

CONI Umbria

Scuola Regionale dello Sport

Ripresa delle attività sportive stagione 2020/2021

Prof. Gianfranco Puddu



Quest'opera (l'intero documento) è stata rilasciata con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale 4.0 Internazionale.

Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/> o spedisci una lettera a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Navigazione del documento

- Il documento può essere consultato scorrendo le pagine in ordine cronologico oppure seguendo i link d'interesse.
- Consultando il documento seguendo i link attivi, è sempre possibile tornare all'indice generale utilizzando il tasto indice in basso a destra di ogni pagina.
- I link ai documenti puntano alle pagine ufficiali di pubblicazione nel web.
- Alcuni link, in particolare quelli ai documenti e modelli, puntano ad una cartella drive condivisa.
- L'evoluzione della normativa è estremamente dinamica, per questo si consiglia sempre di approfondire le tematiche di interesse nei siti originali verificando la validità di quanto descritto nel presente documento.



Quest'opera (l'intero documento) è stata rilasciata con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale 4.0 Internazionale.

Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/> o spedisci una lettera a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Il CONI Regionale Umbria



- Questa guida ha l'obiettivo di mettere a disposizione del mondo dello sport la raccolta delle norme vigenti emanate per contrastare la crisi indotta dalla pandemia del Covid-19.
- Il mondo dello sport, al pari di altri settori, ha subito gravi ripercussioni a tutti i livelli, economici, organizzativi, tecnici, psicologici e sociali ai quali si cerca di porre rimedio cercando di ripartire limitando i danni in particolare nel settore dello sport giovanile che probabilmente, ha sofferto più degli altri gli effetti del lockdown con perdita di motivazione, interesse e partecipazione.
- La voglia di ripresa, tuttavia, deve confrontarsi con l'evoluzione delle norme sul contagio e la prevenzione che vedono, in questo momento, una pericolosa tendenza a sottovalutare il rischio connesso alla non osservanza delle norme.
- E' necessario, quindi, seguire in modo scrupoloso le indicazioni fornite dal Governo e dalle istituzioni preposte come il Ministero della Salute e la Federazione Medici Sportivi, anche con il fine di abituare, educando, il mondo degli sportivi, ad un'attenta prassi di igiene e prevenzione.
- Allo stesso modo è necessario orientarsi nelle innumerevoli iniziative di sostegno economico emanate per favorire il rilancio e la ripresa delle attività, in condizioni estremamente critiche, cercando di creare partnership per la condivisione delle risorse non solo economiche, ma anche umane e relazionali.
- Il CONI Nazionale e il CONI Regionale Umbria, hanno messo in campo iniziative specifiche di sostegno per favorire il rilancio, non ultima una serie di webinar di formazione e informazione sulle diverse tematiche del contagio da Covid-19, iniziative reperibili nella pagina web del [Comitato Regionale Umbria CONI](#), e della [Scuola Regionale dello Sport Umbria](#).

Distanti , ma uniti è meglio

Attivare strategie di partnership e condivisione



Problematiche della ripartenza

- Complessità delle prescrizioni
- Sostenibilità dei costi
- Modalità organizzative (flussi, orari, rapporto tecnici/atleti, zone di attesa,...)
- Redazione dei documenti di valutazione del rischio
- Adeguamento degli impianti
- Informazione uniforme degli operatori e fruitori
- Formazione dei dirigenti, dei tecnici, degli operatori e addetti agli impianti
- Assunzione delle responsabilità
- Sostegno psicologico
- Controllo generale dei protocolli di disinfezione
- Disponibilità dei dispositivi di protezione ed il loro smaltimento

Ricerca di partnership

- Tra società sportive per suddividere i costi
- Tra società sportive e Federazioni per avere sostegno metodologico
- Tra società ed Enti Locali per ricercare risorse economiche
- Tra società sportive e scuole per utilizzare gli impianti
- Tra la FIMS le società sportive e gli Enti Locali per definire compiti e responsabilità
- Il CONI come coordinatore delle partnership per favorire i processi
- Il CONI come promotore di iniziative
 - Educamp
 - Centri Coni
 - Formazione specifica

Indice 1



- [La principale documentazione delle normative vigenti relative al COVID-19](#)
 - [Tutta la normativa di riferimento](#)
- [Rapporti memorie e consigli](#)
- [Le linee guida delle Federazioni Sportive Nazionali](#)
- [La normativa regionale](#)
- [I siti tematici delle agenzie governative sull'emergenza COVID-19](#) (M. Sport, M. Salute, CONI, FMSI, SIP, ISS, SporteSalute, CDC, INAIL, INPS)
- [#losportriparte: le misure economiche per il settore sportivo](#)
- [Gli interventi dedicati alla ripresa delle attività sportive](#)
- Scenari possibili: [Lo scenario attuale](#), [Lo scenario di uscita dalla crisi](#), [Lo scenario di riacutizzazione](#)
- [Indicazioni mediche e sanitarie](#)
- [I siti di riferimento per l'emergenza sanitaria](#)
- [Una perfetta sintesi normativa ed operativa per la riapertura e gestione delle attività sportive in sicurezza, **FORMAZIONE NAZIONALE** per i progetti di attività sportiva giovanile CONI, MACRO AREA MEDICO SANITARIA, Prof. Gianfranco Beltrami -Prof. Gian Pasquale Ganzit **Contenimento del rischio, indicazioni mediche e procedure di prevenzione**](#)
- [Tempi di permanenza del virus in base alle diverse superfici e materiali](#)
- [Specifiche dei prodotti di sanificazione](#)
- [La logica delle attività sportive, esempi di attività](#)

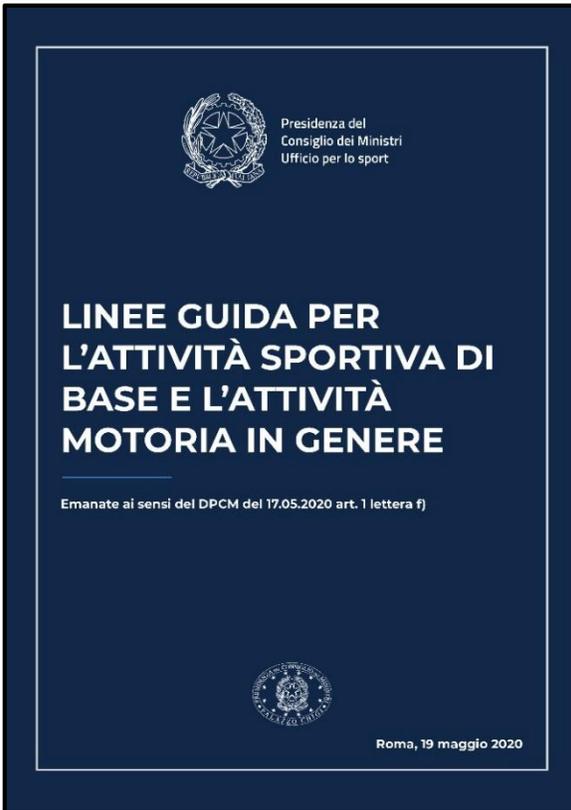
I documenti principali riferiti allo sport

Attività sportiva di base

Centri Estivi

Sport di Squadra

Sport Individuali

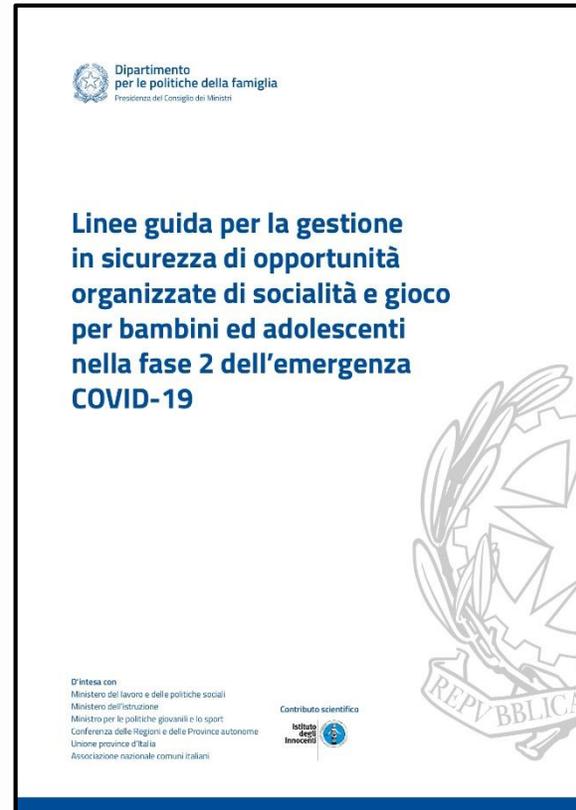


Presidenza del Consiglio dei Ministri
Ufficio per lo sport

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)

Roma, 19 maggio 2020



Dipartimento per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei Ministri

Linee guida per la gestione in sicurezza di opportunità organizzate di socialità e gioco per bambini ed adolescenti nella fase 2 dell'emergenza COVID-19

D'Intesa con:
Ministero del lavoro e delle politiche sociali
Ministero dell'istruzione
Ministero per le politiche giovanili e lo sport
Conferenza delle Regioni e delle Province autonome
Unione province d'Italia
Associazione nazionale comuni italiani

Contributo scientifico
Istituto degli Innocenti

Repubblica



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Ufficio per lo sport

LINEE GUIDA. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEGLI ALLENAMENTI PER GLI SPORT DI SQUADRA.

Emanate ai sensi del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 Maggio 2020, art. 1, lett. e)

SOSTENIAMO LO SPORT
#PIUIDIPRIMA

#DISTANTIMAUNITI

Roma, 18 maggio 2020



Presidenza del Consiglio dei Ministri
UFFICIO PER LO SPORT

PROT. n. 3180 del 03/05/2020

Al Presidente del CONI
Al Presidente del CIP

e, loro tramite:
a tutti i Presidenti di Federazioni, DSA, EPS
nonchè, per conoscenza:
Alla Segreteria del Ministro
All'Ufficio di Gabinetto del Ministro

Oggetto: Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020. Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali.

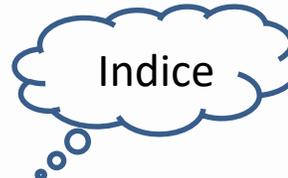
1. PREMESSA

Come noto, il DPCM in oggetto: (i) vieta l'attività ludica o ricreativa all'aperto; (ii) sospende gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati; (iii) consente di svolgere individualmente ovvero con accompagnatore per i minori o per le persone non completamente autosufficienti, attività sportiva o attività motoria, purché nel rispetto della distanza di sicurezza di almeno due metri per l'attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività.

In particolare, il presente documento è volto a consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto di prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da Covid 19, in attuazione del suddetto DPCM che autorizza le sessioni di allenamento degli atleti di discipline sportive individuali, professionisti e non professionisti, riconosciuti di interesse nazionale dal CONI, dal CIP e dalle rispettive Federazioni, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali. Allo stato, tali allenamenti sono possibili nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, a porte chiuse, per gli atleti di discipline sportive individuali, previo adeguamento alle presenti linee guida.

1

[Prosegui per tutta la normativa](#)



La normativa di riferimento nazionale è in continua evoluzione

- [«LINEE GUIDA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L'ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE»](#) della Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio per lo sport, emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f del 19 maggio 2020
- [«MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEGLI ALLENAMENTI PER GLI SPORT INDIVIDUALI»](#) Linee guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020.
- [«MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEGLI ALLENAMENTI PER GLI SPORT DI SQUADRA»](#) Linee guida ai sensi del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 Maggio 2020, art.1, lett. e
- [DECRETO-LEGGE 19 MAGGIO 2020, N. 34](#) Misure urgenti in materia di salute, sostegno al lavoro e all'economia, nonché di politiche sociali connesse all'emergenza epidemiologica da COVID-19
- [DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 17 MAGGIO 2020](#), Disposizioni attuative del decreto-legge 25 marzo 2020, n. 19, recante misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19, e del decreto-legge 16 maggio 2020, n. 33 e in particolare [Allegato 8 pag 35](#) della [Gazzetta Ufficiale](#)
- [«LINEE GUIDA PER LA GESTIONE IN SICUREZZA DI OPPORTUNITÀ ORGANIZZATE DI SOCIALITÀ E GIOCO PER BAMBINI ED ADOLESCENTI NELLA FASE 2 DELL'EMERGENZA COVID-19»](#), Dipartimento per le politiche per la famiglia, Presidenza del Consiglio dei Ministri
- [«INDICAZIONI PER L'ATTUAZIONE DI MISURE CONTENITIVE DEL CONTAGIO DA SARS-COV-2 ATTRAVERSO PROCEDURE DI SANIFICAZIONE DI STRUTTURE NON SANITARIE \(SUPERFICI, AMBIENTI INTERNI\) E ABBIGLIAMENTO»](#) Ministero della Sanità DIREZIONE GENERALE DELLA PREVENZIONE SANITARIA Ufficio 4
- [#curaitalia Misure a sostegno del mondo sportivo](#) Sport Governo
- [DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 13 ottobre 2020](#)
- [DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLI DEI MINISTRI 24 ottobre 2020](#)
- [DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 3 novembre 2020](#)



d) è consentito svolgere attività sportiva o attività motoria all'aperto, anche presso aree attrezzate e parchi pubblici, ove accessibili, purché' comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l'attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività salvo che non sia necessaria la presenza di un accompagnatore per i minori o le persone non completamente autosufficienti;

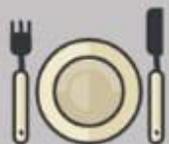
e) sono consentiti soltanto gli eventi e le competizioni - riconosciuti di interesse nazionale con provvedimento del Comitato olimpico nazionale italiano (CONI) e del Comitato italiano paralimpico (CIP) - riguardanti gli sport individuali e di squadra organizzati dalle rispettive federazioni sportive nazionali, discipline sportive associate, enti di promozione sportiva ovvero da organismi sportivi internazionali, all'interno di impianti sportivi utilizzati a porte chiuse ovvero all'aperto senza la presenza di pubblico. Le sessioni di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti, degli sport individuali e di squadra, partecipanti alle competizioni di cui alla presente lettera, sono consentite a porte chiuse, nel rispetto dei protocolli emanati dalle rispettive Federazioni sportive nazionali, discipline sportive associate e Enti di promozione sportiva;

f) sono sospese le attività di palestre, piscine, centri natatori, centri benessere, centri termali, fatta eccezione per l'erogazione delle prestazioni rientranti nei livelli essenziali di assistenza e per le attività riabilitative o terapeutiche, nonché centri culturali, centri sociali e centri ricreativi; ferma restando la sospensione delle attività di piscine e palestre, l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere svolte all'aperto presso centri e circoli sportivi, pubblici e privati, sono consentite nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, in conformità con le linee guida emanate dall'Ufficio per lo sport, sentita la Federazione medico sportiva italiana (FMSI), con la prescrizione che è interdetto l'uso di spogliatoi interni a detti circoli; sono consentite le attività dei centri di riabilitazione, nonché quelle dei centri di addestramento e delle strutture dedicate esclusivamente al mantenimento dell'efficienza operativa in uso al Comparto Difesa, Sicurezza e Soccorso pubblico, che si svolgono nel rispetto dei protocolli e delle linee guida vigenti;

g) fatto salvo quanto previsto alla lettera e) in ordine agli eventi e alle competizioni sportive di interesse nazionale, lo svolgimento degli sport di contatto, come individuati con provvedimento del Ministro per le politiche giovanili e lo sport, e' sospeso; sono altresì sospese l'attività sportiva dilettantistica di base, le scuole e l'attività formativa di avviamento relative agli sport di contatto nonché tutte le gare, le competizioni e le attività connesse agli sport di contatto, anche se aventi carattere ludico-amatoriale;

Il dpcm in scheda

BAR, RISTORANTI, GELATERIE E PASTICCERIE



- Rimangono consentite le consegne a domicilio nel rispetto delle norme igienico-sanitarie e l'asporto fino alle ore 22 e le consegne a domicilio senza limiti di orario
- Rimangono aperti gli esercizi di somministrazione delle aree di servizio e rifornimento carburante di autostrade, ospedali e aeroporti, sempre con obbligo di far rispettare la distanza interpersonale di 1 metro
- Sono consentite le attività di mensa o catering che garantiscono la distanza di sicurezza interpersonale di almeno 1 metro

TRASPORTI



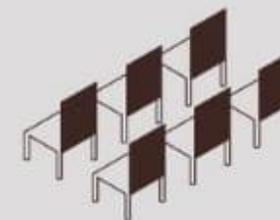
Mezzi pubblici del trasporto locale e del trasporto ferroviario regionale non possono riempirsi oltre il 50% della loro reale capienza. Ad eccezione del trasporto scolastico

SCUOLA E UNIVERSITA'



- L'attività didattica della scuola dell'infanzia, dei servizi educativi per l'infanzia, scuola primaria e I° media continueranno a svolgersi in presenza con obbligo della mascherina
- La didattica a distanza al 100% è obbligatoria a partire dalla II° media
- Chiuse le Università ma prevista la didattica a distanza

FIERE E CONGRESSI



- Sono vietate le sagre, le fiere ed eventi analoghi
- Sono sospesi i convegni, i congressi e gli altri eventi, ad eccezione di quelli che si svolgono a distanza. Modalità fortemente raccomandata anche per le riunioni private
- Le riunioni della PA si devono svolgere tutte a distanza

SVAGO E CULTURA



Sospesi tutti gli spettacoli in sale teatrali, sale da concerto, sale cinematografiche, chiusi musei e altri luoghi della cultura, anche all'aperto

LOCALI PUBBLICI



Obbligo per tutti i locali aperti al pubblico e per gli esercizi commerciali di esporre all'ingresso un cartello con il numero massimo di persone ammesse contemporaneamente, sulla base dei protocolli e delle linee guida vigenti

CENTRI COMMERCIALI



Chiuse nelle giornate festive e prefestive le medie e grandi strutture di vendita dei centri commerciali, ad eccezione di farmacie, parafarmacie, presidi sanitari, alimentari, tabacchi e edicole

SALE GIOCHI



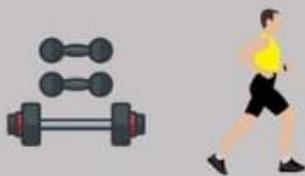
Sospese le attività di sale giochi, sale scommesse, sale bingo, anche se svolte in locali adibiti ad attività altre

STRADE E PIAZZE



Può essere disposta la chiusura al pubblico di centri urbani a rischio assembramento dopo le 21, fatta salva la possibilità di accesso e deflusso degli esercizi commerciali legittimamente aperti e delle abitazioni private

SPORT CONSENTITI



Sospese le attività di palestre, piscine, centri natatori, centri benessere, centri termali, fatta eccezione per quelli con presidio sanitario obbligatorio. E' consentita l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere svolta all'aperto presso centri e circoli sportivi, pubblici e privati nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento

CONCORSI E ABILITAZIONI



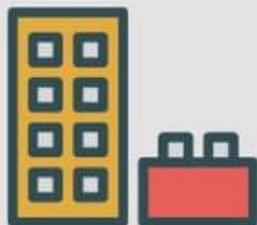
Sono sospese tutte le prove selettive e preselettive dei concorsi pubblici e privati e le abilitazioni all'esercizio delle professioni, ad eccezione di quelle per il personale sanitario

MANIFESTAZIONI



Lo svolgimento delle manifestazioni pubbliche è consentito soltanto in forma statica, a condizione che, nel corso di esse, siano osservate le distanze sociali prescritte e le altre misure di contenimento, nel rispetto delle prescrizioni imposte dal questore

PUBBLICA AMMINISTRAZIONE



- Le pubbliche amministrazioni dispongono una differenziazione dell'orario di ingresso e di uscita del personale, fatto salvo quello sanitario e socio sanitario. Si raccomanda la differenziazione dell'orario di ingresso anche per i lavoratori privati
- Le PPAA. incentivano il ricorso al lavoro agile assicurando le percentuali più elevate possibili, garantendone comunque l'accesso ad almeno il 50% dei lavoratori impiegati in attività che possono essere svolte in tale modalità
- Le pubbliche amministrazioni assicurano, anche attraverso l'adozione di protocolli specifici, il rispetto delle prescrizioni vigenti in materia di tutela della salute, al fine di garantire la progressiva riapertura degli uffici e il rientro in sicurezza dei dipendenti
- Nelle aree di accesso delle PA e in quelle del Servizio sanitario debbono essere messe a disposizione degli addetti e degli utenti soluzioni disinfettanti per l'igiene delle mani

PARCHI E ATTIVITA' EDUCATIVE



- Sospese le attività dei parchi tematici e di divertimento
- Consentito l'accesso di bambini e ragazzi nei luoghi destinati alle attività ludiche, ricreative ed educative anche non formali, al chiuso e all'aperto, con ausilio di operatori cui affidarli in custodia con l'obbligo di adottare appositi protocolli di sicurezza in conformità alle linee guida del Dipartimento per le politiche della famiglia

SERVIZI SOCIO SANITARI



- L'accesso di parenti e visitatori a RSA, hospice e strutture per anziani è limitato ai soli casi indicati dalla direzione sanitaria
- le attività sociali e socio sanitarie per le persone disabili possono non essere sospese e sono svolte secondo i piani regionali nel rispetto dei protocolli anticontagio
- gli accompagnatori non potranno permanere nelle sale di attesa di pronto soccorso e dipartimenti emergenza

COMPETIZIONI SPORTIVE



- Sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine o disciplina, svolti in luoghi pubblici e privati
- Consentiti gli eventi e le competizioni sportive degli atleti agonisti di sport individuali o di squadra, riconosciuti dal Coni e dal Cip, all'interno di impianti utilizzati a porte chiuse, nel rispetto dei protocolli emanati dalle rispettive Federazioni sportive
- E' vietato lo svolgimento di sport da contatto, fatte salve le competizioni riconosciute di interesse nazionale
- Sospese le attività sportive dilettantistiche di base, le scuole e l'attività formativa di avviamento relativa agli sport di contatto, nonché tutte le gare, le competizioni e le attività connesse agli sport di contatto aventi carattere ludicoamatoriale

ZONA GIALLA

Abruzzo, Basilicata, Campania, Emilia Romagna, Friuli Venezia Giulia, Lazio, Liguria, Marche, Molise, Prov. di Trento e Bolzano, Sardegna, Toscana, Umbria, Veneto

 Vietata la circolazione dalle 22 alle 5, salvo motivi di lavoro, salute o necessità con autocertificazione
Raccomandazione a non spostarsi negli orari del giorno se non per comprovate necessità

 Chiusi i centri commerciali nei giorni festivi e prefestivi, ad eccezione di farmacie, parafarmacie, alimentari, tabaccai ed edicole

 Didattica a distanza per le scuole superiori, fatta eccezione per studenti con disabilità e in caso di laboratori
Didattica in presenza per servizi e scuole dell'infanzia, primarie e medie con obbligo della mascherina al di sopra dei 6 anni
Università con didattica in presenza per matricole e laboratori

 Chiusura di bar, ristoranti, pasticcerie e gelaterie alle 18. Non sono consentite più di 4 persone a tavolo, salvo non siano tutte conviventi

 Chiuse piscine e palestre. Aperti i centri sportivi

 E' vivamente consigliato il lavoro agile dove non ci siano necessità indifferibili di presenza

 E' vivamente sconsigliato andare a trovare persone non conviventi

ZONA ARANCIONE

Puglia, Sicilia

misure valide per 15 giorni

 Vietata la circolazione dalle 22 alle 5, salvo motivi di lavoro, salute o necessità con autocertificazione
Raccomandazione a non spostarsi negli orari del giorno se non per comprovate necessità

 Vietati gli spostamenti tra Regioni e tra Comuni salvo per motivi di lavoro, studio, salute o comprovata necessità
Raccomandazione a evitare spostamenti non necessari anche all'interno del proprio comune

 Chiusi 7 giorni su 7 bar e ristoranti. Asporto consentito fino alle 22 e nessuna restrizione per le consegne

 Chiusi i centri commerciali nei giorni festivi o prefestivi, ad eccezione di farmacie, parafarmacie, alimentari, tabaccai ed edicole

 Didattica a distanza per le scuole superiori, fatta eccezione per studenti con disabilità e in caso di laboratori
Didattica in presenza per servizi e scuole dell'infanzia, primarie e medie con obbligo della mascherina al di sopra dei 6 anni. Chiuse università salvo alcune attività per matricole e laboratori

 Possibilità di fare individualmente attività motoria o sportiva all'aperto

 Fortemente raccomandato il lavoro agile dove non ci siano necessità indifferibili di presenza

ZONA ROSSA

Calabria, Lombardia, Piemonte, Valle d'Aosta

misure valide per 15 giorni



Vietato ogni spostamento in qualsiasi orario salvo che per comprovate necessità



Chiusi 7 giorni su 7 bar e ristoranti. Asporto consentito fino alle 22 e nessuna restrizione per le consegne



Chiusi gli esercizi commerciali ed i mercati fatta eccezione di supermercati, negozi alimentari, farmacie, parafarmacie, tabaccai, lavanderie, barbieri e parrucchieri



Chiusi i circoli sportivi. E' consentita l'attività motoria solo all'aperto in forma individuale



Didattica a distanza per la scuola secondaria di secondo grado, per la II° e III° media

Didattica in presenza per servizi e scuole per l'infanzia, elementari e I° media con obbligo di mascherina al di sopra dei 6 anni

Chiuse università salvo specifiche eccezioni



Le PPAA limitano la presenza del personale nei luoghi di lavoro per assicurare esclusivamente le attività indifferibili. Il personale non in presenza presta attività in modalità lavorativa agile



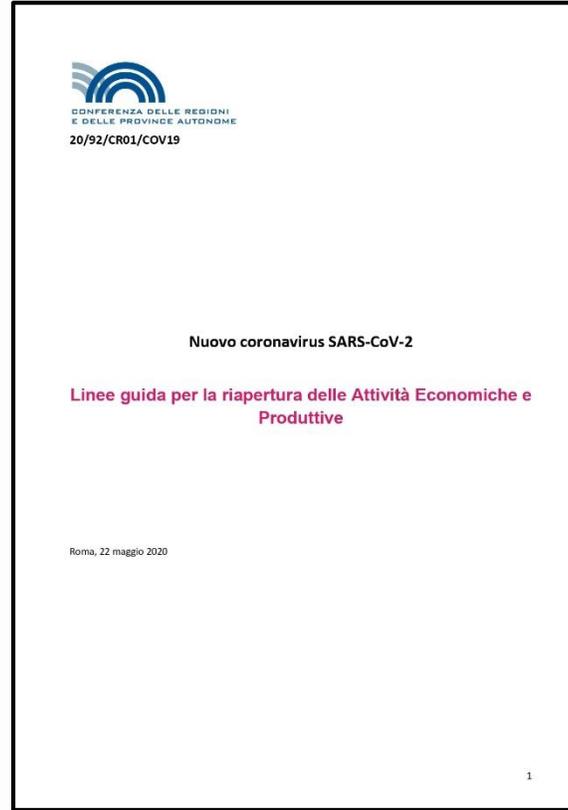
Fortemente raccomandato il lavoro agile dove non ci siano necessità indifferibili di presenza

Rapporti, memorie e ... consigli

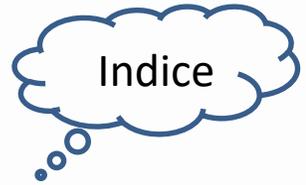
Politecnico di Torino



Conferenza Regioni e Province autonome



Lo sport riparte in sicurezza



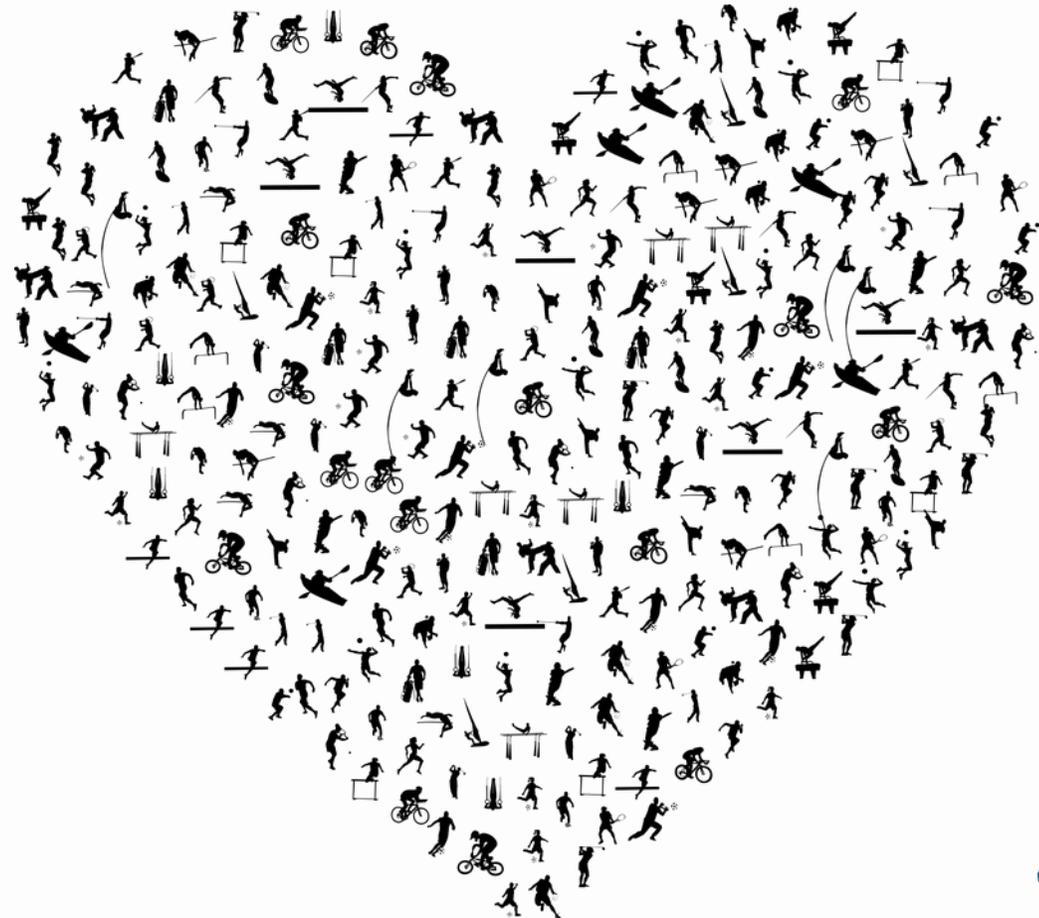
Comitato Olimpico Nazionale Italiano

Federazioni Sportive Nazionali

Raccolta protocolli di indirizzo
per il contrasto e il
contenimento dei rischi da
contagio virus Covid-19.

Le linee guida delle FSN

<https://www.coni.it/it/speciale-covid-19>



[Indice](#)

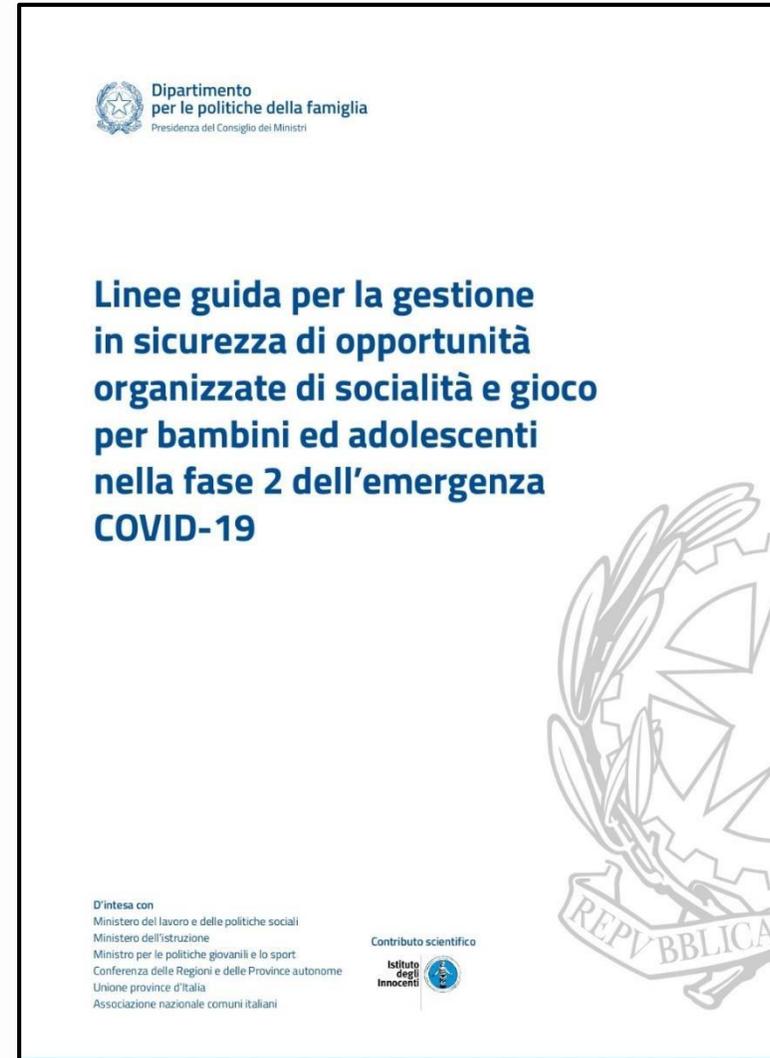
Le agenzie governative sull'emergenza

- <http://www.sport.governo.it/it/> il sito del Ministero dello Sport
- <https://www.coni.it/it/speciale-covid-19> la pagina CONI dedicata al COVID-19
- <http://www.educamp.coni.it/educamp.html> la pagina CONI sul progetto Educamp
- <https://www.sportesalute.eu/> Il sito di Sport e Salute
- <https://www.inail.it/cs/internet/home.html> il sito dell'INAIL dove reperire i documenti che configurano la responsabilità del gestore di centri sportivi e la tutela del lavoratore nel settore sportivo
- <https://www.inps.it/nuovoportaleinps/default.aspx> il sito dell'INPS dove reperire le circolari sul sostegno economico ai lavoratori e gli incentivi economici utilizzabili in ambito sportivo



Linee guida per la gestione in sicurezza di opportunità organizzate di socialità e gioco per bambini ed adolescenti nella fase 2 dell'emergenza COVID-19

Queste linee guida sono state redatte in coerenza con gli orientamenti contenuti nel documento della **Società italiana di pediatria** sulle attività extra domestiche per soggetti in età evolutiva per la fase 2 durante l'emergenza SARS CoV 2, nonché avendo a riferimento le Proposte e linee di indirizzo per modalità alternative di gestione in sicurezza dei centri estivi e delle attività per minori in fase 2 di emergenza COVID-19 elaborato a cura della **Regione Emilia-Romagna** ed il documento di Proposte per la ripresa delle attività educative e scolastiche elaborato a cura **dell'Associazione nazionale comuni italiani** ed integrato dalle raccomandazioni del **Comitato tecnico-scientifico del Dipartimento della protezione civile**, della **Presidenza del Consiglio dei ministri**.



Documenti utili alla riapertura

Link ai modelli predisposti per la ripresa delle attività

- **Bozza Progetto e Convenzione Centro Estivo se si richiede il contributo statale**
<https://drive.google.com/file/d/1IFFyLaw9ZaBu2o7av7FJaEJilD59TPpy/view?usp=sharing>
- **Modello di Autocertificazione giornaliera**
https://drive.google.com/file/d/15g3WD_9m_TQf7MRZSbMFOX2dfzGr_bNQ/view?usp=sharing
- **Modello di Autocertificazione ripresa degli allenamenti**
<https://drive.google.com/file/d/1q4qwGMvQMHSRCf4gmoiO0rHNYVZ7VjrZ/view?usp=sharing>
- **Modello di patto con i genitori**
<https://drive.google.com/file/d/1V1uAUT-9ejeS4eXubXdQjoV2NP7tmjYP/view?usp=sharing>
- **Modello di Scheda Triage completa, concordare con il medico di riferimento per snellirla**
<https://drive.google.com/file/d/1Rkii7tAdy4vOgpNEN56E-AM8F0bB5Y9z/view?usp=sharing>

Link alla documentazione Centri CONI

- **[Progetto Centri CONI](#)**
- **[Modulistica Centro CONI 2020/2021](#)**
- **Format Educamp CONI 2020**
<https://drive.google.com/file/d/1ZnnSMo1TFTGDLuexiRh1ZNdQLfDON9z/view?usp=sharing>
- **Convenzione CONI ASD**
<https://drive.google.com/file/d/1XSwyFDWLyFA7CekysWzwkxhGrR803ieK/view?usp=sharing>
- **Domanda apertura Educamp**
<https://drive.google.com/file/d/1xhg3GJsILKITO4ph3fBH-OgpyxewMkYB/view?usp=sharing>
- **Nel caso si voglia fare domanda al Comune per accedere ai fondi previsti per i Centri Estivi, il Format Educamp adattato alla propria realtà, e la Convenzione con il CONI Comitato Regionale, vanno aggiunti al Progetto Convenzione Centri Estivi**
<https://drive.google.com/file/d/1IFFyLaw9ZaBu2o7av7FJaEJilD59TPpy/view?usp=sharing>

La checklist della riapertura delle attività sportive

Ogni attore interessato dovrà seguire una serie di attività fondamentali per la ripresa delle attività sportive.

Le checklist individuano una serie di passaggi che vanno seguiti per non dimenticare nulla.



La checklist del
Gestore



La checklist del
Tecnico Sportivo



La checklist dell'atleta
e della famiglia

CONDIVISIONE DELLE RESPONSABILITÀ



Nel caso di utilizzo di impianto di proprietà

- Si adempie in prima persona alla normativa sulla tutela della salute e del rischio
- Va redatto il DVR soprattutto in caso di dipendenti (il tecnico sportivo è assimilato ad un dipendente)
- Va organizzato il servizio di prevenzione definendo il protocollo di uso dell'impianto e di svolgimento delle attività (orari, contingentamento, uso degli spazi)
- Va organizzata la segnaletica
- Va individuata la figura del referente COVID
- Va predisposta la modulistica informativa per il personale, gli utenti e le famiglie
- Ci si coordina con il medico dell'associazione
- Si analizzano le indicazioni della FSN di riferimento
- Si analizza la normativa regionale ed eventualmente comunale

Nel caso di utilizzo in gestione di un impianto in concessione

- Valgono tutte le indicazioni precedenti
- Va coordinata con l'Ente proprietario l'adozione di norme a tutela della salute che non siano contemplate nel contratto di gestione
- Il gestore redige il DVR
- Il gestore informa l'Ente di ogni disposizione attuata (variazioni di orario, contingentamento, e altre limitazioni o provvedimenti)

Nel caso di utilizzo di un impianto scolastico

- Va definita una convenzione tra Ente proprietario, Istituzione scolastica, Presidente della Società Sportiva in cui indicare le rispettive responsabilità e compiti
- La società sportiva deve adeguare il proprio protocollo di sicurezza e prevenzione a quello dell'Istituzione scolastica.
- Vanno definite le modalità di sanificazione ed igienizzazione (chi fa cosa, come e quando)
- Va individuata la figura del responsabile COVID
- La predisposizione della segnaletica d'uso e informativa va coordinata con l'istituzione scolastica
- E' importante che vi sia una netta separazione nell'uso degli attrezzi sportivi scolastici e societari

IN OGNI CASO PREVALE **SEMPRE** LA NORMATIVA PIU' RESTRITTIVA

Cosa fare nel breve e medio periodo con un occhio al futuro



ATTESA
dell'evoluzione
sanitaria

- Scenari attuali e futuri

ATTESA
dell'evoluzione
normativa

- Nazionale
- Organismi Sportivi
- Normative regionali

Indipendentemente
dallo scenario di sviluppo della crisi
pandemica attuale,
va considerato un
cambiamento radicale delle normali
abitudini vita e di lavoro.
Nulla sarà più come prima

[Indice](#)



«SCENARIO ATTUALE»

Permangono le limitazioni attuali e di conseguenza restano valide le linee guida predisposte a livello nazionale, locale e dalle FSN

Si tratta dello scenario attuale che caratterizza le iniziative di ripresa delle attività sportive, in particolare gli Educamp CONI che rientrano nella categoria dei Centri Estivi e quindi soggetti ad una specifica normativa con precise linee guida

- Si creano partnership
- Si svolge la formazione per tutte le figure, anche nuove, previste dalle norme
 - Figura di riferimento Responsabile COVID-19
 - Addetto all'accettazione e al triage
- Si adeguano gli impianti in termini di:
 - Triage entrata, percorsi entrata, uscita, deposito effetti personali, attesa
 - Segnaletica e modulistica informativa
- Si organizza l'uso e la sanificazione delle attrezzature utilizzate
- **Si mantengono i contatti con le famiglie e i giovani sportivi** attraverso una sorta di countdown di ritorno alle attività
- **Si progettano attività per sport individuali e sport di squadra adattati alle norme** secondo i principi di polisportività e multilateralità del Progetto Educamp CONI & Centri CONI (PECC)
- Si progettano e **si condividono le attività** adattate e realizzate secondo modelli predisposti, su una piattaforma alla quale potranno accedere tutte le società aderenti al PECC
- **Costruiamo insieme la seconda parte della Guida Centri CONI**

[Indice](#)

«SCENARIO FUTURO»



Tutto torna nella normalità

Pur nell'ipotesi di un azzeramento della progressione del contagio, rimarranno molte delle prescrizioni di cautela/prevenzione, sanificazione e monitoraggio

- Prevedere adeguamenti delle programmazioni di lavoro
- Gruppi meno numerosi
- Modalità di arrivo e permanenza negli impianti
- Abitudini di igiene personale
- Sanificazione
- Informazione su norme di igiene e profilassi

Nella logica delle linee guida del progetto Centri CONI – Educamp CONI

- Si avviano gli Educamp CONI secondo le linee guida che saranno predisposte
- Si programmano le iniziative per l'avvio dell'anno sportivo 2020/2021
- I Centri CONI coinvolti riprendono i contatti tra loro, con i gestori e proprietari degli impianti sportivi, con gli Enti Locali
- Il caso di utilizzo degli impianti sportivi scolastici

Si progettano le attività polisportive realizzate secondo modelli predisposti, da condividere su una piattaforma alla quale potranno accedere tutte le società aderenti al PECC

Costruiamo insieme la seconda parte della Guida Centri CONI

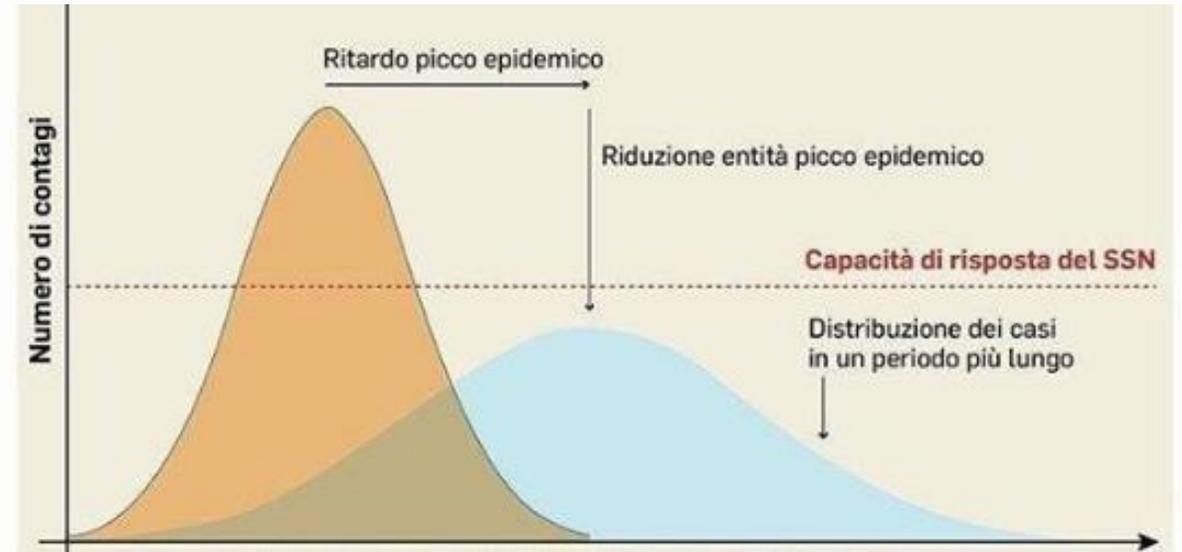
[Indice](#)

«SCENARIO FUTURO»



Ripresa dei casi e focolai di contagio (cosiddetta seconda ondata) e lockdown per settori

- Ipotizzare forme stabili di contatto a distanza con i giovani sportivi, le famiglie e i tecnici
 - gruppi social
 - canali tematici
- Lavorare su ipotesi di sostegno alla motivazione
 - Diari
 - Cultural Probe
 - Story Telling
 - Hyperdocs
- Realizzare tutorial su attività da svolgere a casa
- Attività a tema secondo le linee guida del PECC
- Creazione di un portale dedicato a carattere social nel quale raccogliere
 - Contributi dei Tecnici
 - Contributi dei Giovani Sportivi
- Ipotizzare eventi ai quali partecipano i giovani sportivi con contributi personali
 - Videoclip
 - Prove di abilità
 - Creatività



[Indice](#)

Un esempio di approccio didattico sul tema delle prassi di prevenzione

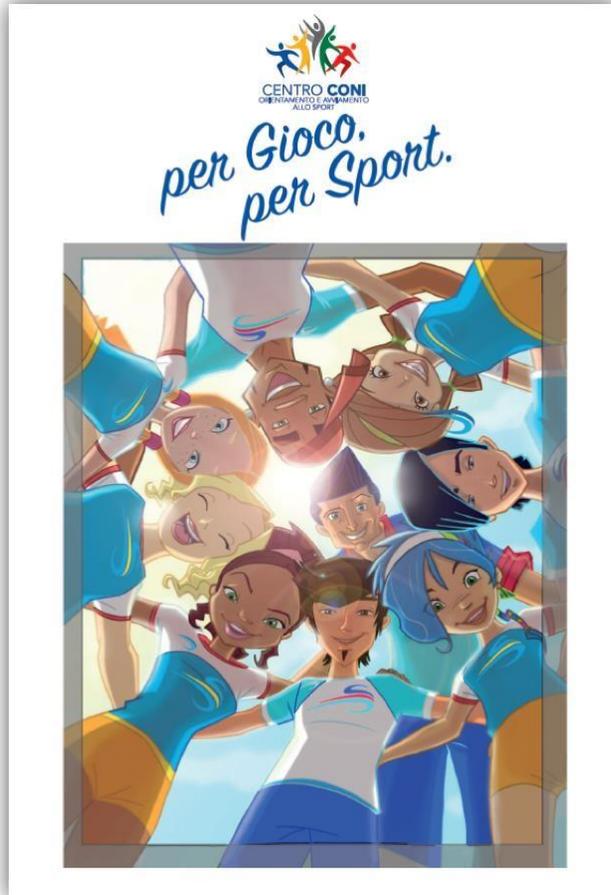
La consapevolezza operativa delle norme di prevenzione costituisce un passaggio fondamentale nella ripresa delle attività soprattutto per chiarire i misconception conseguenti l'informazione sovrabbondante a volte discordante ricevuta nel periodo di lockdown.

- Raccontare le cose che si posso fare e come
 - Cosa non posso fare?
- Raccontare le cose che assolutamente devo evitare
- Come leggere i cartelli e cosa dicono?
 - Abituarsi a prestare attenzione ai cartelli (gioco scopri i cartelli)
- Questionario con fumetti da rispondere
 - 10 / 12 domande se rispondi almeno a 8 in modo corretto sei OK
 - Se non riesci ripeti la prova
 - Domande e risposte finali



Per gioco per sport, la guida dei Centri CONI

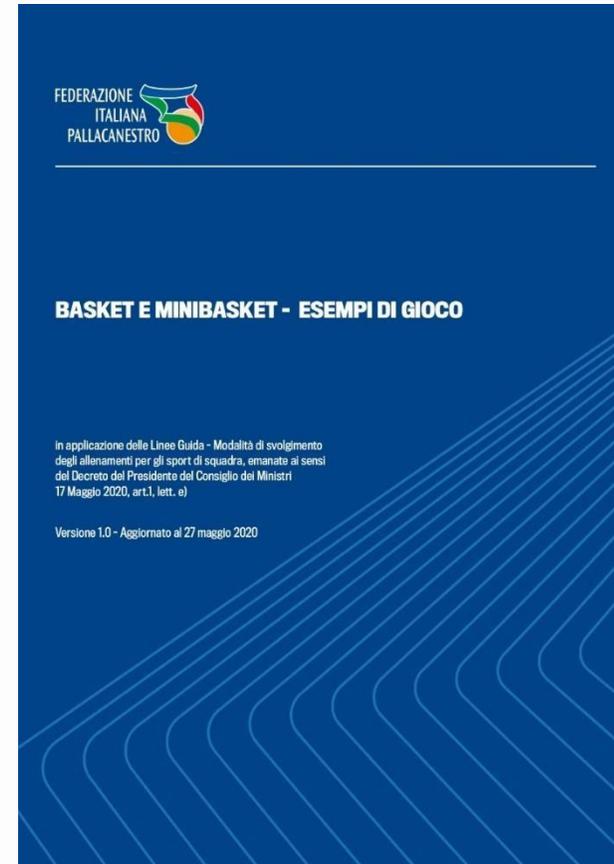
Parola guida: ADATTAMENTO,
tutto è possibile con le dovute attenzioni



La guida per Gioco per Sport è stata ideata dal Gruppo di lavoro Nazionale per condividere un percorso con i tecnici supportandoli e fornendo loro uno strumento di riflessione sulle attività da realizzare. I principi che vengono rispettati si basano su un approccio polisportivo e multilaterale alla pratica sportiva.

Le attività proposte sono tutte adattabili alle indicazioni del distanziamento fisico.

La proposta della FIP un esempio da seguire



Nella linee guida per l'attività minibasket la FIP propone una serie di esercitazioni svolte in gruppo nel principio del distanziamento fisico, ogni giovane sportivo ha la sua palla e il suo spazio, ma reagisce alle azioni dei compagni senza mai toccarsi e senza mai scambiare la palla. Un ottimo esempio che dimostra come, anche in sport di contatto, con i dovuti adattamenti, è possibile proporre esercitazioni con un forte contenuto tecnico e tattico.

[Indice](#)

- [Diciotto suggerimenti della fmsi](#) per evitare la diffusione del coronavirus nel mondo dello sport.
- [Raccomandazioni fmsi](#) per la ripresa dell'attività fisica “post-covid-19” da parte di tutta la popolazione che non pratica sport agonistico.
- [I suggerimenti della fmsi per evitare la diffusione del coronavirus nel mondo dello sport](#)
- [COVID-19 E visita medico-sportiva di idoneità: raccomandazioni fmsi](#)
- Le indicazioni dell'INAIL:
<https://www.inail.it/cs/internet/docs/alg-pubbli-dossier-speciali-covid-19.pdf>
- https://www.iss.it/documents/20126/0/Rapporto+ISS+COVID-19+n.+25_2020.pdf/90decdd1-7c29-29e4-6663-b992e1773c98?t=1589836083759 **Raccomandazioni ad interim** sulla sanificazione di strutture non sanitarie nell'attuale emergenza COVID-19: superfici, ambienti interni e abbigliamento Gruppo di Lavoro ISS Biocidi COVID-19

FMSI raccomandazioni



RACCOMANDAZIONI FMSI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA' FISICA "POST-COVID-19" DA PARTE DI TUTTA LA POPOLAZIONE CHE NON PRATICA SPORT AGONISTICO

www.fmsi.it

PREMESSA

L'emergenza legata all'infezione da Coronavirus (Covid-19) ha imposto a tutta la popolazione, e quindi anche alle persone fisicamente attive o che abitualmente svolgono attività sportiva, scelte di responsabilità per favorire la salvaguardia della salute collettiva. Nonostante fossero il modo migliore per prevenire e contrastare la diffusione dell'infezione, le raccomandazioni proposte hanno comportato restrizioni negli spostamenti e per la pratica di attività fisica all'aperto, riducendo inevitabilmente la quantità di esercizio fisico svolto e aumentando la sedentarietà.

In accordo con l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**, la mancanza di attività fisica e uno stile di vita sedentario comportano circa 3.2 milioni di morti ogni anno. Infatti, è ben noto che l'attività fisica rappresenta un potentissimo strumento per ridurre il rischio di mortalità e di numerose malattie croniche. È stato dimostrato che l'esercizio fisico regolare riduce efficacemente il rischio di malattie del sistema cardiovascolare, riduce il rischio di sindrome metabolica e diabete di tipo 2, aumenta la densità minerale ossea e la massa muscolare e, influisce positivamente sulla salute mentale. Una corretta quantità di attività fisica, svolta con le dovute cautele e in condizioni di assoluta sicurezza, è quindi un elemento imprescindibile della vita di tutte le persone. Dal lato opposto, studi di fisiologia dell'esercizio mostrano come anche brevi periodi di ridotta attività fisica (minori di 4 settimane) o completo allattamento (vedasi ad esempio gli studi di *Bed-Rest* eseguiti per simulare le condizioni di ridotta gravità nello spazio) comportino profonde alterazioni strutturali e funzionali a livello di tutti gli organi, muscoli inclusi.

Sebbene l'importanza di mantenersi "attivi" sia regolarmente presente nei principali quotidiani e mezzi di comunicazione e, nonostante numerosi centri sportivi e organizzazioni abbiano messo a disposizione programmi di allenamento gratuiti, accurate e precise raccomandazioni per la ripresa di uno stile di vita attivo sono necessarie per garantire un efficace mantenimento della salute generale ed evitare possibili conseguenze negative.

La **Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)**, Federazione medica del CONI fin dal 1929 e unica Società Scientifica accreditata dal Ministero della Salute per la Medicina dello Sport, vuole scendere in campo per offrire una serie di indicazioni che possano contribuire all'**attuazione di un corretto stile di vita da parte di tutta la popolazione che non pratica sport agonistico, incentivando, in particolare, la regolare attività fisica durante e dopo l'emergenza epidemiologica legata alla diffusione del Coronavirus**. Del resto la FMSI fu invitata all'Assemblea generale dell'ONU il 5 luglio 2018 fornendo un'audizione sul tema delle azioni di prevenzione e controllo delle malattie non trasmissibili (NCDs), proprio perché caratterizzata dalla cultura della prevenzione che ha come tratto distintivo la riduzione del rischio di malattia. È una cultura che affonda le sue radici 2000 anni fa, quando già il Senato degli antichi romani promulgava leggi per difendere i diritti dei cittadini e la Società intera.

FMSI
Federazione Medico Sportiva Italiana - Raccomandazioni per la ripresa dell'attività fisica post COVID-19
www.fmsi.it

FMSI 18 consigli

Oggetto:
Indicazioni per l'attuazione di misure contenitive del contagio da SARS-CoV-2 attraverso procedure di sanificazione di strutture non sanitarie (superfici, ambienti interni) e abbigliamento.

Premessa

A seguito dell'accordo Governo-Regioni del 15 maggio 2020, *Linee di indirizzo per la riapertura delle Attività Economiche, Produttive e Ricreative*, e sulla base del Rapporto ISS COVID-19 n. 25 del 15 Maggio 2020¹, appositamente redatto per favorire la riapertura in sicurezza delle attività commerciali, e utile presentare alcuni elementi relativi agli aspetti di sanificazione delle strutture non sanitarie, per facilitare l'approccio, da parte dei gestori delle attività, agli interventi sulle superfici e sugli ambienti interni e prestando particolare attenzione al settore dell'abbigliamento.

Il quadro normativo rappresentato dal decreto legislativo n. 81 del 9 aprile 2008 (D.lgs. 81/08)², costituisce la cornice naturale per supportare la gestione integrata del rischio connesso all'attuale pandemia, in riferimento ad ogni sistema aziendale. L'architettura del sistema di prevenzione di tale decreto ha guidato sia la redazione del protocollo posto in allegato n. 6 al decreto del Presidente del Consiglio dei ministri del 26 aprile 2020 (DPCM 26/04/2020)³, condiviso tra le parti sociali e approvato da queste, sia i criteri guida generali contenuti nei documenti tecnici prodotti da INAIL e Istituto Superiore di Sanità.

Le indicazioni operative di sanificazione, inerenti in particolare le attività di disinfezione, descritte in detto protocollo e quelle del Rapporto ISS COVID n. 25 sono pertanto coerenti con quanto previsto dai Titoli IX e X del D.lgs. 81/08, e dalla Legge n.40/2007⁴.

Fermo restando le misure che saranno di seguito descritte, si rammenta che il lavaggio delle mani e il distanziamento sociale costituiscono il punto cardine di una corretta prevenzione, e che solo la partecipazione consapevole e attiva di ogni singolo utente e lavoratore, con pieno senso di responsabilità, potrà risultare determinante per lo specifico contesto aziendale, per la tutela della propria salute e per quella della collettività.

In fase di riapertura e di ordinarietà delle attività commerciali, con presenza sul luogo di lavoro sia di lavoratori, sia di clienti che di fornitori, la pulizia regolare, seguita periodicamente da idonee procedure di sanificazione delle superfici e degli ambienti interni, riveste un ruolo cruciale nella prevenzione e contenimento della diffusione del virus.

La trasmissione delle infezioni da coronavirus, incluso il SARS-CoV-2, avviene soprattutto attraverso *droplets*, goccioline di diametro $\geq 5 \mu m$ che originano dagli atti del respirare, parlare, tossire e starnutire. Per le loro dimensioni i *droplets* viaggiano nell'aria per brevi distanze, generalmente

1 <http://www.regioni.it/news/2020/05/15/emergenza-coronavirus-linee-di-indirizzo-per-la-riapertura-delle-attivita-economiche-produttive-612166>
2 Rapporto ISS COVID-19 n. 25/2020. Raccomandazioni ad interim sulla sanificazione di strutture non sanitarie nell'attuale emergenza COVID-19: superfici, ambienti interni e abbigliamento. Versione del 15 maggio 2020.
<https://www.inail.it/risorse/5503819>
3 <http://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2020/04/30/008901043g> D.lgs. 9 aprile 2008, n. 81 Testo coordinato con il D.lgs. 3 agosto 2009, n. 106 TESTO UNICO SUI LA SALUTE E SICUREZZA SUL LAVORO
4 <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2020/04/27/20A02152g>
DPCM 26 aprile 2020 - Ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, recante misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19, applicabili sull'intero territorio nazionale. (GU Serie Generale n.108 del 27-04-2020)
5 <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2007/04/02/00760055g>

3

| Superfici | Particelle virali infettanti rilevate fino a | Particelle virali infettanti non rilevate dopo |
|---------------------------------------|---|---|
| carta da stampa e carta velina | 30 minuti | 3 ore |
| tessuto | 1 giorno | 2 giorni |
| legno | 1 giorno | 2 giorni |
| banconote | 2 giorni | 4 giorni |
| vetro | 2 giorni | 4 giorni |
| plastica | 4 giorni | 7 giorni |
| acciaio inox | 4 giorni | 7 giorni |
| mascherine chirurgiche strato interno | 4 giorni | 7 giorni |
| mascherine chirurgiche strato esterno | 7 giorni | Non determinato |

Organismi nazionali ed internazionali e i dati derivanti dai PMC attualmente autorizzati suggeriscono, come indicazioni generali per la disinfezione delle superfici, a seconda della matrice interessata, i principi attivi riportati in Tabella

| | |
|---|---|
| Superfici in pietra, metalliche o in vetro escluso il legno | Detergente neutro e disinfettante virucida - sodio ipoclorito 0,1 % o etanolo (alcol etilico) al 70% o altra concentrazione, purché sia specificato virucida |
| Superfici in legno | Detergente neutro e disinfettante virucida (contro i virus) a base di etanolo (70%) o ammoni quaternari (es. cloruro di benzalconio; DDAC) |
| Servizi | Pulizia con detergente e disinfezione con disinfettante a base di sodio ipoclorito almeno allo 0.1% sodio ipoclorito |
| Tessili (es. cotone, lino) | Lavaggio con acqua calda (70°C-90°C) e normale detersivo per bucato; <i>in alternativa</i> : lavaggio a bassa temperatura con candeggina o altri prodotti disinfettanti per il bucato |

I principali siti di riferimento

- <http://www.salute.gov.it/portale/home.html> Il sito del Ministero della Salute
- <https://fmsi.it/it/> Il sito delle Federazione Medici Sportivi
- <https://www.sip.it/> Il sito della Società Italiana di Pediatria
- <https://www.epicentro.iss.it/> Il sito dell'Istituto Superiore della Sanità
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> Il sito del World Health Organization
- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html?CDC_AA_refVal=https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html#Coronavirus-Disease-2019-Basics il sito del Centro per il controllo delle malattie

Presidenza del Consiglio dei Ministri
Ufficio per lo sport

Lo Sport riparte in sicurezza

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



- 1. LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI
- 2. MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO IN CASO DI ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA
- 3. BERE SEMPRE DA BICCHERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE
- 4. NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
- 5. 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
- 6. EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI
- 7. MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEQUATA ALL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE NON INFERIORE A 2 METRI
- 8. GETTARE SUBITO IN APPPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)
- 9. METTERE A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI" (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)
- 10. È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI
- 11. DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BIORRACCHE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)
- 12. 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
- 13. NON TOCCARE OGGETTI SEGNALETICA FISSA

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

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

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana

Logo of CONI and sport.governo.it



Una perfetta sintesi normativa ed operativa per la riapertura e gestione delle attività sportive in sicurezza

**FORMAZIONE NAZIONALE per i progetti di attività sportiva giovanile CONI
MACRO AREA MEDICO SANITARIA**

Prof. Gianfranco Beltrami - Prof. Gian Pasquale Ganzit

Contenimento del rischio, indicazioni mediche e procedure di prevenzione



Da dove si parte

- Le limitazioni per la prevenzione richieste dalla diffusione del Covid-19 sono il punto di partenza nel processo di adattamento delle esercitazioni e dei giochi proposti
- E' di fondamentale importanza la progettazione esplicita al fine di:
 - Rispettare la normativa Covid per la pratica motoria sportiva
 - Favorire il processo di diversificazione

Le variabili del contesto

- Distanza fisica
- Gestione dell'attrezzo personale e degli attrezzi in comune
- Prassi di igienizzazione prima e dopo
- Finalità tecnico/metodologica

Come si organizza

- Si parte da un gioco, ma potrebbe essere anche un gesto tecnico
- Si inseriscono le variabili di contesto come elementi chiave
- Si semplifica, o si complica, la situazione di gioco
- Esempio per il gioco del calcio:
 - Il quadrato
 - Specchio e controspecchio
 - Calcio balilla

[Indice](#)

IL QUADRATO, DERIVATO DALLA MARATONDA



**Il ragazzo A conduce la palla verso l'angolo dove aspetta il compagno B.
A passa a B prima di arrivare all'angolo facendo attenzione di far passare la palla dietro il cono che rappresenta l'avversario.
B conduce la palla verso C che a sua volta conduce verso D e D verso A1 e così via.**

- Anticipazione
- Adattamento e trasformazione
- Timing
- Tecnica individuale
- Esecuzione a tempo
- Esecuzione destrorsa
- Esecuzione sinistrorsa
- Con due palloni
- A inseguimento





I ragazzi organizzati a coppie lavorano a specchio, il compagno A esegue a scelta delle azioni di controllo palla, cambi di direzione, palleggi ecc. A1 imita, dopo 30 sec. cambiano.

Variabili:

A imita B oppure B1 o un altro compagno a seconda delle istruzioni del tecnico, ad esempio, imitate il compagno alla vostra dx o sx ecc.

- Anticipazione
- Adattamento e trasformazione
- Timing
- Tecnica individuale
- Esecuzione a tempo
- Esecuzione simmetrica
- Esecuzione asimmetrica
- Con due palloni





- Anticipazione
- Adattamento e trasformazione
- Tecnica individuale
- Esecuzione a tempo
- Con due palloni

● **Sullo specchio**

(adattamento e trasformazione)

ragazzi a coppie, tutti con palla, uno di fronte all'altro (a specchio), distanti entrambi 5 passi dalla linea immaginaria che va da canestro a canestro, palleggio aperto; uno dei 2 comanda il palleggio e il movimento, il compagno di fronte deve riconoscere la mano di palleggio (a specchio) e reagire ai movimenti; quando il giocatore che comanda si avvicina alla linea dovrà arretrare velocemente per mantenere costantemente la stessa distanza



● **Un capitano**

(adattamento e trasformazione)

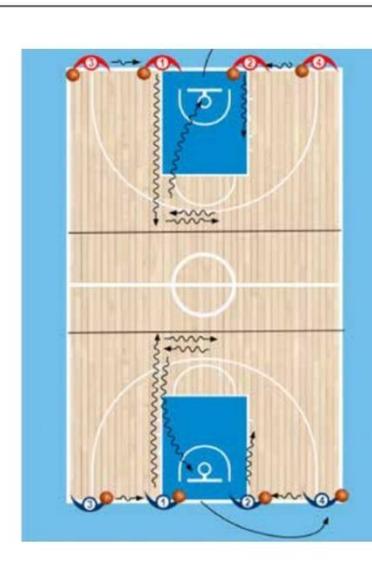
situazione di partenza come nel gioco precedente, l'Istruttore nomina un capitano che, quando vuole, si gira verso il compagno di fianco, ed inizia a muoverlo a specchio lateralmente, tutti i giocatori si girano e si mettono d'accordo su chi comanda i movimenti, ogni volta che l'Istruttore chiama CAMBIO, inversione dei ruoli, ma non appena il capitano si gira si ritorna nella situazione precedente



● **Sprint opposto**

(controllo motorio)

ragazzi divisi in 2 squadre, ogni squadra divisa su 2 file a fondo campo, una squadra con il potere (vedi figura); il primo giocatore della squadra con il potere, quando vuole, parte per raggiungere la linea dei 3mt della pallavolo, nel momento in cui parte deve partire anche il primo giocatore di fronte nell'angolo opposto che si posizionerà di fronte sulla linea dei 3mt della pallavolo; il giocatore con il potere si muove lateralmente sulla linea fino a quando non decide di girarsi per andare a tirare a canestro, il primo che realizza prende il potere per la propria squadra (la partenza dei giocatori avviene in modo alternato tra i giocatori negli angoli)



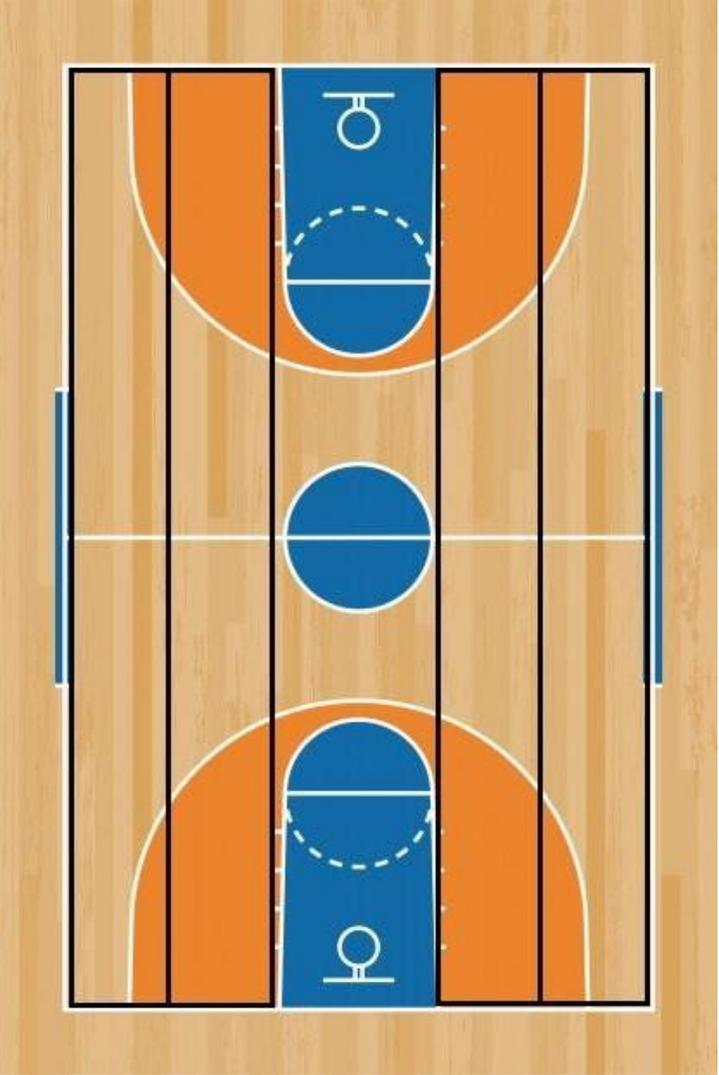
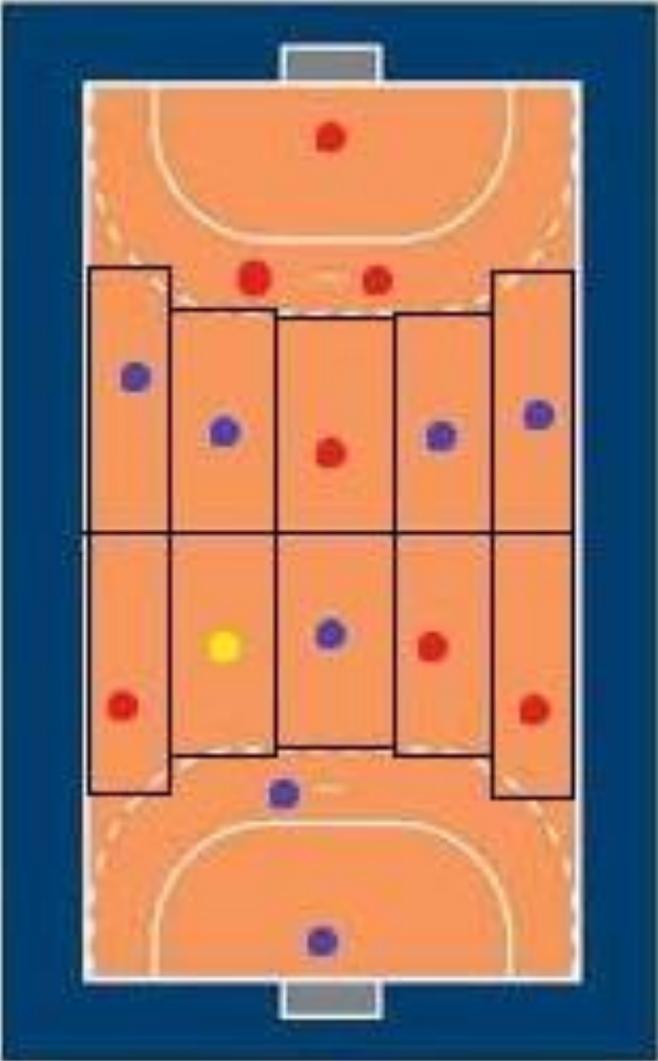
● **Sul fianco**

(controllo motorio)

proposta simile al gioco precedente con posizione dei giocatori di fianco rispetto all'avversario, il giocatore con il potere può muoversi avanti e indietro sulla linea dei 3mt della pallavolo fino a quando non decide di partire per il canestro a lui più vicino



ORGANIZZAZIONI DI CAMPO





Presidenza del
Consiglio dei Ministri
Ufficio per lo sport

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 MT IN CASO DI ASSENZA DI
ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI
MONOUSO O BOTTIGLIE
PERSONALIZZATE



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



MANTENERE LA DISTANZA
INTERPERSONALE MINIMA
ADEGUATA ALL'INTENSITÀ
DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE
NON INFERIORE
A 2 MT



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

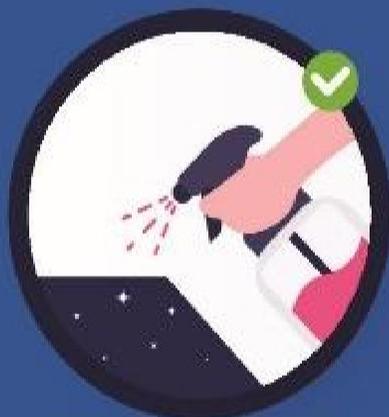
Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

METTERE 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 (BORRACCE,
FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC..)



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



NON TOCCARE OGGETTI E
SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana



[Indice](#)

Quest'opera è stata rilasciata con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale 4.0 Internazionale.

Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/> o spediisci una lettera a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.