

INDICAZIONI PER LA RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI DI DANZA SPORTIVA

Proposte elaborate dal gruppo di lavoro tecnico scientifico della Federazione Italiana Danza Sportiva in applicazione della circolare della Presidenza del Consiglio dei Ministri n. 3180 del 04/05/2020 e delle direttive del CONI

PREMESSA

Le presenti indicazioni dovranno essere seguite dai soggetti affiliati e, laddove previsto, personalizzate in funzione delle specifiche caratteristiche del sito sportivo.

Per tutte le indicazioni non elencate 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 di ogni comportamento.

- Considerando che l'attività fisica rappresenta uno dei principali strumenti per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, per il mantenimento del benessere psicofisico e per il miglioramento della qualità della vita, in entrambi i sessi e a tutte le età, comprese le persone con disabilità;
- Visto peraltro che in una riunione dell'OMS del 1998 è stata proposta la modifica della definizione originaria del concetto di salute nei seguenti termini:

“LA SALUTE È UNO STATO DINAMICO DI COMPLETO BENESSERE FISICO, MENTALE, SOCIALE E SPIRITUALE, NON MERA ASSENZA DI MALATTIA” e considerando quindi, che anche per attività sportive dilettantistiche la ripresa degli allenamenti, dopo un obbligato periodo di inattività, rappresenta un fattore di forte significato in termini di promozione della salute

Da sottolineare peraltro che il ritorno alla normalità potrebbe richiedere diverso tempo, nel corso del quale si dovrà convivere con l'emergenza tuttora in atto e che i comportamenti da adottare verranno modificati con **gradualità**, rispondendo alle normative emesse e conseguenti al lavoro di monitoraggio della diffusione del virus; si forniscono indicazioni pratiche di per le società sportive, per gli atleti e per i Tecnici limitate al periodo attuale e fino a nuove direttive governative.

INFORMAZIONE

L'impianto sportivo deve essere un luogo sicuro. A tal fine, un'informazione adeguata e puntuale è la prima iniziativa di prevenzione e per questo motivo si assume l'impegno di portare a conoscenza di tutti i frequentatori delle indicazioni necessarie alla tutela della loro salute e sicurezza. L'informazione sarà articolata nel seguente modo:

A. Informazione preventiva

A tutti gli utenti e ai collaboratori sarà fornita un'apposita nota informativa contenente le indicazioni essenziali delle presenti indicazioni. In particolare, l'informativa riguarderà:

- a) l'obbligo per ciascuno di non fare ingresso nella sede Associativa e, in caso di positività al virus o di sottoposizione alle misure della quarantena o dell'isolamento fiduciario (ad esempio, per contatto stretto con persone positive o nell'ipotesi di ingresso in Italia da Paese estero) nonché in presenza di febbre oltre 37°C o di altri sintomi influenzali (prendendo contatto, in questo caso, con il medico curante e/o altra Autorità sanitaria indicata dalla normativa in vigore);
- b) il divieto di permanenza presso l'impianto sportivo al manifestarsi dei sintomi febbrili/influenzali e parainfluenzali di cui al punto precedente
- c) l'impegno a rispettare tutte le disposizioni emanate dall'Associazione (in particolare, quelle concernenti il distanziamento sociale, le regole di igiene delle mani e gli altri comportamenti indicati dalla nota informativa di cui sopra).

B. Informazione all'interno dell'impianto sportivo

- Prevista apposizione di cartellonistica relativa alle prescrizioni e istruzioni di igiene suggerite dal Ministero della Salute, nei seguenti punti: in corrispondenza dell'ingresso, ingresso spogliatoi, area ristori, servizi igienici, bacheca generale.
- Informazione generale rispetto a:
 - l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37°C) o di altri sintomi influenzali e parainfluenzali e di chiamare il proprio medico;
 - il divieto di accesso a chi, negli ultimi 14 giorni, abbia avuto contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19 o provenga da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS2;
 - La consapevolezza di non poter fare ingresso o di poter permanere nell'impianto sportivo e di doverlo dichiarare tempestivamente laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, febbre);
 - l'impegno a rispettare tutte le disposizioni e in particolare, mantenere la distanza di sicurezza, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti;
 - lavarsi spesso le mani;
 - coprire le vie aeree quando si tossisce e starnutisce;
 - cestinare i fazzolettini di carta, una volta utilizzati;
 - non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
 - porre particolare attenzione all'igiene delle superfici;
 - mantenere una distanza interpersonale di almeno 1 metro;
 - evitare contatti stretti quali abbracci o strette di mano.

Ulteriore cartellonistica:

- apposizione nei servizi igienici delle istruzioni per il corretto lavaggio delle mani;
- apposizione cartelli rispetto distanza 1mt;
- apposizione cartelli sul numero di persone previste al massimo nei locali chiusi.

INDICAZIONI GENERALI

Le norme di prevenzione relative alla salute individuale degli atleti e di tutti i soggetti interessati allo svolgimento degli allenamenti di atleti di interesse nazionale e alle esigenze di sanità pubblica relative alla diffusione dell'infezione da COVID-19 sono basate essenzialmente sui seguenti punti fondamentali e da attuare continuamente:

- a) nel corso dell'allenamento il distanziamento sociale non è mai inferiore a 2 metri in condizioni di riposo. Tale distanza deve essere superiore, durante le attività fisiche che comportino incremento nella funzione metabolica, in modo proporzionale e deve tener conto che luoghi aperti e ventilati rappresentano una maggior tutela nella riduzione del rischio.
- b) i luoghi chiusi necessitano di adeguati sistemi di ventilazione naturale o artificiale (con esclusione dei sistemi che comportano ricircolo dell'aria) e limitano la permanenza, nel loro interno, a un numero di persone compatibile con le dimensioni degli stessi nel rispetto delle norme sull'obbligo di distanziamento sociale.
- c) l'obbligo e l'indicazione di lavarsi frequentemente le mani secondo le direttive del Ministero della Salute rappresentano una prescrizione fondamentale che deve sempre essere rispettata, particolarmente in occasione di contatti, anche occasionali, con altre persone, con oggetti che sono stati toccati da altre persone o che possano essere contaminati da "droplets" (provenienti dalle vie aeree) di altre persone. In alternativa al lavaggio delle mani devono essere sempre disponibili gel disinfettanti in soluzione idroalcolica.
- d) Le docce rimarranno chiuse ed inaccessibili.
- e) I locali adibiti a spogliatoio dovranno essere utilizzati solamente in caso di estrema necessità avendo cura inoltre di riservare un locale per l'isolamento di persone sintomatiche presso il locale sportivo.
- f) I bagni nei siti di allenamento dovranno essere aperti, e separati da quelli per le persone esterne, utilizzati solo in caso di necessità e sottoposti a procedure di pulizia/disinfezione continua ad ogni uso.
- g) È necessario evitare sempre di toccarsi con le mani la faccia, il naso, gli occhi e la bocca.
- h) L'uso dei guanti non esime dall'obbligo di disinfezione delle mani e da tutte le indicazioni precedenti. I guanti, una volta contaminati devono immediatamente essere eliminati in appositi contenitori e smaltiti e deve essere immediatamente eseguito il lavaggio o la disinfezione delle mani.
- i) In condizioni in cui non è possibile rispettare il distanziamento sociale di almeno un metro, tanto nei luoghi aperti che confinati, al di fuori delle specifiche procedure previste per l'allenamento, è obbligatorio indossare mascherine chirurgiche che coprano costantemente naso e bocca e per l'uso delle quali deve essere effettuata adeguata formazione.
- j) Chiunque sia portatore, anche di uno solo, di sintomi quali febbre $\geq 37^{\circ}$, tosse, sintomi respiratori anche apparentemente banali, disturbi gastro-intestinali, cefalea, astenia, disturbi dell'olfatto o del gusto, deve rimanere presso la propria dimora, deve immediatamente avvisare il proprio tecnico ed il proprio medico curante. Per nessun motivo dovrà recarsi nel luogo dell'allenamento.**
- k) Nessuna persona che sia stata affetta da COVID-19 o che nei 14 giorni precedenti all'arrivo nella sede degli allenamenti, o nel corso del periodo degli allenamenti stessi, abbia avuto sintomi di cui al punto precedente o abbia avuto contatti con soggetti dichiarati positivi confermati per malattia COVID-19 sarà ammessa agli allenamenti ma preventivamente dovrà contattare il suo medico curante il quale attuerà le procedure di sanità pubblica e/o il protocollo previsto dalla FMSI di cui al punto B dell'allegato 4 circolare n. 3180 del 04/05/2020 per la riammissione degli atleti agli allenamenti.
- l) Tutti i partecipanti all'allenamento dovranno misurare la loro temperatura corporea al mattino prima di uscire dalla propria dimora e alla sera prima di coricarsi quotidianamente, tenendone nota in apposito registro.
- m) L'allenamento si svolge rigorosamente "a porte chiuse". È vietato il transito e la sosta di accompagnatori o visitatori all'interno del luogo di allenamento e del sito sportivo.

- n) È importantissimo porre la massima attenzione nel caso di persone, sia normodotate che diversamente abili, **“fragili”** con patologie pregresse o in atto e/o con situazioni di immunodepressione, essendo queste categorie di popolazione quelle per le quali il contagio potrebbe avere esiti particolarmente gravi. Tali persone non devono essere ammesse al sito sportivo ed inoltre si sconsiglia la pratica sportiva.
- o) È opportuno disporre di un misuratore di temperatura ad infrarossi per rilevare la temperatura alle persone all’ingresso del sito sportivo. Ogni struttura dovrà essere dotata di dispenser o gel igienizzante a disposizione di tutti con continuità
- p) Se nel corso degli allenamenti una persona manifestasse sintomi compatibili con infezione da COVID-19 questa andrà immediatamente isolata dal resto del gruppo e, nel rispetto delle procedure di primo intervento aziendale indicate per l’impianto, dovrà essere, avvisato il medico per l’attuazione delle misure di sanità pubblica obbligatorie.**
- q) Si consiglia ai Presidenti delle associazioni/società sportive di nominare un referente sanitario per la più corretta verifica degli adempimenti all’uopo previsti.

INDICAZIONI OPERATIVE

Si definisce in primis che cosa s’intende per “attività di allenamento nella danza sportiva”: si tratta della seduta di allenamento in cui sia presente il tecnico ed uno o più atleti nel corso della quale si svolgono attività prevalentemente pratiche inerenti la disciplina.

Per gli atleti:

1. dovranno essere regolarmente tesserati alla FIDS;
2. dovranno essere in possesso di idoneo e valido certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica (così come previsto dall’art. 11 del Regolamento dell’Attività Sportiva Federale);
3. dovranno compilare il modulo di Autocertificazione/scheda di valutazione infezioni vie respiratoria suggestive rischio SARS-CoV-2 preliminarmente alla riammissione agli allenamenti (vedi allegato)
4. Gli atleti dovranno arrivare con idoneo abbigliamento e limitarsi al cambio solo delle scarpe all’interno del sito sportivo;
5. non è consentito consumare cibi. È consentito bere solo da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate
6. gettare subito in appositi contenitori fazzolettini o altro
7. evitare di lasciare in ambienti condivisi indumenti utilizzati; riporli immediatamente negli zaini
8. l’allenamento, anche per le discipline di squadra (duo, coppia, etc...) dovrà sempre essere svolto in forma individuale.
9. durante la seduta si raccomanda di evitare allenamento ad intenso dispendio energetico (ad es. performance o simulazioni di gara) per il quale il distanziamento deve essere di minimo 10 metri e non indicato nelle condizioni di svolgimento e di ripresa iniziale dell’allenamento.
10. Mantenendo minimo due metri di distanza, ogni atleta potrà lavorare sul perfezionamento tecnico e specifico per ogni disciplina, fondamentale al miglioramento della propria performance sportiva, sviluppando esercizi sul posto o, laddove si scelga di lavorare su parti di coreografia, che richiedano piccoli spostamenti. In generale per ogni atleta deve essere previsto, in media uno spazio non inferiore a 10 metri quadrati identificato come “area individuale di allenamento”.
11. Ogni area individuale di allenamento deve rimanere distanziata di almeno due metri dall’area contigua per fare in modo che, anche muovendosi all’interno di quest’area e spostandosi dal centro della stessa, per pochi istanti, non sia possibile in nessun caso avvicinarsi alla persona più vicina ad una distanza inferiore a due metri. Ove possibile,

per maggiore sicurezza, delimitare con transenne di nastro (nel rispetto delle norme anti infortunistiche) o con segni sul pavimento, le singole aree individuali di allenamento dividendo a priori l'area in vari settori.

12. Tutti gli intervenuti (atleti, tecnici, operatori, accompagnatori, etc..) dovranno rispettare le disposizioni sul distanziamento sociali previsto dalle norme.

Per i tecnici:

1. i tecnici dovranno fissare gli appuntamenti con un ragionevole intervallo, al fine di evitare che gli atleti delle diverse sedute di allenamento s'incontrino nelle fasi di cambio. Gli atleti dovranno entrare al sito di allenamento cinque minuti prima dell'inizio della singola seduta.
2. Il Tecnico (o altra persona indicata dalla associazione/società) è responsabile del rispetto delle indicazioni fornite dalla FIDS.
3. Il Tecnico (o altra persona indicata dalla associazione/società) è responsabile delle operazioni di pulizia necessarie (utilizzando comuni detergenti/disinfettanti e soluzioni idroalcoliche al 70% o soluzioni a base di ipoclorito di sodio) degli ambienti al cambio di ogni sessione di allenamento.
4. Il tecnico deve tenere un registro (anche informatico) degli atleti che partecipano a ogni allenamento e, a fine allenamento, lo deve inviare all'associazione/società sportiva di appartenenza.
5. Nel corso della sessione di allenamento il tecnico deve restare al di fuori dell'area individuale di allenamento dei singoli atleti. Pertanto, il tecnico dovrà evitare ogni tipo di contatto con gli atleti ed indossare sempre la mascherina chirurgica e mantenere le mani sempre adeguatamente disinfettate;

Note integrative per l'attività paralimpica

È consigliato l'uso di visiera idonea alla lettura labiale per il tecnico nell'allenamento dell'atleta affetto da sordità. In tal caso il tecnico dovrà sempre distanziato di almeno due metri.

Nel caso sia necessario l'accompagnatore potrà attendere negli spazi preposti mantenendo una distanza di almeno un metro ed indossando mascherina chirurgica.

Nelle fasi di allenamento è consigliato inoltre l'uso di linguaggio specifico e descrittivo di: movimento, gesto, passo o figura, nell'allenamento dell'atleta con deficit visivo. Eventuale contatto delle sole mani, dopo disinfezione idonea con gel (lavare le mani) e uso di guanti ove necessario, con il corpo dell'allievo, per quanto non compreso attraverso la spiegazione verbale.

In tal caso il tecnico deve indossare una mascherina chirurgica e l'atleta deve indossare una mascherina chirurgica nelle brevi fasi di contatto stretto con il tecnico.

Allegato

Modulo di autocertificazione

AUTOCERTIFICAZIONE SCHEDA DI VALUTAZIONE

INFEZIONI VIE RESPIRATORIE SUGGERITIVE RISCHIO SARS-CoV-2

PRELIMINARE ALLA RIAMMISSIONE AGLI ALLENAMENTI

(Da Visionare da parte del Medico Sociale o del Medico di Riferimento)

Il/La sottoscritto/a _____

Nato/a a _____ il _____ e residente a
_____ in via _____

DICHIARA QUANTO SEGUE

- VISITA DI IDONEITA' AGONISTICA con certificato in data¹ _____
- SCADENZA CERTIFICATO DI IDONEITA' AGONISTICA¹ _____
- Ha avuto negli ultimi 14 giorni uno di questi sintomi?

| | | | | |
|-----------------|------|--------------------------|----|--------------------------|
| ▪ Febbre >37,5° | ▪ SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Tosse | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |

| | | | | |
|------------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|
| ▪ Stanchezza | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Mal di gola | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Mal di testa | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Dolori muscolari | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Congestione nasale | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Nausea | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Vomito | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Perdita di olfatto e gusto | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Congiuntivite | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Diarrea | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |

NOTIZIE SU EVENTUALE ESPOSIZIONE AL CONTAGIO

- | | | | | |
|---|----|--------------------------|----|--------------------------|
| ▪ CONTATTI con casi accertati COVID 19 (tampone positivo) | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ CONTATTI con casi sospetti | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ CONTATTI con familiari di casi sospetti | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ CONVIVENTI con febbre o sintomi influenzali (no tampone) | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ CONTATTI con febbre o sintomi influenzali (no tampone) | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Proviene da un VIAGGIO ALL'ESTERO | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| ▪ FREQUENTAZIONE AMBIENTI SANITARI con casi accertati/sospetti | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |

Se si dove: IN PROVINCIA IN REGIONE IN ITALIA ESTERO

Altre notizie che ritiene utile evidenziare in merito ad elementi connessi al suo potenziale rischio di esposizione al covid-19 _____

¹ Da compilare solo per gli atleti

il/la sottoscritto/a come sopra identificato attesto sotto mia responsabilità che quanto sopra dichiarato corrisponde al vero consapevole delle conseguenze civili e penali di una falsa dichiarazione, anche in relazione al rischio di contagio all'interno della struttura SPORTIVA ed alla pratica di attività sportive agonistiche (art. 46 D.P.R. n. 445/2000)

autorizzo _____ (indicare la denominazione dell'associazione/società sportiva) al trattamento dei miei dati particolari relativi allo stato di salute contenuti in questo modulo ed alla sua conservazione ai sensi del Reg.Eu 2016/679 e della normativa nazionale vigente.

Data _____

Firma _____