



FISO

Federazione Italiana Sport Orientamento

Protocollo per lo svolgimento di **allenamenti** in applicazione della vigente normativa “anti-COVID”.

(Aggiornamento 4 giugno 2021)

1. Premessa

La pratica sportiva dell'orientamento si svolge in **boschi** o **altre aree aperte**, generalmente poco frequentate, ove gli **ampi spazi** a disposizione agevolano il mantenimento di **distanze di sicurezza da altri atleti o da terzi**. Tali siti sportivi **non sono delimitati fisicamente ma sono circoscritti da una carta topografica che costituisce un impianto sui generis** e non sono dotati di infrastrutture fisse quali spogliatoi, palestre, piste, ecc.

I siti si prestano sia ad allenamenti organizzati che ad attività sportiva individuale² ma con rilevanti distinzioni nelle modalità di svolgimento.

Questo protocollo definisce le modalità per lo svolgimento di **allenamenti di orientamento organizzati dalla FISO, e dalle ASD e SSD affiliate**, volte a tutelare la salute degli operatori sportivi³ (atleti, tecnici, personale di supporto, accompagnatori) e di tutti coloro che, a qualunque titolo, frequentano i siti in cui si svolgono l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere.

Questo documento definisce altresì le condizioni per lo svolgimento di attività sportiva individuale di orientamento non inquadrabile come allenamento (v. par. 4).

Per quanto riguarda restrizioni alla mobilità derivanti dalla suddivisione del territorio nazionale in zone bianche, gialle, arancioni e rosse, si rimanda alla normativa generale e alle disposizioni FISO per lo svolgimento di competizioni, allenamenti e attività sportiva individuali; così pure per l'individuazione dei casi in cui sia necessaria l'autocertificazione.

¹ Per sito sportivo si intende indifferentemente ogni luogo destinato allo svolgimento di esercizi sportivi eventualmente fornito degli attrezzi necessari, di spogliatoi, di impianti igienici e docce ovvero ogni impianto che rappresenta un insieme di uno o più spazi di attività sportiva dello stesso tipo o di tipo diverso, che hanno in comune i relativi spazi e servizi accessori, individuati dall'organismo sportivo di riferimento (Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere - Emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio per lo sport, Roma, 19.05.2020)

² Per attività individuale si intende l'attività sportiva o motoria svolta senza contatto con altre persone (<http://www.sport.governo.it/it/emergenza-covid-19/faa/>)

³ Per operatore sportivo si intende sia l'atleta sia il personale di supporto presente nel sito sportivo (dirigente, tecnico, ufficiale di gara limitatamente alla fase dell'allenamento, e collaboratore a vario titolo), individuati dall'organismo sportivo di riferimento ((Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere - Emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio per lo sport, Roma, 19.05.2020).

2. Definizioni

Allenamento – Sessione di preparazione alle competizioni per atleti agonisti e/o non agonisti, organizzata da tecnici della Federazione o delle ASD/SSD affiliate, generalmente con la partecipazione contemporanea di più atleti.

Attività sportiva individuale – Corsa (a piedi, in MTB o con gli sci) svolta individualmente, senza contatto con altre persone, con l'ausilio di una carta di orientamento.

3. Protocollo per gli Allenamenti

Il protocollo si applica agli allenamenti di CO, MtbO, SciO e TrailO degli atleti agonisti e non agonisti che si svolgono su impianti cartografici in bosco o altri terreni aperti assimilabili (es. parchi a porte chiuse).

Norme specifiche possono essere emanate per gli atleti delle squadre nazionali assolute e giovanili.

Attività all'interno di altri impianti, come palestre o piste di atletica leggera, devono svolgersi nel rispetto delle norme previste per il loro utilizzo e non sono regolate da questo protocollo.

a. Definizione dei fattori di rischio

La trasmissione del COVID-19 tra soggetti avviene prevalentemente attraverso aerosol/goccioline respiratorie (*droplet*) e quindi per contaminazione delle vie respiratorie, o per contatto di superfici contaminate con le mucose (occhi, naso, bocca); generalmente il contatto tra superfici e mucose è mediato dalle mani, che pertanto vanno lavate frequentemente con acqua e sapone e/o igienizzate con appositi prodotti e che devono essere tenute lontane da occhi, naso e bocca (**Allegato 1**). Vanno altresì osservate buone prassi di igiene personale (**Allegato 2**).

E' a rischio di esposizione a *droplet* veicolanti virus chi sia a stretto contatto (meno di 1-2 metri di distanza) con un soggetto Covid-19 positivo, indipendentemente dal fatto che presenti sintomi o meno; pertanto le distanze interpersonali di sicurezza vanno osservate nei confronti di ogni persona.

Nelle attività ad intenso regime metabolico (corsa, MTB), la ventilazione è notevolmente aumentata sia in termini di frequenza degli atti respiratori che in termini di portate di aria espirate in ogni atto per cui è prudenziale mantenere una distanza interpersonale maggiore. Nella corsa è consigliabile mantenere una distanza da altre persone ferme o che procedono in direzione opposta non inferiore a 5 m. Nella MTB e nello sci è consigliabile mantenere una distanza da altre persone non inferiore a 10 m. Nel caso di altri atleti che procedono nella stessa direzione è prudenziale considerare distanze tra atleti anche maggiori (effetto scia).

b. Rischio specifico nell'orientamento

Le attività sportive di orientamento si svolgono **all'aperto e individualmente**. Gli atleti prendono il via, anche in allenamento, **distanziati temporalmente** e si **disperdono sul terreno** sin dalla partenza in quanto è previsto che l'atleta completi un percorso predefinito transitando per una serie di punti, tra loro distanti anche varie centinaia di metri, essendo libera la scelta del percorso tra l'uno e l'altro; i tracciati sono concepiti in modo da favorire un ventaglio di scelte di rotta.

L'**attrezzatura** utilizzata (bussola, SI card, carta) è **individuale**. Le sole strutture condivise in allenamento sono i posti di controllo. Opportuni accorgimenti organizzativi possono anche evitare ogni contatto tra atleta e posto di controllo.

I momenti dell'allenamento in cui può esistere un rischio concreto di contagio sono quindi pressoché esclusivamente le fasi che precedono e seguono il suo svolgimento.

c. Responsabilità

La responsabilità della corretta applicazione del protocollo da parte di atleti e tecnici afferenti alle ASD e SSD è in capo al Presidente della società sportiva che organizza l'allenamento, quale suo legale rappresentante, ferma restando la responsabilità individuale di tecnici e atleti nell'osservanza del protocollo stesso.

Il Presidente della società sportiva assicura un'efficace **informazione** a tutti gli atleti e tecnici e a chiunque partecipi all'organizzazione e alla realizzazione di attività organizzate dalla società, circa le disposizioni delle Autorità e le ulteriori misure previste dal presente protocollo.

Il Presidente della società sportiva deve essere in possesso del certificato di **idoneità alla pratica agonistica o non agonistica** in corso di validità per i propri tesserati. In caso di atleti agonisti che siano stati affetti da COVID-19 o ne abbiano manifestato i sintomi, va fornito alla Società di appartenenza anche il certificato c.d. "*Return-to play*".

d. Precauzioni di carattere generale

Tutte le persone a qualsiasi titolo coinvolte nell'organizzazione e nella realizzazione di un allenamento (atleti e tecnici compresi) devono **controllare la propria temperatura corporea prima di recarsi nella sede di allenamento**. In caso di febbre oltre 37,5°C o altri sintomi a carico dell'apparato respiratorio (es. tosse, starnuti, ...), è obbligatorio rimanere al proprio domicilio e chiamare il proprio medico di famiglia o l'Autorità Sanitaria.

Ogni operatore è invitato a recarsi presso i siti sportivi previsti per gli allenamenti con mezzi di trasporto propri. Trasporti plurimi sono consentiti solo se sono garantite le adeguate misure di sicurezza (come da DPCM in vigore).

Alle sessioni di allenamento non sono ammessi **accompagnatori** se non nel caso di atleti di **minore età** o **disabili** che necessitino di assistenza.

Tutti i partecipanti agli allenamenti, tecnici e atleti, dovranno essere dotati di **mascherine protettive proprie da indossare obbligatoriamente prima e dopo l'allenamento**. Si consiglia di dotare il tecnico che organizza l'allenamento di mascherine per sopperire ad eventuali mancanze. Le mascherine usate vanno conservate e riportate a casa a cura di ciascuna persona a qualsiasi titolo partecipante alle attività di allenamento.

Tutti i partecipanti agli allenamenti, tecnici, atleti ed eventuali accompagnatori ammessi, dovranno mantenere una distanza interpersonale di almeno un metro.

e. Attività di allenamento consentite

Le attività di allenamento previste e ammesse dal presente protocollo sono limitate alla **Corsa di Orientamento a piedi**, con la **Mountain Bike** o con gli **Sci da fondo** e **TrailO** in bosco o altra area aperta assimilabile.

Ogni esercizio, anche se organizzato per un gruppo di atleti, va **svolto individualmente**. Non sono ammesse partenze in massa, percorsi da completare a coppie o in gruppo.

Gli allenatori e tecnici potranno predisporre percorsi temporanei o utilizzare aree con punti permanenti.

Non sono consentite attività di allenamento in ambiente urbano a causa della difficoltà di assicurare il distanziamento necessario tra atleti in corsa e passanti, a meno di un accordo preventivo tra organizzatori e Autorità competenti che delimiti le aree riservate all'allenamento

rispetto alle aree aperte al pubblico. E' responsabilità di tecnici e atleti il rispetto dei limiti concordati.

f. Obblighi per gli atleti

- Ogni atleta dovrà dotarsi di tutto il materiale necessario per l'allenamento.
- Prima e dopo l'allenamento va mantenuta una **distanza minima** di **1 m** tra tutti i presenti (atleti, tecnici, eventuali accompagnatori). Durante l'allenamento la distanza minima tra due atleti è di **5 m** se di **corsa**, **10 m** se in **mountain bike** o sci.
- Nel caso in cui due atleti s'incontrino lungo il percorso o in prossimità di un posto di controllo, l'atleta meno veloce dovrà dare la **precedenza al più veloce**, sempre mantenendo le distanze sopra indicate.
- Dopo aver raggiunto il posto di controllo, l'atleta dovrà allontanarsi di almeno 5 m nel caso debba fermarsi a pianificare la rotta verso il punto successivo, in modo da consentire agli altri atleti che stessero arrivando allo stesso punto, di mantenere la distanza interpersonale prevista.
- Ogni atleta dovrà dotarsi di uno zaino/sacco nel quale riporre i vestiti utilizzati in allenamento da riportare a casa per il lavaggio.
- Nel caso di allenamenti in *mountain bike* ogni atleta dovrà disporre di propri attrezzi per la regolazione e comunque effettuare a casa propria le operazioni di lavaggio e manutenzione della bicicletta.
- Ogni atleta dovrà portare con sé, per uso strettamente personale, eventuali riserve d'acqua o cibo.
- Ogni atleta dovrà aver con sé, un quantitativo idoneo di gel igienizzante per la pulizia delle mani.

g. Predisposizione degli allenamenti su percorsi temporanei

- Tutte le informazioni necessarie (luogo del ritrovo/parcheggio, caratteristiche dei percorsi, orari, recapiti degli organizzatori, ecc.) dovranno essere comunicate preventivamente agli atleti via web (sito della Società) o *e-mail* o altro sistema idoneo.
- Come posti di controllo possono essere usati materiali diversi, dai nastri alle classiche lanterne. Vanno evitati sistemi di punzonatura che implicino un contatto con materiali diversi da quelli personali (es. punzoni meccanici o stazioni SI; consentite le stazioni SI se si usa il sistema SIAC).
- I percorsi possono rimanere sul terreno da alcune ore ad alcuni giorni in accordo con le regole e usanze locali in modo da diradare ulteriormente la presenza contemporanea di atleti.
- La carta con il percorso/i percorsi e relativa descrizione dei punti è inviata anticipatamente per *e-mail* o resa scaricabile via web in formato stampabile autonomamente; l'atleta potrà così recarsi all'allenamento con la propria carta. Nel caso in cui, per esigenze organizzative, le carte vengano stampate a cura degli organizzatori, con la descrizione dei punti sovrainpressa, e rese disponibili in una cassetta o altro sistema analogo, l'atleta dovrà igienizzare le mani con gel prima di prendere la carta.
- Al termine dell'allenamento (meglio il giorno successivo) le lanterne o i nastri vanno raccolti e chiusi in un sacco; l'incaricato della raccolta dovrà evitare di toccarsi occhi, naso e bocca e igienizzarsi le mani alla fine dell'operazione. I materiali vengono poi mantenuti per 24-48 h in un luogo aerato prima di essere riposti.

h. Allenamenti su percorsi fissi

- Sul sito dal quale sono disponibili le mappe scaricabili è necessario che vengano rammentate le precauzioni sanitarie sopra evidenziate.
- Qualora sia possibile, sia fornita la possibilità di stampare autonomamente la mappa con il percorso predisposto dall'allenatore o tecnico.
- Gli atleti devono evitare qualsiasi contatto fisico con i posti di controllo fissi.

i. Altre prescrizioni e raccomandazioni

- Qualora fattibile, utilizzare dispositivi di geolocalizzazione (soprattutto per MTBO) che evitino addirittura la posa del posto di controllo permettendo comunque di verificare il passaggio dai punti segnati in carta.
- Se l'allenamento viene svolto in autonomia, informare qualche familiare o conoscente circa il luogo e la durata prevista per l'allenamento.
- Eventuali sessioni di analisi dei percorsi tra atleti e con allenatori e tecnici, se previste, dovranno avvenire successivamente, con sistemi di videoconferenza o strumenti analoghi.

4. Attività sportiva individuale

Affinché un'attività di *orienteering* possa essere considerata "attività sportiva individuale", essa deve essere svolta **autonomamente e sotto la propria esclusiva responsabilità** e resta soggetta alla disciplina generale, in particolare per quanto attiene all'obbligo di mantenere una distanza interpersonale di almeno due metri. L'attività può consistere nel raggiungimento di punti individuati sul terreno (con lanterne o nastri o in modo "virtuale"), ma in ogni caso senza sistemi di punzonatura né meccanici né elettronici, in modo da evitare qualsiasi contatto con materiali diversi da quelli personali. Un'eventuale carta con l'ubicazione dei punti deve essere scaricabile via web e stampata autonomamente.

Allegato 1

Corretto lavaggio delle mani⁴

Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica. Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute. In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne, potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:

PRIMA DI

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

DOPO

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
 - essere stati a stretto contatto con persone ammalate
 - essere stati a contatto con animali
 - aver usato il bagno
 - aver cambiato un pannolino
 - aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
 - aver maneggiato spazzatura
 - aver usato un telefono pubblico
 - aver maneggiato soldi, ecc.
 - aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
 - aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.
- 1) Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
 - 2) Friziona le mani palmo contro palmo
 - 3) Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
 - 4) Friziona bene palmo contro palmo con le dita intrecciate
 - 5) Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
 - 6) Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
 - 7) Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
 - 8) Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
 - 9) Una volta asciutte le tue mani sono pulite.

⁴ Ministero della Salute. Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani.
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_340_allegato.pdf

Allegato 2

Norme igienico-sanitarie e buone prassi

(Federazione Medico Sportiva Italiana, versione al 14/04/2020)

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/bicchieri 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 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.*
- 14) 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.*
- 15) 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).*
- 16) 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.*

- 17) *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.*
- 18) *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.*
- 19) *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.*
- 20) *Favorire la presenza negli spogliatoi sempre dello stesso personale autorizzato, limitando il numero di accessi.*
- 21) *Limitare agli addetti strettamente necessari allo svolgimento della gara l'accesso al campo.*
- 22) *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.*
- 23) *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.*
- 24) *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.*
- 25) *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.*
- 26) *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.*