



# 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 di squadra)*

**AGGIORNAMENTI DEL PROTOCOLLO FINALIZZATI ALLA  
RIPRESA IN SICUREZZA DELLE ATTIVITÀ DI BASE E  
DEGLI ALLENAMENTI DEL CALCIO PARALIMPICO E  
SPERIMENTALE**



**FIGC**  
CALCIO PARALIMPICO  
E SPERIMENTALE

## 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 ai quali i destinatari dovranno comunque ulteriormente fare riferimento in virtù delle deleghe regionali espresse nell'ultimo Decreto Legge.**

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

L'aggiornamento del 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 intende fornire indicazioni tecnico-organizzative e sanitarie per una graduale ripresa in condizione di sicurezza anche delle attività di base e degli allenamenti relativi al **Calcio Paralimpico e Sperimentale**, 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.

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), nel settore Calcio Paralimpico e Sperimentale e che gestiscono e utilizzano impianti e strutture sportive;
- gli Operatori Sportivi (atleti, allenatori, istruttori, dirigenti, medici, accompagnatori e altri collaboratori);
- genitori o tutori legali degli atleti minori.

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'aria 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 aerati 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 asciugamani 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**.

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, accompagnatori, istruttori, dirigenti, medici, altri collaboratori) 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.

**In questa prima fase (ripresa degli allenamenti), considerata la necessità di far riprendere un'attività oltre che socialmente utile anche "terapeutica" è sufficiente che gli atleti presentino una DICHIARAZIONE SCRITTA del medico curante (medico di base o pediatra di libera scelta) attestante che la patologia della quale è portatore il calciatore paralimpico/sperimentale NON HA SUBITO VARIAZIONI DI RILIEVO RISPETTO AL PRECEDENTE CONTROLLO EFFETTUATO.**

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

A tutti gli Operatori Sportivi 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°C) 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.

Qualora sulla base dell'autocertificazione (vedi allegato Autocertificazione) sia attestata la presenza di **pregressa infezione da SARS-COV-2**, gli Operatori Sportivi quali calciatori e dirigenti con funzione tecnica, dovranno provvedere ad una **nuova visita** per il rilascio della certificazione d'idoneità sportiva, ove richiesta, nel rigoroso rispetto dei protocolli di legge specifici (D.M.18/2/82 o D.M. 4/3/1993, relativo agli atleti paralimpici).

### 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°C) 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 ATTIVITÀ

### 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, accompagnatori e collaboratori).

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.

**L'ingresso presso l'impianto sportivo non sarà consentito in caso di evidenti sintomi manifesti riconducibili ad infezione influenzale** (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, accompagnatore) che prenda parte alle attività dovrà essere munito di:

- appositi DPI (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.

#### 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 familiare 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. Genitori ed accompagnatori, possono accedere all'impianto sportivo e attendere in prossimità delle zone indicate loro, anche in prossimità del campo, rispettando le distanze di sicurezza.

#### 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;
- 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.

#### 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;
- è consigliata l'igienizzazione dei materiali utilizzati per la seduta di allenamento, prima e dopo;
- 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 e delle specifiche problematiche del calcio paralimpico e sperimentale, consentendo anche attività ludiche con la palla (passaggi tra calciatori, tiri in porta, ecc.), considerato anche il ridotto numero dei partecipanti per squadra (pratica del calcio a 7) e della specifica difficoltà di gestione comportamentale legata alla fragilità dei soggetti;**
- è assolutamente vietata qualsiasi pratica possa incentivare o aumentare la diffusione dei "droplets", (goccioline emesse con il respiro o con la saliva) a titolo esemplificativo è fatto divieto di sputare a terra.

**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 punti:**

1. **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. **Naturalmente, è necessario tenere conto delle specifiche esigenze di alcuni calciatori paralimpici e delle loro patologie, alcune delle quali richiedono necessariamente la presenza in "vicinanza" di un educatore /istruttore aggiuntivo che guidi e sorvegli il calciatore stesso.**

2. **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. Va data la massima priorità nell'introduzione di qualsiasi attività tecnica, alla spiegazione della suddivisione degli spazi. Non è consentito l'accesso agli spazi di gioco a soggetti diversi dai calciatori e dai tecnici che conducono la seduta di allenamento fatto salvo specifici soggetti autorizzati dall'Associazione Sportiva.
3. **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. Se possibile è preferibile utilizzare gli stessi spazi di gioco per svolgere attività diverse così da permettere ai giocatori di orientarsi con maggiore facilità.
4. **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 al fine di limitare la possibilità che si verificano 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.
5. **Vietato l'uso di pettorine.** Le attività tecniche non prevedono mai l'uso di pettorine, salvo che ogni giocatore non venga dotato di una pettorina personale e ad uso esclusivo fornite insieme al vestiario da gioco.



6. **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.

**Si ritiene opportuno infine ricordare a tutti gli Operatori Sportivi le norme comportamentali e di igiene della persona:**

- 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 (Dispositivi di Protezione Individuale) come da indicazioni.
- 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 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 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, starnutando 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



- Cefalea (15%)
- Congestione nasale, anosmia, disgeusia (5-10%)
- Mal di gola (10-15%)
- Tosse secca (35-40%)**
- Tosse produttiva (30-35%)**
- Dispnea (20%)
- Nausea, vomito (5%)
- Diarrea (5-15%)
- Mialgia (15%)

<b>Febbre</b>	<b>(80-85%)</b>
<b>Affaticabilità</b>	<b>(35-40%)</b>
<b>Brividi</b>	<b>(10%)</b>

## ADDENDUM 2

### 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 <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Tosse	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Stanchezza	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Mal di gola	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Mal di testa	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Dolori muscolari	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Congestione nasale	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Nausea	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Vomito	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Perdita di olfatto e gusto	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Congiuntivite	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Diarrea	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

### Eventuale esposizione al contagio

<b>CONTATTI</b> con casi accertati COVID 19 (tampone positivo)	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONTATTI</b> con casi sospetti	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONTATTI</b> con familiari di casi sospetti	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONVIVENTI</b> con febbre o sintomi influenzali (no tampone)	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONTATTI</b> con febbre o sintomi influenzali (no tampone)	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

### Ulteriori dichiarazioni

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Il/la sottoscritto/a come sopra identificato atteso 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 \_\_\_\_\_



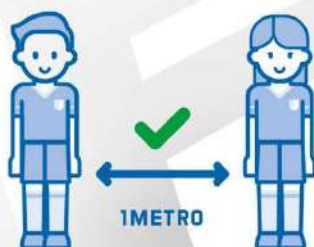
# COMPORAMENTI INDIVIDUALI E IGIENE DELLA PERSONA



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



1  
Prima di indossare una mascherina, lava le mani con un gel a base alcolica o con acqua e sapone.



2  
Passa le dita attraverso gli elastici. Lo stick per il naso dovrebbe essere sopra. Posiziona la maschera sul naso e sulla bocca.



3  
Metti gli elastici dietro le orecchie. Tira la maschera dai bordi superiore e inferiore per aprire completamente le pieghe.



4  
Indossa e forma il rinforzo sopra il ponte del naso per ridurre al minimo il passaggio d'aria.



5  
Evita di toccare la maschera mentre la stai utilizzando. Se la tocchi, lava subito le mani.



6  
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.



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