PROTOCOLLO ATTUATIVO

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

Così come individuato al punto 2. INFORMAZIONI GENERALI NECESSARIE AI FINI DELLA CORRETTA ATTUAZIONE DELLE LINEE-GUIDA - Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio Sport
(Linee-Guida ai sensi del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 Maggio 2020, art.1, lett. E Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport squadra)

PREMESSE

Le Linee Guida "MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEGLI ALLENAMENTI DEGLI SPORT DI SQUADRA" contenute nel Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 Maggio 2020 (ed emanate dall'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri il 18 maggio, pubblicate il 20 maggio 2020), rappresentano il presupposto essenziale del presente protocollo al quale ogni Società Sportiva della Federazione Italiana Gioco Calcio (FIGC) dovrà attenersi.

Per l'attuazione di tali Linee Guida e in conformità ad esse, le Federazioni Sportive Nazionali e di conseguenza la FIGC, sono state chiamate ad adottare, per gli ambiti di rispettiva competenza e in osservanza della normativa in materia di previdenza e sicurezza sociale, appositi protocolli attuativi, contenenti norme di dettaglio per tutelare la salute degli atleti, dei gestori degli impianti 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.

Il presente Protocollo attuativo e quanto in esso contenuto fanno riferimento all'attuale quadro normativo e a quanto fino ad ora indicato dalle Autorità, dalle Istituzioni e dalle strutture competenti. L'aggiornamento del quadro normativo e l'eventuale evoluzione della situazione epidemiologica potrebbero richiedere una sua modifica e la necessità di diversi adempimenti da parte dei soggetti coinvolti.

Il presente documento non tiene in considerazione eventuali provvedimenti aggiuntivi o integrativi emanati da Autorità Regionali e/o locali.

Le fonti primarie di riferimento rimangono comunque i provvedimenti governativi e le leggi dello Stato Italiano, le norme e i regolamenti della FIGC e le normative sportive nazionali e internazionali per quanto di competenza.

1. FINALITÀ DEL PROTOCOLLO E DESTINATARI

Il presente Protocollo intende fornire indicazioni tecnico-organizzative e sanitarie per una graduale ripresa in condizione di sicurezza delle attività di base e degli allenamenti del Calcio Giovanile e Dilettantistico, relativamente ad ogni componente, categoria, settore. Esso rappresenta anche fonte di informazione/formazione al fine di ridurre per quanto possibile il rischio di contagio e trasmissione del virus SARS-COV-2, tanto per la salute individuale che per quella pubblica, compatibilmente con lo svolgimento delle attività specifiche del calcio nelle sue varie espressioni (calcio a cinque, beach soccer, etc.).

Si precisa che ai fini del presente documento sono definiti allenamenti le attività pratiche destinate esclusivamente agli atleti regolarmente tesserati per la società che organizza l'attività sotto la propria diretta responsabilità.
Per informazioni generiche e comuni a tutte le discipline sportive e per una loro più esaustiva trattazione, si rimanda sempre a quanto contenuto nelle suddette Linee Guida Ministeriali e a quanto stabilito dalle autorità competenti.

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

- le Società sportive affiliate che svolgono attività di base (promozionale, ludica, didattica) Giovanile e Dilettantistica e che gestiscono e utilizzano impianti e strutture sportive;
- gli Operatori Sportivi (atleti, allenatori, istruttori, dirigenti, medici e altri collaboratori);
- genitori o tutori legali degli atleti minori, accompagnatori di atleti disabili.

Si raccomanda quindi la massima diffusione e condivisione dei contenuti attraverso gli strumenti a disposizione.

2. ADEMPIMENTI CHE PRECEDONO L'INIZIO DELLE ATTIVITÀ

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

Al fine di prevenire e ridurre il rischio di contagio è necessario procedere preventivamente ad un'analisi della struttura sportiva, degli spazi e degli ambienti che verranno utilizzati per lo svolgimento degli allenamenti e delle attività collaterali. Il distanziamento sociale deve sempre essere garantito e deve essere minimizzata la possibilità di compresenza di più soggetti nello stesso ambiente, tenuto conto del vigente divieto di assembramenti.

È consigliato individuare un soggetto formato ed esperto in materia di prevenzione e protezione per la verifica dei puntuali adempimenti di legge in materia di sicurezza nei luoghi di lavoro e per la revisione della disposizione degli spazi, arredi, attrezzature, percorsi, cartellonistica informativa relativi all'impianto sportivo, con l'obiettivo di:

- ideare una nuova e diversa circolazione interna delle persone tenuto conto delle caratteristiche della struttura con nuovi percorsi e flussi di spostamento, verificandone la fattibilità e l'idoneità;
- differenziare, dove possibile, i punti di ingresso e punti di uscita della struttura;
- valutare le misure tese a minimizzare la possibile compresenza di più soggetti nello stesso ambiente (vigente divieto di assembramenti);
- valutare eventuale installazione di barriere "anti-respiro" nelle zone ove il personale fosse costretto a svolgere le proprie attività senza poter attuare il distanziamento interpersonale.

Si consiglia comunque di individuare un **Referente** esperto di misure di prevenzione da contagio di SARS-COV-2, al quale gli operatori sportivi della società sportiva possano rivolgersi (fatti salvi gli obblighi previsti dal D. Legislativo 81/2008 e successive modificazioni e interpretazioni). Inoltre, è necessario individuare preventivamente gli Operatori Sportivi addetti al controllo della corretta implementazione delle contromisure da porre in atto, sia ordinarie che di emergenza.

In linea di principio, dovrà essere sempre garantita **l'aerazione degli ambienti chiusi**. Nel caso l'allenamento si svolga in un ambiente chiuso (es. palazzetto o tensostruttura) dovrà essere verificata preventivamente la possibilità di mantenere l'ambiente costantemente aerato anche attraverso l'utilizzo di impianti di aerazione che NON prevedano il ricircolo dell'aria (curando la igienizzazione delle prese d'arie e la manutenzione dei filtri). Di conseguenza, si sconsiglia lo svolgimento di allenamenti in ambienti chiusi che non consentano le pratiche menzionate.

Non è consigliato l'utilizzo delle docce e l'uso degli spogliatoi, che necessitano comunque di specifico controllo, pulizia e frequente sanificazione. In ogni caso, l'utilizzo potrà essere consentito soltanto in locali ben areati e mantenendo il distanziamento interpersonale di almeno 2 metri, contingentando gli accessi e limitando il tempo di permanenza allo stretto necessario.
Potrà essere concesso ai soli operatori sportivi l'uso dei servizi igienici che dovranno essere sanificati dopo ogni utilizzo. In detti locali, i lavabi debbono essere dotati di "dispenser" e di sapone liquido, salviette asciugamano monouso da gettarsi in appositi contenitori con coperchio azionabile a pedalina.

2.2 MATERIALI E DOTAZIONI

È obbligatorio informare tutti gli Operatori Sportivi delle nuove modalità di utilizzo degli ambienti e dei locali con affissione di cartellonistica dedicata.
Dovranno essere divulgati presso gli operatori sportivi tutti i materiali informativi per una corretta espletazione delle pratiche di prevenzione individuali (corretto lavaggio delle mani, corretto utilizzo dei DPI, etc.) (vedasi infografiche allegate).
Dovranno essere installati presso la struttura "dispenser" di gel igienizzanti in numero tale da agevolare la frequente igienizzazione delle mani per tutti gli operatori sportivi. Dovranno essere disponibili presso la struttura, al fine di adoperarli in caso di necessità, guanti monouso, mascherine ed appositi sacchetti per il relativo smaltimento che dovrà avvenire utilizzando appositi contenitori messi a disposizione presso l'impianto.

La Società dovrà inoltre disporre di almeno un termometro a infrarossi per la rilevazione a distanza della temperatura corporea nel caso lo ritenga opportuno e in caso di necessità, e di sostanze igienizzanti quali detergenti, ipoclorito di sodio 0,1%, oppure con alcool etilico al 70-75% per la pulizia e la sanificazione di ambienti e strumenti utilizzati.

2.3 PULIZIA E SANIFICAZIONE

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

Si raccomanda la definizione di un piano di pulizia e la periodica igienizzazione di tutti gli ambienti (aree comuni, servizi igienici, spogliatoi, etc.) e di tutte le superfici utilizzati per lo svolgimento dell'allenamento, ivi incluse le zone di passaggio e con particolare attenzione alle superfici toccate più di frequente (maniglie, porte, etc.).
Tutti gli strumenti a qualsiasi titolo utilizzati nel corso della seduta di allenamento dovranno essere igienizzati all'inizio, al termine e se necessario anche durante la stessa.

3. PERSONE

3.1 SVOLGIMENTO DELLE MANSIONI

Laddove possibile dovrà essere incentivato lo svolgimento delle mansioni da remoto. L'acquisizione della documentazione salvo assoluta impossibilità dovrà avvenire per via telematica, limitando l'utilizzo del formato cartaceo e lo scambio di documenti. Potranno essere acquisiti con queste modalità tutti i documenti necessari alla ripresa degli allenamenti.

3.2 IL TECNICO SPORTIVO RESPONSABILE

La direzione delle attività sportive (siano esse allenamenti o altri adempimenti relativi necessari) dovrà essere affidata ad un Tecnico responsabile in possesso, qualora richieste dai Regolamenti Federali, delle necessarie abilitazioni previste dal Settore Tecnico con iscrizione al relativo albo.
Al fine di consentire il corretto svolgimento delle attività dovrà essere impiegato un numero di tecnici tale da garantire la costante verifica del rispetto di quanto previsto, tenuto conto anche delle attività collaterali (es. accoglienza degli atleti, verifica delle presenze…) e delle necessità di lavorare su più turnazioni per agevolare la corretta fruizione degli spazi e il controllo degli stessi.

3.3 IL MEDICO

Nel contesto generale di riavvio dell'attività sportiva in fase pandemica, è opportuno che il Medico competente, ove nominato, collabori con il gestore del sito sportivo/rappresentante dell'organizzazione sportiva (Società sportiva) nella attuazione delle misure di prevenzione e protezione previste dalle Linee Guida e dai Protocolli applicativi di riferimento.
Nei casi in cui l'organizzazione sportiva/Società sportiva non abbia incaricato un Medico competente o un Medico Sociale dovrà, in ogni caso, attenersi al presente Protocollo incaricando una persona di riferimento (Tecnico Responsabile, Dirigente) per il rispetto e il controllo delle misure attuative (Delegato per l'attuazione del Protocollo), il quale dovrà comunque operare in collaborazione con un proprio Medico di riferimento.

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

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

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

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

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

1. l'obbligo di rimanere presso il proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37,5°) o altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratoria, etc.) mettendone al corrente il proprio Medico di medicina generale e ove nominato il Medico competente o il Medico Sociale della Società che organizza l'attività;
2. l'obbligo di comunicare eventuali contatti con persone positive al virus avuti nei 14 giorni precedenti, rimanendo presso il proprio domicilio secondo le disposizioni dell'autorità sanitaria;
3. l'obbligo di avvisare tempestivamente e responsabilmente il datore di lavoro/gestore del sito/rappresentante dell'organizzazione sportiva dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale, successivamente all'ingresso nel sito sportivo durante l'espletamento della prestazione, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;
4. l'adozione delle misure cautelative per accedere al sito sportivo e, in particolare, durante l'espletamento della prestazione: a) mantenere la distanza di sicurezza; b) rispettare il divieto di assembramento; c) osservare le regole di igiene delle mani; d) utilizzare adeguati Dispositivi di Protezione Individuale (DPI) laddove indicati.

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

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

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

Qualsiasi persona non coinvolta nella pratica sportiva ma impegnata a vario titolo in altre funzioni (a mero titolo esemplificativo segreteria, amministrazione, supporto alle squadre di manutenzione, etc.), qualora debba svolgere la propria attività all'interno dell'impianto ha l'obbligo di indossare i dispositivi di sicurezza (mascherina e guanti) e di rimanere al proprio domicilio in

caso di comparsa di febbre (oltre 37.5°) e/o altri sintomi influenzali, simil influenzali o comunque sospetti (vedi Addendum 1 e relativa figura "Sintomi").
Tali lavoratori/collaboratori che abbiano avuto una malattia confermata da SARS-COV-2 o contatti con soggetti dichiarati positivi all'infezione non saranno ammessi al luogo di allenamento se non dopo nulla osta del Medico Competente o del Medico Sociale o del Medico di Base. Tutto ciò in accordo con le disposizioni inerenti la tutela della salute nei luoghi di lavoro nel rispetto delle disposizioni di sanità pubblica riferite ad ogni singolo caso.

3.6 FORMAZIONE PRELIMINARE

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

3.7 INGRESSO FORNITORI

Qualora sia necessario l'accesso all'interno dell'impianto sportivo di fornitori/ospiti/soggetti esterni dovranno essere individuate procedure di ingresso, transito e uscita con modalità, percorsi e tempistiche predefinite, al fine di ridurre le occasioni di contatto con il personale presente nel luogo d'allenamento.
Se possibile, gli autisti dei mezzi di trasporto devono rimanere a bordo dei mezzi stessi. Per le necessarie procedure di carico/scarico l'addetto deve rispettare la distanza interpersonale di almeno un metro o meglio indossare guanti e mascherina.
Per fornitori/ospiti/soggetti esterni occorre individuare servizi igienici dedicati prevedendo il divieto di utilizzo di quelli del personale che opera nel luogo d'allenamento.

4. SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÁ

4.1 DISPOSIZIONI GENERALI

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

Per gestire correttamente il check-in dei calciatori e l'espletamento di tutte le procedure di ammissione, dovrà essere individuato un punto di accoglienza. L'individuazione di tale punto dovrà garantire il distanziamento sociale di almeno 1 metro in caso di contemporanea presenza di più soggetti (se ciò non è possibile occorre prevedere anche barriere fisiche di separazione).

Il Medico competente o il Medico Sociale o, in loro mancanza, il Delegato per l'attuazione del Protocollo (o uno dei suoi collaboratori adeguatamente formato) prima che sia consentito l'accesso di qualsiasi operatore sportivo dovrà:

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

Tali informazioni dovranno essere costantemente aggiornate e trasmesse al Medico competente o Medico Sociale ove incaricato, per opportuna conoscenza e, in caso di acquisizione da parte di persona diversa al Delegato per l'attuazione del protocollo.

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

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

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

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

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

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

Tutti gli oggetti personali adoperati nel corso della seduta, al termine dell'utilizzo, dovranno essere sempre riposti in un apposito zaino/sacca personale e successivamente igienizzati.

4.2 MEZZI DI TRASPORTO

Per quanto riguarda i mezzi di trasporto utilizzati per raggiungere l'impianto sportivo si fa riferimento alla normativa vigente in caso di utilizzo di auto privata. Non è quindi consentito allo stato attuale, a titolo esemplificativo, ad un genitore di accompagnare presso la struttura oltre al proprio altri atleti che non appartengano al suo stesso nucleo famigliare o che non siano con essi conviventi qualora non sia possibile rispettare le distanze stabilite.
In caso di impiego di mezzi quali minivan da parte della società sportiva dovranno essere rispettati tutti gli adempimenti relativi all'utilizzo e all'igienizzazione.

4.3 ATTIVITÀ COINVOLGENTI MINORI O DISABILI CON ACCOMPAGNATORI

I genitori o familiari o tutor di minorenni devono compilare il modello di autocertificazione e sottoscriverlo. Possono accedere all'impianto sportivo esclusivamente i minorenni con autocertificazione mentre i genitori o familiari o tutor dei minorenni devono attendere al di fuori dell'impianto sportivo in aree specifiche determinate dalla società sportiva e rispettando le distanze di sicurezza.
I genitori o familiari o tutor di tesserati con disabilità possono accedere nell'impianto sportivo esclusivamente per favorirne l'ingresso. Possono attendere in prossimità delle zone indicate loro anche in prossimità del campo rispettando le distanze di sicurezza solo se autorizzati dalla Società per specifico supporto all'attività.

4.4 GESTIONE INFORTUNI

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

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

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

4.5 INDICAZIONI TECNICHE GENERALI E SPECIFICHE

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

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

Le modalità relative allo svolgimento degli allenamenti saranno improntate alla gradualità e progressione, nel rispetto delle corrette metodologie di allenamento e dovranno tenere conto del lungo periodo di inattività degli atleti e dei risvolti fisiologici e psico-neuro-endocrini della ripresa con attenta rimodulazione dei carichi di lavoro. Particolare attenzione deve essere rivolta alle problematiche dei calciatori in età evolutiva e in quelli di età matura. A scopo riassuntivo, per l'operatività sul campo, è utile attenersi ai seguenti dieci punti:

1. Mantenere la distanza corretta dagli altri calciatori. Vengono proposte soltanto attività con assenza di contatto fisico tra i giocatori: giochi di tecnica, sfide motorie a distanza, combinazioni di passaggi, tiri in porta da distanze predefinite, attività individuali di dominio della palla, con limitato impegno fisico. Nello svolgimento delle attività deve inoltre essere garantita la distanza di almeno due metri tra un giocatore e l'altro. È da preferire sempre l'effettuazione di corsa o di esercitazioni tecniche non "in scia", ma affiancati o in linea diagonale oppure comunque con un distanziamento interpersonale mai inferiore ai cinque metri e almeno di dieci metri in caso di esercitazioni con più elevato dispendio energetico e impegno metabolico.
2. Un allenatore per ogni gruppo. Il gruppo giocatori che partecipa alla stessa sessione di allenamento deve essere composto da un numero massimo di calciatori compatibili con le dimensioni del campo tenendo sempre conto degli spazi a disposizione e del rispetto delle distanze minime. Ogni singolo gruppo di giocatori dovrà essere seguito da un allenatore e ogni allenatore svolgerà l'attività soltanto con i propri giocatori. Non è prevista un'attività di allenamento condivisa tra gruppi diversi tra loro. In caso di organici numerosi i giocatori devono essere suddivisi in più gruppi distinti che si allenano sempre ad orari diversi.
3. Delimitazione chiara degli spazi di gioco. Gli spazi di gioco devono essere definiti con chiarezza attraverso delimitatori colorati che permettano una rapida identificazione delle aree di gioco identificate. Alla spiegazione concernente gli spazi di gioco individuati va data la massima priorità nell'introduzione di qualsiasi attività tecnica. Non è consentito l'accesso agli spazi di gioco a soggetti diversi dai calciatori e dai tecnici che conducono la seduta di allenamento.
4. Campi di gioco già predisposti prima dell'inizio dell'attività. Tutti gli spazi necessari per lo sviluppo delle proposte di allenamento devono essere predisposti prima che i giocatori facciano ingresso sul terreno di gioco. Anche gli spostamenti da una stazione all'altra devono essere programmati con attenzione, nel rispetto delle distanze previste. Sono da evitare i tempi di inattività nel passaggio da un'attività a quella successiva; se possibile è preferibile utilizzare gli stessi spazi di gioco per svolgere attività diverse così da permettere ai giocatori di orientarsi con maggiore facilità.
5. Ingresso dei giocatori (Gruppi) in campo in modo scaglionato. Se l'impianto di allenamento permette la presenza di più gruppi di atleti in contemporanea (Es. in presenza di più campi di gioco o presenza di più gruppi nello stesso campo di gioco), gli ingressi in campo dei giocatori devono essere scaglionati alfine di limitare la possibilità che si verifichino assembramenti. È preferibile che i gruppi di lavoro siano composti sempre dagli stessi calciatori che devono entrare al campo uno per volta. Ad esempio, gruppo A inizio allenamento ore 16:00, gruppo B ore 16:15, gruppo A finisce alle 17:00, gruppo B finisce alle 17:15

6. Organizzare anche il pre-allenamento. Prima di iniziare l'allenamento i giocatori svolgono un'attività predefinita (esempio tecnica individuale) che prevede il distanziamento dagli altri soggetti di almeno due metri. Entrando in campo uno alla volta si evitano assembramenti e si diminuisce la possibilità di contatto.
7. Vietato l'uso di pettorine. Le attività tecniche non prevedono mai l'uso di pettorine, salvo che ogni giocatore non venga dotato di due pettorine personali numerate e ad uso esclusivo fornite insieme al vestiario da gioco.
8. Ad ogni giocatore la propria borraccia personale. Ogni giocatore si deve munire di una borraccia personale ad uso esclusivo e la stessa va chiusa dopo ogni utilizzo e riposta in apposito zaino/sacca che andrà posizionato ad almeno 2 metri dagli altri.
9. Organizzare l'attività di tutti i giocatori per tutta la seduta. Se il numero di giocatori non corrisponde a quello previsto per l'attività programmata e l'allenatore non è in grado di individuare rapidamente una variante che permetta il rispetto delle regole presentate in questo decalogo, gli atleti momentaneamente non impegnati sono invitati a svolgere un'attività tecnica individuale in un apposito spazio delimitato (in attesa del loro turno di gioco) seguiti da un ulteriore tecnico.
10. È sconsigliato l'inserimento di attività ad alto impatto metabolico nel programma della seduta di allenamento qualora gli spazi non consentano un distanziamento dei giocatori di almeno 20 metri. Tali attività non potranno essere proposte se la seduta di allenamento si svolge in ambienti chiusi.

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

- Lavare frequentemente le mani utilizzando in alternativa gel igienizzanti, Prima, durante e alla fine della sessione di allenamento l'igiene delle mani rappresenta una misura primaria ed efficace di prevenzione.
- Indossare gli appositi DPI come da indicazioni. È sempre necessario indossare la mascherina qualora non sia possibile il rispetto delle distanze previste.
- Mantenere la distanza interpersonale di almeno 1m o superiore a seconda dell'attività che si sta svolgendo.
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani (con attenzione particolare nel corso della seduta di allenamento).
- Starnutire o tossire utilizzando fazzoletti monouso da smaltire subito dopo secondo le disposizioni, se non si ha a disposizione un fazzoletto starnutire nella piega interna del gomito.
- Per soffiarsi il naso è obbligatorio uscire dal rettangolo di gioco, avvicinandosi alla panchina o ad altra postazione fissa, disinfettare le mani, utilizzare un fazzoletto di carta, gettare il fazzoletto in apposito contenitore, disinfettare ancora le mani prima di rientrare in campo.
- Smaltire mascherine guanti in modo corretto, sigillandoli e gettandoli negli appositi contenitori.

- Prestare molta attenzione all'utilizzo di servizi igienici curando sempre l'igiene.
- Non lasciare negli spazi comuni oggetti personali o indumenti ma ricordarsi di riporli sempre in appositi zaini/sacche igienizzando o lavando quanto adoperato.
- Non è permesso effettuare lo scambio di oggetti personali all'interno dell'impianto sportivo quali a mero titolo esemplificativo bicchieri, maglie da allenamento, borracce, telefoni, etc.

(vedasi infografiche allegate)

ADDENDUM 1

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

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

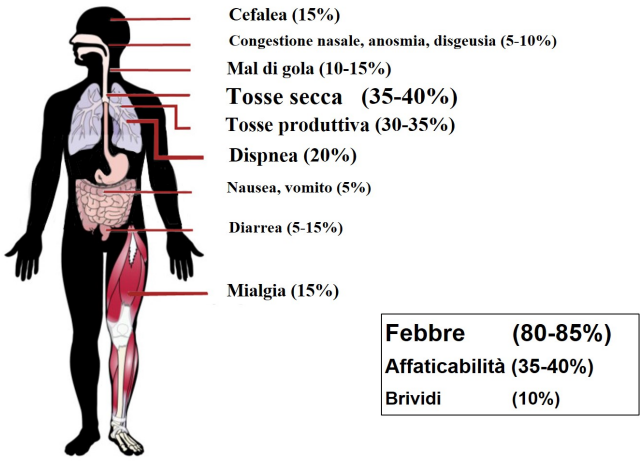
Il contagio può avvenire anche attraverso:

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

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

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

Presentazione clinica



ADDENDUM 2

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

- L'attività di allenamento del gioco del Calcio si svolge su un terreno di gioco della superficie media di circa 7000 mq. Il terreno è di regola un manto erboso o in materiale sintetico. In alcune realtà dilettantistiche e giovanili, vi sono ancora terreni in sterrato.

- Il terreno di gioco può essere facilmente diviso in aree di dimensioni adeguate al tipo di esercitazioni da eseguire e che consentano il mantenimento delle distanze interpersonali specifiche per ogni diverso programma di allenamento. Per lo svolgimento di esercitazioni motorie riferite all'attività di base il terreno di gioco potrà essere suddiviso in aree di adeguate dimensioni che consentano la corretta attività tecnico/didattica in relazione al mantenimento delle suddette distanze interpersonali tra i calciatori e tra gli stessi e gli istruttori. Nelle sedute di allenamento del calcio partecipa mediamente un numero di almeno undici giocatori/giocatrici con una media massima di circa 22 elementi.

- L'allenamento e le gare di FUTSAL (calcio a 5) si svolgono su un terreno della superficie di circa 800 mq Il terreno di gioco è di varia natura (sintetico, legno, e altri materiali). L'attività si svolge INDOOR o all'aria aperta. La gara si svolge con cinque calciatori in campo e 9 riserve. Un giocatore di movimento può entrare e uscire dalla panchina per il portiere. In media, tutti i calciatori sono contemporaneamente presenti alle sedute di allenamento.

- L'allenamento e le gare di Beach Soccer si svolgono su un terreno di gioco della superficie di circa 1000 mq in sabbia. L'attività si svolge esclusivamente all'aria aperta. La gara si svolge con cinque calciatori in campo e 7 riserve. In media, tutti i calciatori sono contemporaneamente presenti alle sedute di allenamento.

- Nelle varie specialità sul terreno di gioco sono situate le due porte (in metallo, in legno o in materiale sintetico) e le quattro bandierine delimitanti il rettangolo di gioco ai quattro angoli le probabilità di contatto del calciatore con le porte sono molto basse e non significative. Altre porte "mobili" di diverse dimensioni e adeguatamente ancorate al terreno, possono essere poste sul terreno di gioco per lo svolgimento di attività di allenamento o attività di base. I portieri hanno spesso l'abitudine di toccare la parte interna del palo nel prendere le distanze per un calcio di punizione. Alcuni difensori tendono, per motivi di ordine tattico, ad appoggiarsi, in partenza, sul secondo palo più distante dal punto di battuta del calcio di punizione o del calcio d'angolo.

- Il gioco del calcio comporta la necessità di toccare la palla con i piedi, con la testa e con le mani (in occasione delle rimesse in gioco e dei calci di punizione, corner e calci di rigore).

- Il portiere può toccare la palla con qualsiasi parte del corpo. Non esistono evidenze scientifiche circa la possibile trasmissione di malattie infettive per via respiratoria veicolata da un pallone da calcio inteso come "veicolo inanimato" sia nelle attività ludico/motorie che in quelle sportive. Normalmente il portiere indossa guanti specifici per migliorare la presa e per attutire l'impatto del pallone. Alcuni portieri hanno conservato l'abitudine (frequente in passato con guanti di

pelle, di sputare sui guanti per aumentare l'aderenza. Tale pratica non ha alcuna giustificazione tecnica e deve essere interdetta.

- Il breve contatto con il corpo è tollerato entro i limiti del regolamento mentre afferrare la maglia o il pantaloncino viene sanzionato come azione fallosa questa azione è per questo non molto frequente. Tale eventualità è virtualmente assente nelle fasi di allenamento e nelle esercitazioni tecnico/didattiche delle attività di base.

- Oltre alla maglia e ai pantaloncini il calciatore è obbligato a indossare, durante il gioco e gli allenamenti le scarpe da calcio, i calzettoni e i parastinchi, salvo l'attività del beach-soccer che viene svolta a piedi nudi.

- L'allenamento e le gare di calcio giovanile e l'attività di base si svolge in impianti conformi alle norme indicate per le varie specialità e necessita, in aggiunta, di specifici requisiti quali il possesso di idonee attrezzature (ad es. palloni a rimbalzo controllato in cuoio e/o in gomma ecc.) oltre alla costante presenza di Istruttori/tecnici qualificati in numero adeguato.

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

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

camerateschi dei calciatori e delle calciatrici soprattutto nelle pause per il recupero (bere e eseguire semplici esercizi defatiganti sul posto).

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

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

Gli addetti ai materiali lavorano rispettando normalmente le misure di distanziamento sociale utilizzando DPI (mascherine FFP2 o chirurgiche, guanti e tute da lavoro) in locali e percorsi separati per materiale sporco e pulito.

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

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

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

ADDENDUM 3

VADEMECUM RIASSUNTIVO DELLE "COSE" DA FARE

A. PRIMA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

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

B. DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE

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

C. DOPO LE ATTIVITÀ SPORTIVE

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

MODELLO AUTOCERTIFICAZIONE

Il/la sottoscritto/a

nato a il / /

e residente in

In caso di atleti minori: genitore di

nato a il / /

e residente in

DICHIARO QUANTO SEGUE

In possesso del certificato idoneità sportiva agonistica/non agonistica con scadenza in data __ /__ /__

Sintomi riscontrati negli ultimi 14 giorni

Febbre >37,5°	SI ☐	NO ☐
Tosse	SI ☐	NO ☐
Stanchezza	SI ☐	NO ☐
Mal di gola	SI ☐	NO ☐
Mal di testa	SI ☐	NO ☐
Dolori muscolari	SI ☐	NO ☐
Congestione nasale	SI ☐	NO ☐
Nausea	SI ☐	NO ☐
Vomito	SI ☐	NO ☐
Perdita di olfatto e gusto	SI ☐	NO ☐
Congiuntivite	SI ☐	NO ☐
Diarrea	SI ☐	NO ☐

Eventuale esposizione al contagio

CONTATTI con casi accertati COVID 19 (tampone positivo)	SI ☐	NO ☐
CONTATTI con casi sospetti	SI ☐	NO ☐
CONTATTI con familiari di casi sospetti	SI ☐	NO ☐
CONVIVENTI con febbre o sintomi influenzali (no tampone)	SI ☐	NO ☐
CONTATTI con febbre o sintomi influenzali (no tampone)	SI ☐	NO ☐

Ulteriori dichiarazioni

Il/la sottoscritto/a come sopra identificato attesto sotto mia responsabilità che quanto sopra dichiarato corrisponde al vero consapevole delle conseguenze civili e penali di una falsa dichiarazione, anche in relazione al rischio di contagio all'interno della struttura sportiva ed alla pratica di attività sportive agonistiche (art. 46 D.P.R. n. 445/2000).

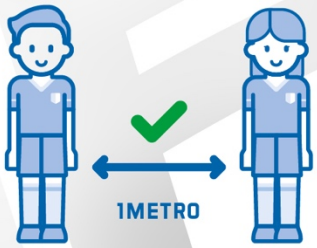
Autorizzo inoltre _____ *(indicare la denominazione dell'associazione/società sportiva)* al trattamento dei miei dati particolari relativi allo stato di salute contenuti in questo modulo ed alla sua conservazione ai sensi del Reg. Eu 2016/679 e della normativa nazionale vigente.

Data __ /__ /____ Firma

COMPORTAMENTI INDIVIDUALI E IGIENE DELLA PERSONA

Lavare frequentemente le mani.

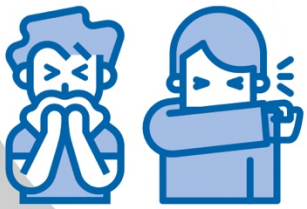
Indossare gli appositi DPI (mascherine, guanti).



Mantenere la distanza sicurezza di almeno 1 m.

Non lasciare oggetti personali negli spazi comuni.

Non toccare occhi, naso e bocca con le mani.



Starnutire o tossire utilizzando fazzoletti monouso, in mancanza starnutire nella piega del gomito.

Smaltire fazzoletti, mascherine, guanti negli appositi contenitori.

COME LAVARSI LE MANI

con acqua e sapone occorrono 60 secondi

1

Bagna bene
le mani con l'acqua.

2

Applica una quantità
di sapone sufficiente per
coprire tutta la superficie
delle mani.

3

Friziona bene le mani
palmo contro palmo.

4

Friziona il palmo sinistro
sopra il dorso destro
intrecciando le dita tra loro
e viceversa.

5

Friziona il dorso delle dita
contro il palmo
opposto tenendo le dita
strette tra loro.

6

Friziona le mani palmo contro
palmo avanti e indietro
intrecciando le dita della mano
destra incrociate con quelle
della sinistra.

7

Friziona il pollice destro
mantenendolo stretto
nel palmo della mano
sinistra e viceversa.

8

Friziona ruotando avanti e
indietro le dita della mano
destra strette tra loro
nel palmo della mano
sinistra e viceversa.

9

Friziona il polso ruotando
avanti e indietro le dita
della mano destra strette
tra loro sul polso sinistro
e ripeti per il polso destro.

10

Sciacqua accuratamente le
mani con l'acqua.

11

Asciuga accuratamente
le mani con una
salvietta monouso.

12

Usa la salvietta monouso
per chiudere il rubinetto.

COME INDOSSARE LA MASCHERINA

Prima di indossare una mascherina, lava le mani con un gel a base alcolica o con acqua e sapone.

Passa le dita attravero gli elastici. Lo stick per il naso dovrebbe essere sopra. Posiziona la maschera sul naso e sulla bocca.

Metti gli elastici dietro le orecchie. Tira la maschera dai bordi superiore e inferiore per aprire completamente le pieghe.

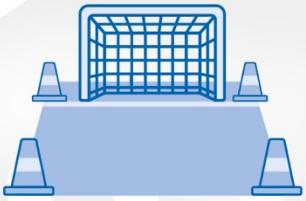
Indossa e forma il rinforzo sopra il ponte del naso per ridurre al minimo il passaggio d'aria.

Evita di toccare la maschera mentra la stai utilizzando. Se la tocchi, lava subito le mani.

Togli la mascherina afferrando gli elastici e togliendoli dalle orecchie senza toccare la parte davanti. Smaltisci la maschera dopo l'uso. Infine lavati accuratamente le mani.

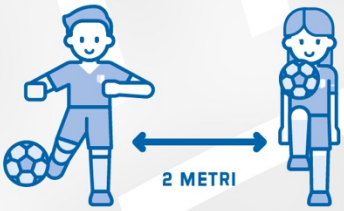
DISPOSIZIONI TECNICHE PER LE SEDUTE DI ALLENAMENTO

1 allenatore per ogni gruppo.



Utilizzare campi di gioco delimitati.

Pianificare l'ingresso in campo dei gruppi in orari diversi.

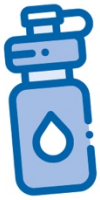


In allenamento mantenere la distanza di 2 mt.

Vietato il contatto fisico tra giocatori.

Vietato l'uso delle pettorine. Salvo utilizzo esclusivo personale.

Igienizzare i materiali sportivi (pallone, coni delimitatori, guanti portiere) prima e dopo l'utilizzo.



Utilizzare sempre la borraccia personale

Non lasciare oggetti personali negli spazi comuni.

Sconsigliato l'utilizzo delle docce.

Lavare le mani prima e dopo l'allenamento.

FIGC • FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
Via Gregorio Allegri 14, 00198 • Roma