

## PROTOCOLLO ALLENAMENTI al 15 gennaio 2021

Le misure governative tese al contenimento della diffusione e al contagio del covid-19 emanate nelle "Linee-Guida per attività sportiva di base e l'attività motoria in genere" e del presente "Protocollo per l'allenamento FEDERKOMBAT" permettono la continuità degli allenamenti a "porte chiuse" per gli atleti agonisti regolarmente tesserati e in possesso delle certificazioni mediche richieste, che sono impegnati nella preparazione delle trasferte internazionali in programma e coloro che saranno impegnati nella Gare di interesse nazionale già pubblicate sulla Guida Federale ([www.federkombat.it](http://www.federkombat.it))

Il presente protocollo tiene conto delle Linee Guida emanate ai sensi DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) e del DPCM del 14.01.2021 art.1 lettere d) e) f) g) h).

Si rammenta che le Linee Guida governative e i protocolli FEDERKOMBAT devono essere osservati dalla ASD/SSD e che al rappresentante legale di queste e al personale tecnico vanno ricondotte eventuali responsabilità dell'attività svolta, precisando che ulteriori misure contenitive possono essere adottate purché in sintonia con quelle governative federali.

Si precisa che questo protocollo non sostituisce in alcun modo le disposizioni delle Autorità Governative preposte, alle quali ogni singola Organizzazione Sportiva è tenuta al rispetto.

Si sottolinea l'osservanza della nota del Ministero della Salute recante le raccomandazioni per i certificati di idoneità all'attività sportiva pubblicata sul sito federale [www.federkombat.it](http://www.federkombat.it)

**A titolo semplificativo e non esaustivo si riportano le seguenti indicazioni:**

- 1. Le palestre restano chiuse fino a nuove disposizioni;**
- 2. E' consentito l'allenamento a porte chiuse solo per gli atleti agonisti in preparazione ai campionati di preminente interesse nazionale come da calendario pubblicato sul sito del CONI e per gli atleti in preparazione agli eventi di interesse nazionale/internazionale inseriti nel calendario federale pubblicato sul sito federale;**
- 3. Si rammenta che nel sito di allenamento dovrà esserci solo l'atleta e il tecnico;**
- 4. Per recarsi dal proprio domicilio al luogo di allenamento e/o competizione, ove lo spostamento sia vietato per le norme di contenimento in uso, compilare e portare:**
  - a) L'autodichiarazione allo spostamento;**
  - b) L'autocertificazione sanitaria;**
  - c) La tessera federale;**
  - d) Il certificato medico.**
- 5. Per l'organizzazione dei campionati e gli eventi di interesse nazionale e internazionale, Nulla Ostiti dalla federazione e indicati nella Guida Federale alle attività di settore pubblicate sul sito [www.federkombat.it](http://www.federkombat.it), si rimanda al Protocollo Eventi Aggiornato.**

**FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO**

Via Alessandro Manzoni, 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804

E.mail: [presidente@federkombat.it](mailto:presidente@federkombat.it) – [segretario@federkombat.it](mailto:segretario@federkombat.it) - [segreteria@federkombat.it](mailto:segreteria@federkombat.it)

Pec: [federazione@pec.federkombat.it](mailto:federazione@pec.federkombat.it) - Web: [www.federkombat.it](http://www.federkombat.it) – C.F. / P.IVA n. 07974780152



Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di DSA

Disciplina Sportiva Associata avvenuto il 23.03.2004 prot. 1258 – DSA Effettiva al CONI Prot. nr.1542/2015

Iscritta al Registro Persone giuridiche, Prefettura Monza Brianza nr. d'ordine 44 pag.169 del vol. I del 12/02/2014

Iscritta al Registro Economico Amministrativo REA della CCIAA di Monza Brianza - MBI394794 dal 11/06/1992

### **Ogni struttura deve:**

1. Si raccomanda fortemente la programmazione dettagliata dei programmi di allenamento e la calendarizzazione degli stessi anche tramite schede di prenotazione;
2. Informare dettagliatamente i collaboratori circa il rischio di infezione tramite la formazione e continua informazione così come contenuto nelle Linee Guida art. 7 (in allegato);
3. VIETATO l'utilizzo degli spogliatoi e delle docce;
4. Confermando che la palestra resta chiusa, pur consentendo gli allenamenti degli agonisti a porte chiuse, ricordiamo che la chiusura è fissata entro e non oltre le ore 21,00 (per permettere agli atleti di rientrare alle proprie abitazioni e rispettare gli orari di divieto di circolazione);
5. Nel caso in cui il sito sportivo rilevi la frequenza di una presenza risultata positiva al Covid o che presenti sintomi riconducibili, isolare la persona in luogo precedentemente identificato; avvisare il medico di base; seguire le indicazioni della ASL di appartenenza; avvertire gli utenti che hanno usato gli stessi spazi; chiudere la struttura e procedere alla sanificazione (meglio se certificata);

### **COSA FARE**

#### **ATLETA:** Prima di recarti nel luogo di allenamento:

1. Controlla la temperatura corporea TC;
2. Valuta eventuali sintomi e in caso di sospetto, **NON** recarti in palestra;
3. L'autodichiarazione allo spostamento;
4. L'autocertificazione sanitaria;
5. La tessera federale;
6. Il certificato medico di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82);
7. Pulisci e detergi con soluzioni a base di amuchina tutta la tua attrezzatura (guantoni, caschetto, parastinchi...)
8. Lava e disinfetta le mani, le braccia, i piedi e le gambe più volte;
9. Rispetta le disposizioni Statali, Locali e della palestra o club a cui sei associato;

#### **Atleta nel luogo di allenamento**

1. Arriva già in tenuta di allenamento per ridurre i tempi di permanenza;
2. Consegna l'autodichiarazione nella quale attesti lo stato di buona salute, assenza da infezione e contatto con covid-19;
3. Usa la mascherina SEMPRE negli spazi comuni. Durante l'allenamento "statico" puoi tenerla abbassata. Durante lo spostamento, anche tra un esercizio e l'altro, alzare la mascherina e

### **FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO**

Via Alessandro Manzoni, 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804

E.mail: [presidente@federkombat.it](mailto:presidente@federkombat.it) – [segretario@federkombat.it](mailto:segretario@federkombat.it) - [segreteria@federkombat.it](mailto:segreteria@federkombat.it)

Pec: [federazione@pec.federkombat.it](mailto:federazione@pec.federkombat.it) - Web: [www.federkombat.it](http://www.federkombat.it) – C.F. / P.IVA n. 07974780152



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di DSA

Disciplina Sportiva Associata avvenuto il 23.03.2004 prot. 1258 – DSA Effettiva al CONI Prot. nr.1542/2015

Iscritta al Registro Persone giuridiche, Prefettura Monza Brianza nr. d'ordine 44 pag.169 del vol. I del 12/02/2014

Iscritta al Registro Economico Amministrativo REA della CCIAA di Monza Brianza - MBI394794 dal 11/06/1992

mantenere il distanziamento sociale in questa evenienza minimo di 2 metri;

### **Il tecnico**

1. Consegna l'autodichiarazione come tutti coloro che entrano nel luogo di allenamento (da riconfermare ogni 14 giorni);
2. Indossa sempre una mascherina chirurgica FFP2 o FFP3 (senza valvola);
3. Disinfetta le scarpe o utilizza i calzari copriscarpe;
4. Utilizza la tua attrezzatura che sia stata preventivamente sanificata;
5. Disinfetta tutta l'attrezzatura comune utilizzata (sacco, corde, pao etc...)

### **A cura delle ASD/SSD**

1. Si raccomanda di formare e informare tutti gli operatori dell'associazione circa i "rischi da contagio" da Corona virus e su tutte le norme da applicare contenute nel presente protocollo;
2. Individuare e segnalare chiaramente lo spazio di sosta e le procedure da attuare in caso di Covid-19 positivo (dichiarato o con sintomi sospetti). In questo caso: isolare e fare allertare il medico di base del soggetto; il numero regionale dell'ASL e seguire le indicazioni ricevute;
3. Provvedere alla sanificazione degli ambienti come da precedenti indicazioni (soluzioni con ipoclorito di sodio 0,1% o idroalcoliche con concentrazione di alcool di almeno il 70% per superfici che possono essere danneggiate da ipoclorito di sodio);
4. Igienizzare TUTTI gli ambienti all'inizio e fine allenamento;
5. Esporre apposita segnaletica per il rispetto delle regole;
6. Munire sufficienti punti con disinfettanti per le mani;
7. È obbligatorio rilevare la temperatura, a riportarla in un apposito registro di presenza al momento dell'accesso a tutti i presenti nel luogo di allenamento a porte chiuse (atleti, tecnici e in casi particolari indicati nel DPCM, accompagnatore), impedendo l'accesso in caso di temperatura superiore a 37,5 °C;
8. Assicurarsi che il certificato Medico presentato o trattenuto sia in corso di validità (idoneità agonistica (D.M. 18/02/82));
9. Raccoglie ed allegare le autodichiarazioni, debitamente compilate e firmate che devono essere riconfermate ogni 7 giorni;
10. Inserire la data in cui qualche atleta abbia fatto volontariamente un tampone o un test sierologico e/o altre informazioni sanitarie utili.
11. Istituire il Registro delle presenze di tutti coloro che hanno compilato l'autodichiarazione e che accedono nel sito sportivo, (indicare nome, cognome, data, orario, cell, e firma). Conservare l'elenco delle presenze per un periodo minimo di 14 giorni;
12. Segnalare su apposito spazio le attività di contatto svolte quotidianamente, al fine di identificare

### **FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO**

Via Alessandro Manzoni, 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804

E.mail: [presidente@federkombat.it](mailto:presidente@federkombat.it) – [segretario@federkombat.it](mailto:segretario@federkombat.it) - [segreteria@federkombat.it](mailto:segreteria@federkombat.it)

Pec: [federazione@pec.federkombat.it](mailto:federazione@pec.federkombat.it) - Web: [www.federkombat.it](http://www.federkombat.it) – C.F. / P.IVA n. 07974780152



Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di DSA

Disciplina Sportiva Associata avvenuto il 23.03.2004 prot. 1258 – DSA Effettiva al CONI Prot. nr.1542/2015

Iscritta al Registro Persone giuridiche, Prefettura Monza Brianza nr. d'ordine 44 pag.169 del vol. I del 12/02/2014

Iscritta al Registro Economico Amministrativo REA della CCIAA di Monza Brianza - MBI394794 dal 11/06/1992

immediatamente i soggetti interessati;

13. Registrare le coppie di partners che hanno fatto sparring o lavori in coppia;
14. Nel sito sportivo e nell'area di allenamento evitare assembramenti;
15. Predisporre, anche tramite segnaletica, gli spazi di allenamento individuale che non siano inferiori a 5 metri quadri per atleta;
16. Assicurare una continua ventilazione degli ambienti, possibilmente naturale o meccanica con ventilatori ecc. (non usare macchine di riciclo di aria se non sanificate con certificazione e utilizzo di filtro HEPA);
17. Tenersi costantemente aggiornati tramite le Ordinanze Regionali e/o Locali e il sito: [www.governo.it](http://www.governo.it) e [www.fmsi.it](http://www.fmsi.it) seguendone gli aggiornamenti.

### **Tutti Singolarmente**

1. Evita di toccarti il volto, la bocca e gli occhi;
2. Utilizza esclusivamente il tuo materiale tecnico, non dividerlo.
3. Disinfetta frequentemente le mani (anche altre parti del corpo che possano essere a contatto diretto con altri in allenamento);
4. Utilizza un paio calzature esclusivamente per allenarti;
5. Usa sacchetti personali per gli indumenti da cambiare e non poggiarli su panche e/o spazi comuni;
6. Riponi e chiudi in buste eventuale rifiuti prodotti (fazzolettini ecc.);

### **Qui sotto indicato quanto riportato sulle Linee Guida**

- è **obbligatorio mettere a disposizione dispenser di gel disinfettante nelle zone di accesso e transito;**
- è **obbligatorio mantenere sempre la distanza interpersonale minima di 1 mt;**
- e' **obbligatorio indossare la mascherina in qualsiasi momento all'interno della struttura, ad eccezione del momento in cui si svolge attività fisica sul posto;**
- è **obbligatorio indossare sempre la mascherina nelle zone di accesso e transito;**
- è **obbligatoria la pulizia delle aree di contatto di ciascun attrezzo dopo ogni utilizzo da parte dell'utente con opportuno prodotto igienizzante;**
- **durante l'attività fisica in forma "statica" (vuoto, stretching ecc) è obbligatorio mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt.**
- **non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani;**
- **starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito;**
- **evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti;**
- **bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate;**

### **FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO**

Via Alessandro Manzoni, 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804

E.mail: [presidente@federkombat.it](mailto:presidente@federkombat.it) – [segretario@federkombat.it](mailto:segretario@federkombat.it) - [segreteria@federkombat.it](mailto:segreteria@federkombat.it)

Pec: [federazione@pec.federkombat.it](mailto:federazione@pec.federkombat.it) - Web: [www.federkombat.it](http://www.federkombat.it) – C.F. / P.IVA n. 07974780152



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di DSA

Disciplina Sportiva Associata avvenuto il 23.03.2004 prot. 1258 – DSA Effettiva al CONI Prot. nr.1542/2015

Iscritta al Registro Persone giuridiche, Prefettura Monza Brianza nr. d'ordine 44 pag.169 del vol. I del 12/02/2014

Iscritta al Registro Economico Amministrativo REA della CCIAA di Monza Brianza - MBI394794 dal 11/06/1992

- gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati).

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche dovranno essere messe a disposizione:

- procedure informative affisse nel sito sportivo, nelle zone di accesso, nei luoghi comuni, nelle zone di attività sportiva, nonché negli spogliatoi e nei servizi igienici e presenza di gel igienizzante;
- sistema di raccolta dedicato ai rifiuti potenzialmente infetti (es.fazzoletti monouso, mascherine/respiratori);
- indicazioni sulle corrette modalità e tempi di aerazione dei locali;
- specifiche attività di filtrazione dell'aria nei locali chiusi ad alta densità di persone o di attività, ad esempio tramite purificatori di aria dotati di filtri HEPA destinati a diminuire la quantità di aerosol;
- sanitizzazione ad ogni cambio turno;
- vietare lo scambio tra operatori sportivi e personale comunque presente nel sito sportivo di dispositivi (smartphone, tablet ,ecc.);

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

- di disinfettare i propri effetti personali e di non condividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc..);
- di arrivare nel sito già vestiti adeguatamente alla attività che andrà a svolgersi o in modo tale da utilizzare spazi comuni per cambiarsi e muniti di buste sigillanti per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti;
- di non toccare oggetti e segnaletica fissa.

#### **Norme finali**

Come in premessa le ASD/SSD sono tenute ad osservare le *“Linee-Guida per attività sportiva di base e l'attività motoria in genere” ai sensi del DPCM del 17.5.2020, del 03/11/2020 e successive modifiche/integrazioni.*

*La FEDERKOMBAT non si assume alcuna responsabilità in caso di infezioni e diffusione del contagio da covid-19 anche in osservanza del presente Protocollo.*

**FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO**

Via Alessandro Manzoni, 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804

E.mail: [presidente@federkombat.it](mailto:presidente@federkombat.it) – [segretario@federkombat.it](mailto:segretario@federkombat.it) - [segreteria@federkombat.it](mailto:segreteria@federkombat.it)

Pec: [federazione@pec.federkombat.it](mailto:federazione@pec.federkombat.it) - Web: [www.federkombat.it](http://www.federkombat.it) – C.F. / P.IVA n. 07974780152



Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di DSA

Disciplina Sportiva Associata avvenuto il 23.03.2004 prot. 1258 – DSA Effettiva al CONI Prot. nr.1542/2015

Iscritta al Registro Persone giuridiche, Prefettura Monza Brianza nr. d'ordine 44 pag.169 del vol. I del 12/02/2014

Iscritta al Registro Economico Amministrativo REA della CCIAA di Monza Brianza - MBI394794 dal 11/06/1992