguamento alle disposizioni governative e alle indicazioni federali, sensibilizzando le Federazioni stesse ad assumere indirizzi univoci e coordinati.

- 26) È consigliabile che il personale sanitario e parasanitario, medico e dei massaggiatori, che viene in costante contatto con gli atleti e, in particolare, con quelli delle squadre professionistiche, non operi contestualmente in ambienti o effettui attività esterne che possono essere a rischio di contagio.
- 27) Fermo restando le limitazioni di cui al precedente punto 2 circa la necessità di evitare di consumare cibo negli spogliatoi, per quanto riguarda gli sport professionistici identificare appositi spazi per la reintegrazione post-gara.
- 28) È consigliabile evitare la presenza di operatori televisivi per le riprese all'interno degli spogliatoi nei momenti pre-gara, trovando condivisa soluzione ove esistano obbligazioni contrattuali specifiche negli sport professionistici.

La FMSI ha istituito un collegamento diretto e indirizzi di posta elettronica specifica per tutti i Medici Federali, che sono il punto di riferimento delle Società e degli Atleti, per un più efficace coordinamento delle informazioni grazie alla linea diretta tra Ministero della Salute, Ministero dello Sport, CONI e FMSI.

A loro volta, i Responsabili Sanitari/Medici Sociali s'impegnano a dare massima diffusione, anche attraverso il proprio staff tecnico, delle presenti buone prassi a tutti gli atleti.



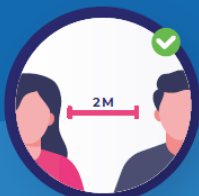
Ufficio per lo sport
Presidenza del
Consiglio dei Ministri

Lo Sport riparte in sicurezza

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



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



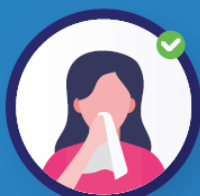
MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO, AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



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



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



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



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



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

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

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



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

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



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCHE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

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



sport.governo.it