



PROTOCOLLO per la ripresa degli ALLENAMENTI

Le misure governative tese al contenimento della diffusione e al contagio del covid-19 emanate nella “Linee-Guida per attività sportiva di base e l'attività motoria in genere” e del presente “Protocollo per l'allenamento FIKBMS” permette la ripresa degli allenamenti degli sport da contatto e in particolare delle nostre attività di tipo agonistico.

Il presente protocollo tiene conto delle Linee Guida approvate il 25 giugno 2020 dalla Conferenza delle Regioni e Province autonome e delle indicazioni del DPCM emanato il 7 agosto 2020 e del successivo 7 settembre 2020.

Si rammenta che le Linee Guida governative e i protocolli FIKBMS devono essere osservate 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 Preposte, alle quali ogni singola Organizzazione Sportiva è tenuta al rispetto, e sono valide in funzione delle relative Ordinanze Regionali.

COSA FARE

Prima recarti in palestra:

1. Controlla la temperatura corporea TC;
2. Valuta eventuali sintomi e in caso di sospetto, NON recarsi in palestra;
3. Porta la certificazione di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13);
4. Pulisci e detergi con soluzioni a base di amuchina tutta la tua attrezzatura (guantoni, caschetto, parastinchi...)
5. Lava e disinfetta le mani più volte;
6. Rispetta le disposizioni Statali, Locali e della palestra o club a cui sei associato;

In Palestra

1. Arriva già in tenuta di allenamento per ridurre i tempi di permanenza;
2. Compila l'autodichiarazione nella quale attesti lo stato di buona salute, assenza da infezione e contatto con covid-19;
3. Mantieni il Distanziamento e Usa la mascherina negli spazi comuni;





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. Fai la doccia in maniera contingentata;
6. Usa sacchetti personali per gli indumenti da cambiare e non poggiarli su panche e/o spazi comuni;
7. Riponi e chiudi in buste eventuale rifiuti prodotti (fazzolettini ecc.);

Con un partner

1. Disinfetta le mani, gambe e i piedi prima di fare sparring
2. Utilizza esclusivamente la tua attrezzatura (guantoni, caschetto, paratibie etc...) preventivamente pulita e disinfettata;
3. Il partner deve essere fisso per almeno una settimana. I nomi della coppia di allenamento, a cura del responsabile della struttura sportiva, vanno inseriti nel registro delle attività della palestra.

Il tecnico

1. Compila l'autodichiarazione come tutti coloro che entrano in palestra (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...)
6. Registra i nomi delle coppie che fanno sparring.

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 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 gli ambienti TUTTI ogni cambio turno;
5. Esporre apposita segnaletica per il rispetto delle regole;
6. Munire sufficienti punti con disinfettanti per le mani;
7. Assicurarsi che il certificato Medico presentato o trattenuto sia in corso di validità (idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13));
8. Raccoglie ed allegare le autodichiarazioni, debitamente compilate e firmate che devono essere riconfermate ogni 14 giorni;
9. Inserire la data in cui qualche atleta abbia fatto volontariamente un tampone o un test sierologico e/o altre informazioni sanitarie utili.
10. 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;
11. Segnalare su apposito spazio le attività di contatto svolte quotidianamente, al fine di identificare immediatamente i soggetti interessati;
12. Registrare le coppie di partners (fisse per almeno una settimana) che hanno fatto sparring o lavori in coppia;
13. Nel sito sportivo e nell'area di allenamento evitare assembramenti;
14. Attuare, ove possibile, una turnazione costante dei partecipanti tutti all'attività sportiva al fine della facile individuazione dei gruppi;
15. Predisporre, anche tramite segnaletica, gli spazi di allenamento individuale che non siano inferiori a 6 metri quadri per atleta;
16. Predisporre la reception con protezione in plexiglas, gli addetti usino sempre la mascherina.
17. 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);
18. Tenersi costantemente aggiornati tramite le Ordinanze Regionali e/o Locali e il sito: www.governo.it e www.fmsi.it seguendone gli aggiornamenti.

Si ribadisce qualora ce ne fosse ancora necessità che:
gli atleti:





FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



- a) possono accedere ai luoghi di allenamento se privi di sintomi/segni di infezione e $TC < 37.5^{\circ} C$;
- b) Abbiamo il certificato Medico in regola secondo le disposizioni della FMSI;
- c) presentano l'autodichiarazione;
- d) siano muniti di tutto il necessario per lo svolgimento della seduta;
- e) disinfettino le attrezzature in comune prima dell'utilizzo di altre persone;

E' assolutamente vietato lo scambio e l'utilizzo di attrezzature personali.

i tecnici:

- a) accedere ai luoghi di allenamento se privi di sintomi/segni di infezione e con il controllo della $TC < 37.5^{\circ} C$ presentando l'autodichiarazione;
- b) evitare assembramenti;
- c) istituire piccoli gruppi di allenamento;
- d) redigere il registro delle attività per la parte di propria competenza (suo Gruppo di atleti, suo intervento tecnico in sessioni di altri etc...);
- e) predisporre aree dedicate per tipologia di allenamento;
- f) dedicare spazi di 3mt x 2mt per allenamento a coppie fisse settimanali;
- g) pulire e disinfettare a fine allenamento tutti gli spazi utilizzati;
- h) favorire al massimo la ventilazione dei locali dedicati agli allenamenti

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 17.5.202 e successive modifiche/integrazioni.

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

