



# FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



## Indicazione alla ripresa degli allenamenti degli atleti della FIKBMS

Dando seguito al comunicato Federale pubblicato a valle dell'emanazione del [Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri in data 26 aprile 2020](#), ai sensi dell'art. 1, lettere f e g, la FIKBMS si atterrà a quanto riportato nelle "[Linee-Guida della Presidenza del Consiglio dei Ministri – Ufficio per lo Sport](#)" (PROT. n. 3180 del 04/05/2020) che, tra l'altro, nella Premessa (par. 1) recitano:

### "Modalità di attuazione delle misure"

*"A seguito dell'emanazione del presente documento sarà compito delle singole Federazioni Sportive Nazionali, Olimpiche e Paralimpiche, Discipline Sportive Associate, identificare gli atleti riconosciuti di interesse nazionale e internazionale, rilasciare ai medesimi apposita certificazione che possa essere esibita per l'accesso agli impianti, nonché per tutti gli usi previsti, ivi compresa l'attività di controllo a cui sono preposte le autorità locali. Detti elenchi sono inviati anche al CONI, o al CIP, e all'Ufficio per lo Sport."*

A proposito di FSN e DSA: Statuto del CONI TITOLO I. DISPOSIZIONI GENERALI

Art. 1 – Definizione

*Il Comitato Olimpico Nazionale Italiano, di seguito denominato "CONI", è la Confederazione delle Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e delle Discipline Sportive Associate (DSA);*

- Il compito di qualificare l'attività agonistica spetta alle singole FSN/DSA così come ricordato anche nella circolare del CONI inviata il 4 maggio 2020;
- Il calendario delle attività internazionali delle federazioni internazionali di riferimento riconosciute dal CIO (WAKO; IFMA; FIAS) a tutt'oggi è confermato;  
settembre: Mondiali Youth di Muay Thai IFMA, Europei Senior di Sambo FIAS;  
ottobre: Europei Senior di Kickboxing WAKO, Mondiali Giovani e Juniores di Sambo FIAS;  
novembre: Mondiale Senior di Muay Thai IFMA, Mondiali Cadetti e Juniores di Kickboxing WAKO, Mondiali Seniores di Sambo FIAS

In adempimento dunque di quanto sopra evidenziato, si comunica che possono allenarsi gli atleti considerati di interesse nazionale presenti all'interno dell'elenco allegato per le discipline di cui sopra, ovvero:

- Tutti gli Azzurri 2019 di tutte le discipline;

- I primi 4 atleti di ogni categoria (dei raggruppamenti degli Interregionali e i 2 dei campionati regionali Sicilia e Sardegna) qualificati al CRITERIUM 2020 di kickboxing tatami;





# FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



- I primi 5 atleti di ogni categoria risultanti in classifica ai Campionati Italiani 2019 di Kickboxing (contatto pieno) di Muay Thai e Sambo.

Si raccomanda vivamente di osservare scrupolosamente le indicazioni sotto riportate.

## Norme generali

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/bicchieri 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, ove prevista, per gli spostamenti dal proprio domicilio indicandone il motivo e il luogo di allenamento;





- 2) Compilare in palestra autodichiarazione di non aver sintomi riconducibili all'infezione da covid-19 o di non essere stati in contatto con soggetti ammalati.
- 3) stampare la lista contenente il proprio nome;
- 4) Essere in possesso della certificazioni d'idoneità all'attività agonistica (D.M. 18-02-82);
- 5) Essere in possesso della tessera federale.

## Protocollo: luogo di allenamento

- 1) Tenersi costantemente aggiornati circa le disposizioni in materia emanati anche dagli organi di governo regionale e/o comunali;
- 2) 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"*.
- 3) Controllare la temperatura corporea con termoscanner, se superiore a 37,5° **non consentire l'allenamento;**
- 4) Far compilare l'autodichiarazione all'atleta (al genitore/tutore se minorenne)
- 5) Vietare tutte le attività in cui gli atleti vengano a contatto;
- 6) Vietato l'ingresso a tutti coloro che hanno sintomi di probabile veicolo di diffusione di particelle aeree quali tosse, raffreddore ecc.;
- 7) Predisporre e mettere a disposizione dispenser contenenti disinfettanti (tipo amuchina)
- 8) Gli allenamenti possono svolgersi anche in piccoli gruppi nel rispetto del distanziamento sociale (mantenere una distanza superiore ai 2 metri);
- 9) Favorire l'allenamento all'aria aperta;
- 10) In una prima fase, di 21 giorni e fino a nuove disposizioni, non utilizzare le docce;
- 11) Utilizzo degli spogliatoi solo per il cambio abiti e contingentato nel rispetto del distanziamento sociale;
- 12) L'accesso ai servizi igienici avvenga una persona per volta;
- 13) Vietato l'ingresso al luogo di allenamento a terze persone non incluse nell'elenco;
- 14) Procedere alla pulizia e sanificazione ambientale, delle macchine, degli attrezzi, delle postazioni di lavoro, dei distributori di bevande e cibi ecc..dopo ogni allenamento.

## ***Estratto 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.





# FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



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.

NB: consultare di frequente il sito [www.fmsi.it](http://www.fmsi.it)

F.I.KBMS - FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO

Via Alessandro Manzoni , 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804 Fax +39 039 321804  
E-mail: [presidente@fikbms.net](mailto:presidente@fikbms.net) - [segretario@fikbms.net](mailto:segretario@fikbms.net) - [segreteria@fikbms.net](mailto:segreteria@fikbms.net) - [tesseramenti@fikbms.net](mailto:tesseramenti@fikbms.net)  
Web: [www.fikbms.net](http://www.fikbms.net) Codice Fiscale/Partita IVA n. 07974780152



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di Disciplina Sportiva Associata dal 23.03.2004  
Iscritta Registro Persone giuridiche Prefettura Monza Brianza numero d'ordine 44 pag.169 del vol. I del 12/02/2014  
Iscritta al Registro Economico Amministrativo REA della CCIAA di Monza Brianza MB-1394794 dal 11/06/1992