

FEDERAZIONE ITALIANA SCHERMA

**Protocollo delle modalità di svolgimento degli allenamenti
nella disciplina della Scherma
in applicazione delle Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere e) e f) del
Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 maggio 2020 e art.
1, lettere f) e g) del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26
aprile 2020 e art.1 lettera e) del Decreto del Presidente del Consiglio dei
Ministri 11 giugno 2020**



INDICE

| | |
|---|----|
| INTRODUZIONE | 3 |
| PREMESSE GENERALI | 6 |
| GESTIONE DELLE SALE DI SCHERMA E TUTELA DELLA SALUTE DEI TESSERATI | 6 |
| SPECIFICI ADEMPIMENTI PER LA TUTELA DELLA SALUTE DEI TESSERATI | 7 |
| AVVERTENZE GENERALI | 9 |
| INDICAZIONI OPERATIVE PER LA PREPARAZIONE ATLETICA | 10 |
| ALLENAMENTI INDIVIDUALI | 11 |
| SPAZIO E REGOLAMENTAZIONE PER LA LEZIONE INDIVIDUALE | 12 |
| AVVERTENZE PER ATLETI PARALIMPICI | 12 |
| ALLENAMENTI A TURNI DI ACCESSO DI ATLETI A NUMERO PROGRAMMATO | 14 |
| AVVERTENZE PER ATLETI PARALIMPICI | 15 |
| LINEE-GUIDA SANITARIE PER GLI ALLENAMENTI DEGLI ATLETI NELLE ASSOCIAZIONI/SOCIETÀ E NEI CENTRI DI ALLENAMENTO FEDERALE | 16 |
| GRUPPI DI DESTINATARI E OBIETTIVI | 17 |
| PROTOCOLLI CLINICO-DIAGNOSTICI | 18 |



INTRODUZIONE

L'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri ha varato le linee guida per la ripresa delle attività sportive, prevista dal DPCM del 26 aprile 2020 e dalle successive linee guida del DPCM del 17 maggio 2020 art.1 lettere e) ed f) , a conclusione del lockdown conseguente all'emergenza epidemiologica. Le suddette linee guida si basano sulle indicazioni fornite dal CONI e dal CIP che si sono avvalsi di uno Studio elaborato dal Politecnico di Torino, (di seguito lo *Studio*).

È parte integrante di questo protocollo il documento sanitario redatto dal Presidente della Commissione Medica della FIS e della FIE, Dr. Antonio Fiore, in calce alle specifiche tecniche che seguono.

È stato richiesto alle Federazioni Sportive Nazionali di aggiornare gli specifici protocolli di attuazione delle predette linee guida, allo scopo di disciplinare le modalità di svolgimento dell'attività sportiva per le rispettive discipline, nel delicato momento della ripresa delle fasi addestrative, tenuto conto dei coefficienti di rischio di contagio riportati nello Studio.

Lo Studio classifica il rischio di contagio in relazione alle singole discipline sportive, attraverso una classificazione progressiva elaborata *“sulla base della numerosità di soggetti coinvolti, sul tipo di interazione tra i soggetti e sull'ambiente in cui tali attività vengono svolte”*.

Il livello di rischio non è attribuito alla singola disciplina in sé, ma viene calcolato, volta per volta, sulla base delle modalità di svolgimento della stessa, distinguendo le diverse fasi dell'allenamento tra quelle che, ad esempio, prevedono l'interazione di due o più soggetti e/o la condivisione di attrezzature, quelle che possono essere svolte all'aperto o che necessitano di essere svolte al chiuso. Tali valutazioni prendono in considerazione tutte le persone funzionali all'allenamento e non soltanto gli atleti.

Lo *Studio* evidenzia che la classificazione del rischio dev'essere calcolata su ogni specifica attività svolta (da classe da 1 a 8) secondo le diverse casistiche che possono presentarsi nello svolgimento di ogni attività addestrativa, al fine di adottare le necessarie azioni di mitigazione.

Nella tabella di cui *infra* è riportata la sintesi della classificazione prodotta dal Politecnico, applicabile alle varie fasi di allenamento nella disciplina della scherma:

| CLASSE | TIPOLOGIA | DESCRIZIONE |
|--------|---|---|
| 1 | Singoli all'aperto | Il singolo atleta svolge attività individuale all'aperto |
| 2 | Singoli al chiuso | Il singolo atleta svolge attività individuale al chiuso |
| 3 | A turni di accesso alla sede sportiva, all'aperto | Un singolo atleta o un gruppo di atleti si alternano sul campo o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi all'aperto |



| | | |
|---|--|---|
| 4 | A turni di accesso alla sede sportiva, al chiuso | Un atleta singolo o gruppo di atleti si alternano sul campo o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi al chiuso |
| 6 | A coppie, all'aperto o al chiuso | Due atleti interagiscono fisicamente sul campo, con ripetuti contatti |
| 8 | Assembramento e/o contatto continuo | Molti atleti si assebrano nello stesso spazio in una fase della prestazione sportiva e/o nella pratica; hanno un contatto continuo e molto ravvicinato con l'avversario |

Sulla base delle predette classificazioni vengono conseguentemente stabilite le azioni di mitigazione del rischio, ricavate dai protocolli utilizzati per garantire la sicurezza sui luoghi di lavoro, che vengono a loro volta classificate in tre livelli:

- Livello 1 -Applicazione del distanziamento sociale,
se il distanziamento sociale non è compatibile con l'attività specifica:
- Livello 2 – Uso dei dispositivi di prevenzione del contagio (mascherine, visiere, guanti),
ove l'uso dei dispositivi di prevenzione del contagio non sia compatibile con l'attività specifica:
- Livello 3 – Valutazione di non-contagiosità (tampone 48 ore prima dell'attività).

Si riporta di seguito la tabella, estrapolata dallo *Studio*, relativa alla disciplina della scherma, nella quale vengono descritte le più comuni situazioni riscontrabili in allenamento, la classificazione delle attività nella relativa classe di rischio e le azioni di mitigazioni appropriate.

| Attività | Descrizione | Classe di rischio | Azione di mitigazione | Note |
|---|--|-------------------|---|--|
| Riscaldamento dinamico e attività di coordinazione motoria e potenziamento muscolare. | Corsa, sprint, cambi di direzione, salti, affondi, attività in movimento, gambe scherma, attività di pesi con macchinari e attrezzature. | Classe 4 | Formazione di gruppi chiusi e costanti mantenendo le distanze interpersonali. Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza. Evitare disposizione in scia nelle fasi di corsa. Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi. Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento. | Attività individuale senza contatto diretto mantenendo le distanze interpersonali. |



| | | | | |
|---|---|-----------------|---|--|
| | | | | |
| Attività di allenamento tecnico in palestra con il Maestro. | Attività tecnica di simulazione di combattimento e di approfondimento della tecnica di scherma con il Maestro | Classe 6 | Mantenere la distanza interpersonale tra atleta e Maestro. | Attività a coppie su cui si può lavorare per mantenere le distanze interpersonali. |
| Attività di allenamento tecnico in palestra tra atleti. | Attività tecnica di simulazione di combattimento e di approfondimento della tecnica di scherma con simulazione di assalti tra Atleti. | Classe 6 | Evitare lo scambio di armi e maschere ed avere cura che ogni atleta tocchi solo ed esclusivamente lui il suo materiale. Durante l'attesa indossare i DPI che saranno da indossare anche durante l'assalto nel caso non si riesca a mantenere l'idoneo distanziamento sociale. Mantenere la distanza interpersonale tra gli atleti durante l'attesa. Igiene delle mani al termine di ogni assalto. Sanificazione della palestra e degli spogliatoi. | Evitare la presenza di un numero eccessivo di atleti durante l'allenamento per evitare di transitare dalla Classe 6 alla Classe 8. |

Alla luce delle conclusioni dello *Studio*, aderendo alle linee guida dell'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, si redige il protocollo della FIS per la ripresa degli allenamenti in sicurezza, le buone pratiche igienico sanitarie e le prescrizioni mediche cui tutti i tesserati della FIS devono attenersi rigorosamente.

Al riguardo si precisa che la Federazione, in ottemperanza a quanto prescritto dalle direttive della Presidenza del Consiglio dei Ministri, ha già provveduto a trasmettere gli elenchi dei propri atleti di Interesse Nazionale al CONI, al CIP e all'Ufficio Sport del Governo.



PREMESSE GENERALI

GESTIONE DELLE SALE DI SCHERMA E TUTELA DELLA SALUTE DEI TESSERATI

Sarà cura della Società mettere in atto le misure di seguito elencate nonché identificare e nominare i responsabili delle varie mansioni e attività indicate nel presente protocollo.

Per tutti gli adempimenti non elencati nel presente protocollo si fa espresso riferimento alle norme e prescrizioni contenute nei DPCM e nella circolare della Presidenza del Consiglio dei Ministri n. 3180 del 04/05/2020 che rimangono fonte primaria.

Vengono di seguito descritte, per tipologia di attività, le disposizioni da mettere in pratica per la ripresa dell'attività di allenamento degli atleti:

- Sanificazione iniziale in base al disposto della circolare 5443 del 22/2/2020 del Ministero della Salute.
- Prima e dopo l'applicazione le sale vanno ampiamente aerate.
- Aereazione delle sale.
- Ove possibile l'aerazione naturale è vivamente consigliata.
- L'utilizzo di impianti di ventilazione e/o condizionamento è consentito solo dopo una corretta e periodica manutenzione e igienizzazione. Particolare cura va posta nella igienizzazione delle prese d'aria e nella manutenzione settimanale dei filtri. I filtri HEPA necessitano di manutenzione particolare e specialistica in quanto capaci di filtrare e trattenere una grande quantità di aerosol. Il ricircolo dell'aria deve essere ridotto, quanto più possibile, in favore dell'aerazione esterna.
- Stilare un piano che disciplina l'accesso e l'uscita dall'impianto, per evitare affollamenti mediante diversificazione dei percorsi e degli orari di atleti, tecnici, fornitori terzi. Nel caso in cui siano previsti più allenamenti successivi o se più gruppi di allenamento usano contemporaneamente una palestra, gli orari di allenamento devono essere coordinati in modo da evitare assembramenti ed incroci ad inizio o fine allenamento. A tal proposito deve essere prevista una pausa di 10 minuti per consentire che il cambio degli atleti avvenga senza alcun pericolo.
- Stesura di un **piano operativo di autocontrollo igienico-sanitario in funzione del contagio Covid19** (da integrare nel DVR ove obbligatorio o da stilare comunque a parte), che specifichi tutti gli adempimenti e le procedure, messe in atto dalla Società in accordo con le presenti linee-guida, nonché i nomi dei relativi responsabili a tal fine nominati, che potranno essere individuati sia all'interno che all'esterno del sodalizio. In tale documento dovranno, pertanto, essere definiti: la capienza massima della sala in relazione al numero di atleti, tecnici ed eventuali manutentori, le vie d'esodo e gli ingressi consentiti, i percorsi dedicati e le modalità di svolgimento delle attività predisposti in funzione delle regole di distanziamento, le procedure finalizzate alla tutela della salute dei tesserati e all'osservanza delle linee-guida sanitarie di cui nel presente protocollo. Il piano dovrà prevedere, tra l'altro, un'attività informativa in chiave igienico-preventiva per i tesserati (ad esempio, opuscoli da distribuire oppure pannelli informativi da disporre in tutti i locali) e sarà aggiornato periodicamente alla luce degli eventuali sviluppi dell'epidemia in corso.
- Formazione di un orario giornaliero e settimanale per organizzare la rotazione dei gruppi di atleti.
- Messa a disposizione dei materiali di protezione e sanificazione (guanti, gel igienizzante e mascherine).



- Messa a disposizione di contenitori dedicati ai materiali potenzialmente infetti (tali materiali vanno trattati come materiale infetto categoria B (UN3291) corrispondenti al codice CER 18.01.03* HP9 e categoria ADR UN 3291).
- Igienizzazione e disinfezione quotidiana di superfici e attrezzi.
L'igienizzazione e la disinfezione dei locali e di tutte le parti di contatto (maniglie, porte, sedie, tavoli, pavimenti, ecc.) dovranno avvenire a cura del personale incaricato dalla Società (volontario o collaboratore), quotidianamente, al termine delle sessioni di allenamento o prima dell'inizio della giornata successiva e/o di ogni sessione di allenamento. Gli attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati. In particolare l'igienizzazione dovrà prevedere l'utilizzo di prodotti ritenuti idonei allo scopo di abbattere l'attività del virus eventualmente depositato.
- L'igienizzazione potrà essere operata con panni puliti in microfibra e inumiditi con una soluzione clorata (tipicamente ipoclorito di sodio in soluzione 0,1% in cloro attivo) oppure con alcool etilico al 70/75% con successiva asciugatura dopo una permanenza di 5 minuti del disinfettante.
- Dovranno essere presenti e disponibili in Sala scherma e negli spazi adiacenti distributori di gel igienizzante per mani e saponi igienizzanti nei servizi.
- Chiusura, al momento, di tutte le altre parti comuni (spogliatoi, aree ristoro ecc.).
- Divieto di ammissione per accompagnatori, genitori e visitatori nel luogo di allenamento (fatta eccezione per l'accompagnatore dell'atleta disabile – vedi rif. più avanti).
- Identificazione di un referente del protocollo COVID-19 per il rispetto delle disposizioni. Il referente del protocollo COVID-19 ha il compito di organizzare la vigilanza della struttura; si occupa inoltre dell'attività informativa rivolta ai tesserati della Società, nonché delle regole d'uso degli impianti.
- Identificazione dell'addetto all'igiene dei locali della società.
- Si precisa che le mansioni di referente COVID-19 e di addetto all'igiene possono essere svolte dalla stessa persona.

SPECIFICI ADEMPIMENTI PER LA TUTELA DELLA SALUTE DEI TESSERATI

- Predisposizione di una procedura di controllo della temperatura corporea agli ingressi.
- Predisposizione della procedura di raccolta e di verifica delle autodichiarazioni di cui alle linee guida sanitarie da presentare al primo ingresso e ogni 14 giorni successivi.
Tali dichiarazioni potranno essere raccolte ed esaminate da un rappresentante della Società, a tal fine specificamente nominato, oppure, in alternativa, dal Medico Sociale (1).
- Verifica della validità delle certificazioni di idoneità alla pratica sportiva della scherma di cui al DM 18/02/82.
- Predisposizione di una procedura di sorveglianza sanitaria nel corso delle attività.
Qualora vi sia la comparsa tra i frequentatori, durante la permanenza nella struttura, di sintomi riconducibili a un possibile contagio da COVID, è obbligatorio darne tempestiva segnalazione alle autorità sanitarie, competenti territorialmente, al medico sociale o in alternativa al Medico di Medicina Generale.
- Realizzazione di un'attività informativa in chiave igienico-preventiva per i tesserati (ad esempio, opuscoli o pannelli informativi da disporre in tutti i locali).
- **Se nel corso degli allenamenti una persona manifestasse sintomi che possano essere riconducibili a quelli del COVID-19, questa andrà immediatamente isolata dal resto del gruppo e dovrà essere avvisato il medico sociale o il Medico curante anche ai fini dell'attuazione delle misure di**



sanità pubblica obbligatorie. Verranno attuate anche misure di emergenza per la sanificazione del luogo di allenamento e dell'eventuale impianto di aerazione.

(1) Si ritiene opportuno fornire alcuni chiarimenti al riguardo.

La figura del medico sociale di cui all'art 5 del Regolamento Sanitario della FIS, può ricoprire la funzione sopra menzionata, così come pure quella di medico competente in base al Dlgs 81/2008 (Tutela della salute e della sicurezza dei luoghi di lavoro) ove necessario.

La figura del medico responsabile COVID-19 è prevista dalle linee guida governative di contrasto al "COVID" esclusivamente in riferimento allo svolgimento delle attività addestrative degli atleti di Interesse Nazionale.

Pertanto, la figura del medico è prevista in tre distinte situazioni e nei conseguenti ruoli, qualora ricorrano le circostanze di seguito descritte:

- 1) Medico competente, ove nominato, ai sensi del Dlgs 81/2008 (Testo Unico sulla salute e sicurezza sul lavoro)
- 2) Medico responsabile COVID-19, previsto ai fini dello svolgimento delle attività addestrative dei soli atleti I.N.
- 3) Medico Sociale, di cui all'art. 5 del Regolamento Sanitario FIS; egli vigila sull'osservanza delle normative sulla tutela sanitaria delle attività sportive e sul rispetto delle norme Federali in tema sanitario e al fine della prevenzione, informazione e lotta al doping dei tesserati della propria Società.

Tali ruoli possono eventualmente essere rivestiti dalla stessa figura professionale, qualora se ne verifichi l'esigenza.



AVVERTENZE GENERALI

Le normali pratiche d'igiene che tutti devono osservare sono:

- frequente lavaggio delle mani;
- utilizzo in luoghi pubblici dei dispositivi di protezione individuali;
- mantenimento a riposo della distanza interpersonale;
- non toccarsi mai naso, occhi, bocca;
- starnutire e/o tossire in un fazzoletto o nella piega interna del gomito;
- evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti utilizzati per l'attività fisica, ma riporli in borse personali e lavarli una volta giunti a casa, nonché igienizzare le maschere.
- bere sempre da bicchieri monouso o da bottiglie personali;
- non consumare cibi;
- gettare subito fazzoletti o altri materiali di protezione usati (e ben sigillati) negli appositi contenitori.

È consigliato agli atleti ed ai tecnici di recarsi in palestra a piedi o con la bicicletta per quanto possibile. L'utilizzo di macchine comuni è da evitare e, per quanto possibile, anche l'uso dei mezzi pubblici è da ridurre al massimo. Nel caso sia indispensabile l'uso dei mezzi pubblici, si raccomanda di rispettare le regole di igiene e di comportamento emesse dalle autorità competenti.

Gli atleti potranno entrare in palestra al massimo 10 minuti prima dell'inizio del proprio allenamento.

Nelle operazioni di accesso alla palestra, la distanza di 2 metri tra le persone deve sempre essere rispettata. Non bisogna mai salutarsi con una stretta di mano. E' necessario rispettare eventuali cartelli indicatori di distanziamento o di percorso da seguire, affissi nella palestra.

Gli atleti dovranno lasciare la palestra al massimo 10 minuti dopo la fine del proprio allenamento.

Si consiglia a tutti gli atleti di effettuare una misurazione quotidiana della temperatura.

Ogni atleta disporrà, in sala scherma o area adiacente, di uno spazio personale di almeno 4 metri quadri e la possibilità di appoggiare la borsa e i suoi effetti personali, le attrezzature ginniche o schermistiche personali e l'acqua.

Per gli allenamenti al chiuso, all'interno della palestra, è obbligatorio prevedere un corridoio "sicuro" per fare in modo che gli atleti ed i tecnici si possano muovere in condizioni di tranquillità. Nell'eventualità di passaggi, ristretti all'interno della struttura (passaggi inferiori a 2 metri lineari di larghezza), da percorrere inevitabilmente per raggiungere le aree di allenamento, per l'attraversamento degli stessi sarà necessario per chiunque l'uso della mascherina chirurgica o di comunità e sarà obbligatorio rispettare un transito alternato a vista, nell'eventualità di passaggio ravvicinato uno dei due soggetti dovrà retrocedere fino al primo spazio ampio e disponibile. Durante questo transito, ed in genere nella permanenza in sala scherma, è sconsigliato toccare pareti o maniglie o oggetti se non strettamente indispensabile.

Si consiglia inoltre di allontanare dai muri perimetrali le attrezzature, le sedie, le panche ed ogni altro bene mobile di arredamento al fine di evitare che le superfici verticali, venendo a contatto con le attrezzature di cui in precedenza o con le persone, debbano essere igienizzate come previsto dalle normative sanitarie.



INDICAZIONI OPERATIVE PER LA PREPARAZIONE ATLETICA

Spazio e regolamentazione per la preparazione atletica

L'attività di preparazione atletica potrà avvenire sia all'aperto che al chiuso, ma in entrambi i casi nel rispetto delle distanze di sicurezza di seguito indicate. Questo comporterà una compatibilità tra metri quadri disponibili e numero di atleti.

Nel caso di lavori in linea sono da prediligere distanze di almeno due metri tra le linee. L'atleta lavorerà sempre sulla stessa linea sia all'andata che al ritorno. Sarà responsabilità del Tecnico supervisionare che siano mantenute le distanze, non solo durante l'esercizio, ma anche nelle fasi di attesa. Nello specifico è prescritta una distanza di almeno 2 metri.

Fino a nuove disposizioni, si raccomanda un'attività fisica moderata, che non comporti una ventilazione massimale per il soggetto. Gli atleti potranno effettuare qualunque tipologia di esercizi, osservando però una distanza di almeno 3 metri quando lavorano ad alta intensità.

Spazio e regolamentazione per l'attività di gambe scherma

Poiché l'attività di gambe scherma, di norma, è svolta in pedana, ogni atleta dovrà avere a disposizione una pedana. Se le pedane sono montate in parallelo e sono a distanza inferiore di 2 metri tra loro, l'atleta potrà utilizzare mezza pedana in modo sfalsato rispetto al compagno che si trova sulla pedana adiacente (ovvero il primo lavorerà fino a metà pedana ed il secondo dalla metà pedana in avanti). Il tutto per evitare passaggi ravvicinati con distanze inferiori ai 2 metri. Nel caso in cui gli atleti svolgano attività affiancati in riga dovrà essere rispettata la distanza di 2 metri tra gli atleti.

Fino a nuove disposizioni, anche in questo caso, si raccomanda un'attività fisica moderata che non comporti una ventilazione massimale per il soggetto. Gli atleti potranno effettuare qualunque tipologia di esercizi, osservando però una distanza di almeno 3 metri quando lavorano ad alta intensità.



ALLENAMENTI INDIVIDUALI

Riscaldamento dinamico ed attività di coordinazione motoria e potenziamento muscolare da soli o in presenza di un tecnico o preparatore atletico

ALL'APERTO (in aree di pertinenza od in uso alle società)

- a) Singolo atleta - Classificazione del **rischio 1**
Nessuna particolare precauzione da adottare.
- b) Singolo atleta con sorveglianza di un tecnico - Classificazione del **rischio 3**
 - Mantenimento delle distanze aumentate con conseguente distanza di sicurezza del tecnico di metri 3.
 - Utilizzo dei dispositivi di protezione prima dell'inizio e immediatamente al termine dell'allenamento da parte di entrambi.
 - Se l'allenamento viene effettuato con l'ausilio di attrezzi, questi devono essere igienizzati prima e al termine dell'utilizzo da parte dell'atleta sotto la supervisione del tecnico.
 - È fatto stretto divieto di scambio di materiale personale (maschere, guanti, divise, armi, ecc.).
 - L'atleta dovrà munirsi di: un materassino personale per gli esercizi a terra e di un asciugamano personale pulito per l'utilizzo di eventuali attrezzi.
 - Gli atleti che non rispettano le regole del protocollo di protezione possono essere esclusi dall'allenamento dal tecnico o dal rappresentante Covid-19 dell'associazione/società.

AL CHIUSO

- a) Singolo atleta - Classificazione del **rischio 2**
 - Mantenimento delle distanze aumentate (9 m² di spazio libero intorno) rispetto alle superfici verticali.
 - Utilizzo dei dispositivi di protezione prima dell'inizio e immediatamente al termine dell'allenamento.
- b) Singolo atleta con sorveglianza di un tecnico - Classificazione del **rischio 4**
 - Mantenimento delle distanze aumentate (9 m² di spazio libero intorno) con conseguente distanza di sicurezza del tecnico di metri 3.
 - Utilizzo dei dispositivi di protezione prima dell'inizio e immediatamente al termine dell'allenamento.
 - Utilizzo continuo dei dispositivi di protezione da parte del tecnico.
 - Se l'allenamento viene effettuato con l'ausilio di attrezzi, questi devono essere igienizzati prima e al termine dell'utilizzo da parte dell'atleta sotto la supervisione del tecnico.
 - È fatto stretto divieto di scambio di materiale personale (maschere, guanti, divise, armi, ecc.).
 - L'atleta dovrà munirsi di: un materassino personale per gli esercizi a terra, un asciugamano personale pulito per l'utilizzo delle macchine fitness e panche e un paio di scarpe da utilizzare esclusivamente all'interno della palestra.

Gli atleti che non rispettano le regole del protocollo di protezione possono essere esclusi dall'allenamento dal tecnico o dal rappresentante Covid-19 dell'associazione/società.



SPAZIO E REGOLAMENTAZIONE PER LA LEZIONE INDIVIDUALE

Per gli atleti di Interesse Nazionale è consentito lo svolgimento di assalti o di esercizi a coppie.

A tutti gli altri tiratori permane il divieto di svolgere assalti e/o esercizi a coppie.

La lezione individuale potrà essere impartita a tutti gli atleti agonisti da Tecnici di 2° e 3° livello, mentre i tecnici di 1° livello potranno impartire la lezione solo se eseguita sotto la supervisione di un tecnico di livello superiore.

La lezione sarà svolta sulla pedana da scherma o comunque in uno spazio lineare definito, che andrà igienizzato al termine del lavoro e comunque prima di una lezione successiva con diverso atleta. Saranno igienizzate a cura del singolo atleta anche le attrezzature personali e le suole delle scarpe.

L'atleta potrà lavorare senza mascherina, pur avendo libertà di indossare la mascherina chirurgica se ritiene che tale protezione sia compatibile con l'intensità del lavoro svolto in pedana.

Il Tecnico indosserà dispositivi di protezione per le vie respiratorie, quali mascherine che assicurino un livello di protezione adeguato ed eventualmente protezioni per gli occhi anche applicate alla maschera.

Per gli atleti d'Interesse Nazionale il Tecnico potrà impartire una lezione tecnica d'intensità anche elevata. Per tutti gli altri atleti sarà responsabilità del Tecnico osservare i seguenti accorgimenti:

- Impartire una lezione tecnica nel corso della quale, fatta salva l'autonomia di insegnamento, è però necessario mantenere un ritmo ed un'intensità di lezione molto basso, evitando una eccessiva ventilazione dell'atleta.
- Evitare totalmente di proporre azioni tecniche che prevedano, per loro specifiche modalità di esecuzione, situazioni di corpo a corpo, eccessivo avvicinamento, contatto e superamento.
- Mantenere nei momenti di dialogo e riposo una distanza di almeno 3 metri.

AVVERTENZE PER ATLETI PARALIMPICI

L'attività di allenamento degli atleti paralimpici è consentita a coloro che sono in grado di poter svolgere gli esercizi, proposti dai tecnici, in totale autonomia ed in modo da poter garantire la prevista distanza di sicurezza, individuata in 2 m, durante l'esecuzione degli stessi.

Gli aiuti necessari all'atleta possono essere forniti dal suo accompagnatore abituale o dal tecnico presente in sala il quale indossando i DPI, mascherina, visiera protettiva e guanti monouso, può aiutare l'atleta a montare in carrozzina per poi allontanarsi a distanza di sicurezza durante lo svolgimento dell'esercizio. Parimenti, l'accompagnatore abituale o il tecnico aiuterà l'atleta a scendere alla fine dell'esercizio. Lo stesso atleta dovrà indossare la mascherina durante tali operazioni per levarla solo ed esclusivamente quando il tecnico o l'accompagnatore si saranno allontanato. L'eventuale accompagnatore, se presente in sala, dovrà indossare per tutto il periodo i DPI e rispettare le distanze interpersonali di 3 metri.

Per gli atleti Paralimpici la carrozzina da scherma dovrà essere igienizzata alla fine di ogni sessione e potrà essere lasciata in palestra a condizione che possa essere riposta in uno spazio non accessibile a terzi.



Potranno essere utilizzate in modo promiscuo le pedane paralimpiche comprese di ganci laterali e la cinghia frontale. Il Tecnico presente supervisionerà l'igienizzazione di tali elementi prima e dopo le esercitazioni individuali.

Per gli atleti di Interesse Nazionale è consentito lo svolgimento di assalti o di esercizi a coppie.

A tutti gli altri tiratori permane il divieto di svolgere assalti e/o esercizi a coppie.



ALLENAMENTI A TURNI DI ACCESSO DI ATLETI A NUMERO PROGRAMMATO

Riscaldamento dinamico e attività di coordinazione motoria e potenziamento muscolare con la presenza di un tecnico o preparatore atletico.

ALL'APERTO (in aree di pertinenza od in uso alle società)

- a) A turni di accesso di atleti a numero programmato - Classificazione del **rischio 3**
- Mantenimento delle distanze aumentate (9 m² di spazio libero intorno) con conseguente distanza di sicurezza del tecnico di metri 3.
 - Evitare disposizione in scia nelle fasi di corsa, in difetto le distanze interpersonali devono salire ad almeno m 10. In alternativa utilizzare corsa o esercizi sul posto.
 - Utilizzo dei dispositivi di protezione prima dell'inizio e immediatamente al termine dell'allenamento.
 - Utilizzo continuo dei dispositivi di protezione da parte del tecnico.
 - Se l'allenamento viene effettuato con l'ausilio di attrezzi, questi devono essere igienizzati prima e al termine dell'utilizzo da parte dell'atleta sotto la supervisione del tecnico.
 - L'utilizzo degli attrezzi durante l'allenamento è strettamente personale e gli stessi non possono essere scambiati durante gli esercizi.
 - È fatto stretto divieto di scambio di materiale personale (maschere, guanti, divise, armi, ecc.).
 - L'atleta dovrà munirsi di: un materassino personale per gli esercizi a terra ed un asciugamano personale pulito per l'utilizzo di eventuali attrezzi.
 - Gli atleti che non rispettano le regole del protocollo di protezione possono essere esclusi dall'allenamento dall'allenatore o dal rappresentante Covid-19 dell'associazione/società.

AL CHIUSO

- a) A turni di accesso di atleti a numero programmato - Classificazione del **rischio 4**
- Mantenimento delle distanze aumentate (9 m² di spazio libero intorno) con conseguente distanza di sicurezza del tecnico di metri 3.
 - Ogni atleta deve rimanere sempre nel suo spazio definito.
 - Utilizzo dei dispositivi di protezione prima dell'inizio e immediatamente al termine dell'allenamento. Utilizzo continuo dei dispositivi di protezione da parte del tecnico.
 - Se l'allenamento viene effettuato con l'ausilio di attrezzi, questi devono essere igienizzati prima e al termine dell'utilizzo da parte dell'atleta sotto la supervisione del tecnico. L'utilizzo degli attrezzi durante l'allenamento è strettamente personale ed essi stessi non possono essere scambiati durante gli esercizi.
 - È fatto stretto divieto di scambio di materiale personale (maschere, guanti, divise, armi, ecc.).
 - L'atleta dovrà munirsi di: un materassino personale per gli esercizi a terra, un asciugamano personale pulito per l'utilizzo delle macchine fitness e panche e un paio di scarpe da utilizzare esclusivamente all'interno della palestra.

Gli atleti che non rispettano le regole del protocollo di protezione possono essere esclusi dall'allenamento dal tecnico o dal rappresentante Covid-19 dell'associazione/società.



AVVERTENZE PER ATLETI PARALIMPICI

L'attività di allenamento per gli atleti paralimpici è consentita agli atleti in grado di poter svolgere gli esercizi proposti dai tecnici in totale autonomia ed in modo da poter garantire la prevista distanza di sicurezza, individuata in 2 m, durante l'esecuzione degli stessi.

Gli aiuti necessari all'atleta possono essere forniti dal suo accompagnatore abituale o dal tecnico presente in sala il quale indossando i DPI, mascherina, visiera protettiva e guanti monouso, può aiutare l'atleta a montare in carrozzina per poi allontanarsi a distanza di sicurezza durante lo svolgimento dell'esercizio. Parimenti, l'accompagnatore abituale o il tecnico lo aiuterà l'atleta a scendere alla fine dell'esercizio. Lo stesso atleta dovrà indossare la mascherina durante tali operazioni per levarla solo ed esclusivamente quando il tecnico o l'accompagnatore si saranno allontanato. L'eventuale accompagnatore, se presente in sala, dovrà indossare per tutto il periodo i DPI e rispettare le distanze interpersonali di 3 metri.

Per gli atleti Paralimpici la carrozzina da schermo dovrà essere igienizzata alla fine di ogni sessione e potrà essere lasciata in palestra a condizione che possa essere riposta in uno spazio non accessibile a terzi.

Potranno essere utilizzate in modo promiscuo le pedane paralimpiche comprese di ganci laterali e la cinghia frontale. Il Tecnico presente supervisionerà l'igienizzazione di tali elementi prima e dopo le esercitazioni individuali.



LINEE-GUIDA SANITARIE PER GLI ALLENAMENTI DEGLI ATLETI NELLE ASSOCIAZIONI/SOCIETÀ E NEI CENTRI DI ALLENAMENTO FEDERALE

Si specifica che il seguente protocollo di protezione fa riferimento all'attuale quadro normativo ed alle limitazioni in esso contenute e verrà, di volta in volta, aggiornato in relazione ai successivi provvedimenti che verranno adottati dai competenti organi governativi, dal CONI, dal CIP e dal Consiglio Federale della FIS in merito alla progressiva ripresa delle attività di allenamento.

La Federazione Italiana Scherma confida nel senso di responsabilità di tutti i dirigenti delle associazioni/società sportive, degli allenatori e degli atleti o dei loro genitori che dovranno attenersi scrupolosamente alle seguenti linee guida, nella consapevolezza che il comportamento di ciascuno condiziona la possibilità di ritornare a praticare il nostro sport con minori restrizioni.

Vanno tenuti presenti i seguenti due aspetti di carattere medico:

- Ad oggi non è possibile avere una quantificazione reale del numero di soggetti effettivamente contagiati e, in particolare, una chiara cognizione della contagiosità dei soggetti asintomatici mai sottoposti a un tampone.

Pertanto, è oggettivamente difficile sul piano scientifico ed epidemiologico definire “*basso*” il rischio di trasmissione ed infezione.

- I test odierni utilizzati nell'identificazione del SARS-COV-2 (tamponi, test sierologici su prelievo sanguigno venoso) non sono ancora affidabili in misura tale da garantire l'assoluta certezza in merito all'assenza di contagiosità di un individuo.

La Federazione Italiana Scherma non assume alcuna responsabilità per eventuali infezioni da SARS-COV-2 contratte durante gli allenamenti svolti presso le Società.

La FIS raccomanda, altresì, a tutte le persone, appartenenti alle categorie con maggior rischio correlato al contagio, di non partecipare ancora agli allenamenti o di parteciparvi solo dopo aver consultato il proprio medico e, in ogni caso, di rispettare le direttive previste dagli specifici protocolli emanati dalle autorità governative.

Per quanto riguarda gli atleti paralimpici, la valutazione della presenza di eventuali fattori di rischio correlati al contagio saranno valutati direttamente dai loro medici curanti prima della ripresa dell'attività di allenamento individuale.



GRUPPI DI DESTINATARI E OBIETTIVI

Gruppi di destinatari

Il seguente protocollo è destinato a:

- Associazioni/Società Sportive affiliate alla FIS
- Centri di allenamento federale
- Palestre o palazzetti dello sport in cui si allenano le associazioni/società
- Allenatori, Tecnici, Preparatori fisici
- Atleti
- Medici sociali (di cui all'articolo 5 del Regolamento Sanitario della FIS)

Obiettivi del protocollo

Il protocollo persegue i seguenti obiettivi:

- a) svolgimento degli allenamenti di scherma per gli atleti, nelle associazioni/società sportive e nei centri di allenamento federale nel rispetto dei principi fondamentali e delle norme igieniche generali e di distanziamento sociale, emanate dalle autorità governative in relazione all'emergenza epidemiologica in atto.
- b) consentire agli allenatori degli atleti di riprendere a svolgere la loro attività.
- c) definire delle linee guida semplici e pragmatiche per le associazioni/società sportive e per i centri di allenamento federale di scherma.
- d) garantire la sicurezza degli atleti e degli allenatori definendo regole chiare su ciò che è e non è consentito.



PROTOCOLLI CLINICO-DIAGNOSTICI

Per tutte le indicazioni non elencate nel presente protocollo si fa espresso riferimento alle norme e prescrizioni contenute nei DPCM e dei Protocolli della Presidenza del Consiglio dei Ministri-Ufficio Sport del 03/05/2020 e del 18/05/2020 che rimangono fonte primaria.

Autocertificazione

Prima della ripresa degli allenamenti individuali e in seguito ogni 14 giorni, a tutti gli atleti e tecnici verrà richiesto il rilascio di un'AUTOCERTIFICAZIONE (allegato 1) che dovrà essere sottoscritta e dovrà attestare l'assenza di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio, per quanto di loro conoscenza.

L'autocertificazione dovrà essere consegnata, al fine delle indispensabili valutazioni epidemiologiche al Presidente del Sodalizio o ad altra figura a tal fine nominata o al Medico Sociale.

Certificazione di idoneità agonistica

Gli Atleti devono essere in possesso della certificazione di idoneità alla pratica sportiva (DM 18/02/82) in corso di validità

Valutazione sanitaria effettuata dal Medico Sociale

Attenzione: da effettuare solo per gli atleti di I.N.

Gli atleti di Interesse Nazionale dovranno essere sottoposti ad una valutazione sanitaria preliminare a fini epidemiologici da parte del Medico Sociale, il quale provvederà ad esaminare l'Autocertificazione di cui sopra.

Nell'ambito della valutazione sanitaria, l'indagine anamnestica individuale deve comprendere informazioni sulla presenza di tosse, dispnea, rinorrea, congiuntivite, faringodinia (mal di gola), iposmia (riduzione/assenza di olfatto), ageusia (riduzione/assenza di gusto), spossatezza e malessere generale. Verrà altresì posta particolare attenzione ai dati anamnestici relativi ai contatti con familiari che presentino sintomi riferibili ad infezione da SARS-CoV-2.

Il protocollo di sorveglianza sanitaria potrà essere rimodulato in funzione della tipologia dei rischi.

È opportuno che tale attività di sorveglianza sanitaria venga svolta all'interno di ambienti di sufficienti dimensioni, aerati, periodicamente sanificati nonché sulla base dell'assunzione di idonee precauzioni igieniche (DPI) da parte del Medico Sociale.

La visita medica dovrà essere mirata anche a valutare se le condizioni di salute preesistenti possano causare una maggior suscettibilità all'infezione da SARS-CoV-2 (come nel caso di fattori predisponenti o malattie che riducono le difese immunitarie, malattie autoimmuni, terapia immunosoppressiva) o un aumentato rischio di complicanze (malattie cardiovascolari, diabete, malattie croniche dell'apparato respiratorio, insufficienza renale, ipertensione arteriosa). In quest'ambito si terrà conto anche del fattore età, nel rispetto di quanto le previsioni normative e delle istituzioni sanitarie nazionali e internazionali indicheranno.

Protocollo di Suddivisione degli atleti su base clinico-epidemiologica

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 quanto di conoscenza allo stato attuale.

Gli Atleti vengono suddivisi in:

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.



Per gli Atleti di cui al Gruppo 1, si esegue lo screening previsto dal Protocollo dell'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri:

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+).

Prima di iniziare gli allenamenti, oltre all'effettuazione degli esami sopra elencati, gli atleti Covid+ dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa, la cui durata sarà stabilita dal Medico Federale, il quale a suo giudizio potrà prescrivere ulteriori test ed esami, laddove necessario.

Per gli Atleti di cui al Gruppo 2, al di là degli obblighi allo stato attuale sufficienti dell'autocertificazione, della certificazione di idoneità all'attività sportiva agonistica in corso di validità, nella prospettiva di una ripresa dell'attività agonistica nonché alla luce delle conoscenze ancora incomplete in merito a tutti gli aspetti clinici, compresi gli eventuali esiti, dell'infezione da Covid19 anche nei soggetti asintomatici, si ritengono consigliabili i seguenti esami:

1. Visita di controllo con uno specialista in Medicina dello Sport
2. Test da sforzo massimale.
3. Ecocardiogramma color doppler.
4. Esame Spirometria Completo (FVC, VC, MVV).
5. Esami ematochimici. **

**Esami ematochimici: Emocromo, ALT/AST, Gamma GT, Creatininemia, CPK isotipi, Troponina, LDH, PT/PTT, INR, Elettroforesi proteica, D-dimero, PCR, Ferritina, IL-6, Esame urine completo.

APPROFONDIMENTO

Negli Atleti d'élite, durante gli allenamenti intensivi e le gare, gli elevati flussi respiratori oronasali, con componente orale al 60%, compromettono l'azione di filtro dei microorganismi del tratto respiratorio superiore, favorendo l'inalazione profonda di molti irritanti, allergeni e agenti infettanti, compreso il SARS-CoV-2, che può giungere rapidamente e facilmente nelle aree più profonde dei polmoni (bronchioli alveolari e alveoli) e da lì iniziare la propria azione distruttiva.

Inoltre, i livelli di IgA salivare, importanti per contrastare le infezioni delle alte vie respiratorie, si abbassano negli atleti durante e dopo gli allenamenti e le gare.

Tutto ciò porta a due considerazioni:

- 1) Chi ha avuto la malattia, indipendentemente che sia stata severa o lieve, **DEVE** essere sottoposto a valutazione polmonare [spirometria completa (FVC, VC, MVV)] e preferibilmente a TAC polmonare, come già indicato.
- 2) In caso di positività di un atleta, la possibilità di contagio è alta e pertanto tutti coloro che sono venuti a contatto (eventuali compagni di squadra, staff tecnico, personale, dirigenti, etc.) devono seguire le indicazioni e i protocolli definiti dalla Autorità governativa.



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.

CONCLUSIONI E NOTE OPERATIVE FINALI

In conclusione, appare necessario che, per la ripresa delle attività, le ASD/SSD si attengano al rispetto delle norme contenute nei Provvedimenti emanati dal Governo, dalle Regioni, dagli altri Enti territoriali, nonché nelle Linee guida dell'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri e nel presente Protocollo.

Si sottolinea, altresì, la necessità che le ASD/SSD si adoperino per porre in essere tutti gli adempimenti di loro competenza ai sensi della legislazione vigente in materia di sicurezza, protezione dei dati personali, sicurezza sul lavoro e in ambito sanitario, alla luce della situazione di emergenza in atto.

A tal proposito, si sottolinea che, essendo la normativa in menzione in continua evoluzione, anche il presente Protocollo potrà essere soggetto a modifiche, integrazioni ed aggiornamenti che saranno prontamente condivisi e pubblicati sul sito federale.

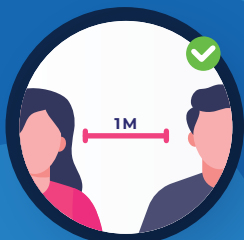


Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



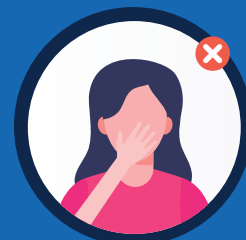
LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 MT IN CASO DI ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



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



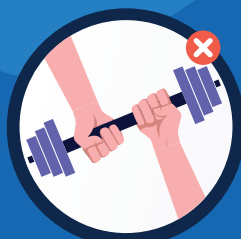
MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE NON INFERIORE A 2 MT



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

METTERE A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI" (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

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



DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



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



NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana

