



Indicazione alla ripresa degli allenamenti degli atleti della FIKBMS

Seguendo le normative governative contenute nel DPCM del 26 aprile u.s., del Ministero dello Sport, la circolare n.5443 del Ministero della salute, il protocollo della FMSI, le indicazioni del CONI, considerando che tutti gli atleti regolarmente tesserati per l'anno in corso e in regola con le certificazioni sanitarie sono ritenuti di interesse nazionale per i campionati open di qualificazione, nel rispetto di una graduale ripresa delle attività agonistiche per i prossimi impegni nazionali e internazionali,

con la presente **comunichiamo che** a partire da lunedì 4 maggio p.v. i tesserati FIKBMS di cui sopra potranno riprendere gli allenamenti osservando scrupolosamente le indicazioni sotto riportate.

Protocollo generale

Appare essenziale continuare a seguire le misure di sicurezza degli ambienti sportivi e le misure di protezione da osservare negli impianti sportivi.

Tali disposizioni seguono le indicazioni della FMSI e potranno essere modificate e aggiornate alla luce di nuove evidenze scientifiche e disposizioni governative.

- 1) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (caschetto, guantoni, parastinchi, asciugamani, accappatoi, ecc.);
- 2) Evitare di consumare cibo negli spogliatoi;
- 3) Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti;
- 4) Buttare subito in appositi contenitori i fazzoletti di carta, o altri materiali usati come bende, cerotti etc...
- 5) Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile. Vanno lavate con acqua e sapone per almeno 60 secondi e poi, dopo averle sciacquate abbondantemente, asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone è possibile utilizzare un disinfettante a base di alcool al 60% (per 40 secondi);

- 6) Evitare, nell'utilizzo dei servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto, prima e dopo essersi lavate le mani, ma utilizzare salviette monouso per la sua apertura e chiusura;
- 7) Dotare gli ambienti comuni, gli spogliatoi e i servizi igienici di dispenser per l'erogazione di soluzioni detergenti disinfettanti;
- 8) Assolutamente non toccarsi gli occhi, le mani e la bocca con mani non lavate;
- 9) Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto, preferibilmente monouso, o con in braccio, ma non con la mano nel caso si tossisca o starnutisca;
- 10) Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile;
- 11) Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75% , acido paracetico e cloroformio.

Tutti coloro che hanno una storia negativa e non hanno sintomi riconducibili alla malattia possono riprendere gradualmente l'attività di preparazione agonistica come meglio sotto indicato;

Gli atleti interessati dovranno:

- 1) compilare l'autocertificazione prevista per gli spostamenti dal proprio domicilio indicandone il motivo e il luogo di allenamento;
- 2) Essere in possesso della certificazioni d'idoneità all'attività agonistica (D.M. 18-02-82);
- 3) Essere in possesso della tessera federale.
- 4) Compilare in palestra autodichiarazione di non aver sintomi riconducibili all'infezione da covid-19 o di non essere stati in contatto con soggetti ammalati.

Protocollo : luogo di allenamento

- 1) Procedere alla sanificazione degli ambienti e delle attrezzature sportive e alla ventilazione dei locali. Si riportano le indicazioni della FMSI e della circ. n°5443/ 22 febbraio 2020 Min. Salute: *“disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio”*.
- 2) Controllare la temperatura corporea con termoscanner, se superiore a 37,5° non consentire l'allenamento;
- 3) Vietare tutte le attività in cui gli atleti vengano a contatto;
- 4) Vietato l'ingresso a tutti coloro che hanno sintomi di probabile veicolo di diffusione di particelle aeree quali tosse, raffreddore ecc.;
- 5) Predisporre e mettere a disposizione dispenser contenenti disinfettanti (tipo amuchina)
- 6) Gli allenamenti possono svolgersi anche in piccoli gruppi nel rispetto del distanziamento sociale (mantenere una distanza superiore ai 2 metri);
- 7) Favorire l'allenamento all'aria aperta;
- 8) In una prima fase, di 21 giorni, non utilizzare le docce;
- 9) Utilizzo degli spogliatoi solo per il cambio abiti e contingentato nel rispetto del distanziamento sociale;
- 10) L'accesso ai servizi igienici avvenga una persona per volta;
- 11) Vietato l'ingresso al luogo di allenamento a terze persone;
- 12) Procedere alla pulizia e sanificazione ambientale, delle macchine, degli attrezzi, delle postazioni di lavoro, dei distributori di bevande e cibi ecc..dopo ogni allenamento.

Dal protocollo della FMSI

B. ATLETI DILETTANTI

Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), in corso di validità.

Gli atleti vengono divisi in due gruppi in base all'autodichiarazione attestante la presenza ovvero l'assenza di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza

1. **Gruppo 1:** Atleti COVID+ accertati e guariti e atleti che abbiano avuto sintomi riferibili tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia.
2. Atleti COVID- e atleti asintomatici nel periodo della pandemia.

Gli Atleti di cui al **Gruppo 1** (Covid+) dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 gg prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto l'attento controllo del Medico sociale o, in assenza, del Medico di Medicina Generale. Il Medico potrà, a suo giudizio, ampliare test ed esami.

Alla luce delle evidenze scientifiche e tecnologiche internazionali costantemente monitorate dalla FMSI e dei follow-up relativi agli atleti positivi, il protocollo medico potrà essere suscettibile di aggiornamenti.

Nel gruppo 1:

1. Test da sforzo massimale con valutazione polmonare (test cardio polmonare) e saturazione O₂ a riposo, durante e dopo sforzo.
2. Ecocardiogramma color doppler
3. ECG Holter 24hr. Inclusivo di una seduta di allenamento o di sforzo
4. Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV)
5. Esami ematochimici**
6. Radiologia polmonare: TAC per COVID+: consigliabile e a giudizio del medico responsabile sanitario.
7. Nulla osta infettivologico alla ripresa (per gli atleti COVID +)

Gli atleti Covid+ dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 gg prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto l'attento controllo del Responsabile sanitario, che a suo giudizio potrà ampliare test ed esami.

Protocollo allenamenti

Prima settimana: sedute di preparazione atletica e tecnica individuale possibilmente all'aperto. Le sedute in palestra vanno fatte in modo che i macchinari, gli atleti e gli attrezzi siano ad una distanza maggiore ai due metri.

Seconda e terza settimana: progressione del lavoro tecnico di condizionamento, aumento del carico di lavoro, inserire esercizi specifici della disciplina esercitata, simulazione di sequenze ecc...

Raccomandando il continuo rispetto delle regole e degli aggiornamenti che saranno tempestivamente comunicati, resto in attesa di poterci presto rivedere.

n.b: Vi invito alla consultazione frequente del sito www.fmsi.it

Monza, 1 maggio 2020

Il presidente

In allegato:

- a) modello di autodichiarazione del Ministro dell'Interno;
- b) modello di autodichiarazione per la ripresa degli allenamenti
- c) modulo per l'igiene del Ministero della Sanità