



Le presenti indicazioni vanno ad integrare quanto già comunicato nella “Nota informativa alle società per la ripresa degli allenamenti in dojo” (che permane valida per quanto non oggetto dell’attuale attività normativa).

Questo documento è stato redatto prendendo a riferimento le norme emanate dallo CSEN e dalle Federazioni Sportive Nazionali con particolare riferimento alle norme emanate per il JUDO (Fijlkam) che per classe di rischio e tipologia di attività è assimilabile alle discipline praticate dalla CIK.

Le presenti norme si applicano interamente a Kendo, Jodo e Naginata, mentre per lo laido si applicano limitatamente i principi “generalisti” di prevenzione e alle parti, inerenti la pratica, che possono considerarsi comuni alle altre discipline. Lo laido, infatti, per specificità della disciplina e sicurezza/incolumità fisica, garantisce il rispetto del “distanziamento sociale” prescritto da tutta la vigente normativa Covid-19.

Si raccomanda, in ogni caso, l’adozione di tutte le precauzioni necessarie alla prevenzione della diffusione del Covid-19, secondo la legislazione Nazionale, Regionale e locale.

#### **Norme Generali e di prevenzione del contagio**

Le misure di prevenzione e protezione non vanno intese come tra loro alternative ma quali dotazioni minime ai fini del contenimento del contagio in relazione alla attuale situazione epidemiologica in atto. Né il presente lavoro intende sostituirsi alla legislazione di riferimento in materia, cui anzi si fa espresso rinvio per ogni dubbio interpretativo o variazione successiva alla pubblicazione.

L’analisi delle attività svolte durante la pratica delle nostre discipline, dei siti utilizzati per tali attività, dell’organizzazione, stante il tipo di attività fisica svolta in termini di spazio, sforzo fisico, specificità e ventilazione degli ambienti, durata della presenza ed afflusso su unico turno dei praticanti, induce a prestare massima attenzione prioritariamente, e più di sempre, alle condizioni fisiche ed alla salute dei partecipanti (sia nelle fasi pre-allenamento che durante l’allenamento stesso).

Come evidenziato dalla AJKF, nelle proprie linee guida: “...ora che le temperature aumentano, è più facile che si verifichi un colpo di calore...”, ed ancora “...recentemente molte persone non sono state in grado di esercitare o praticare. Pertanto, il corpo non è stato in grado di acclimatarsi al calore. Resta inteso che il colpo di calore si verifica spesso quando il corpo non è acclimatato al calore in condizioni calde e umide...”, “...Gli istruttori dovrebbero essere consapevoli del fatto che il kendo keiko viene condotto in un tempo e circostanze senza precedenti. Pertanto, si prega di prestare attenzione al tempo di allenamento (ad es. accorciandolo), programmare i tempi di pausa, l’acqua potabile, ventilare e controllare la temperatura nel dojo”. (Traduzione non letterale dal sito web, N.d.R.)

Parimenti, secondo le indicazioni della AJKF, si sconsiglia al momento la ripresa degli allenamenti alle persone: “...con diabete, malattie cardiache, broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), sottoposte a dialisi o ad assunzione di agenti immunosoppressori, agenti antitumorali, ecc. Se le persone con queste condizioni intendono partecipare al keiko, il consenso di un medico dovrebbe essere ottenuto in anticipo. Inoltre, anche le persone si trovano nelle seguenti condizioni non possono partecipare al keiko: coloro i quali non dovessero sentirsi bene o manifestino sintomi come febbre, tosse, mal di gola; potresti essere infetto ma



*asintomatico, quindi se ritieni che le tue condizioni lo siano diverso dal normale, considera attentamente se partecipare al keiko. Persone il cui familiare convivente si sospetti o conoscente stretto si sospetti sia in fase di contagio. Persone che negli ultimi 14 giorni hanno viaggiato o hanno avuto stretti contatti una persona di un Paese o di una regione soggetta a restrizioni governative o successivamente all'ingresso nel paese abbia dovuto subire un periodo di osservazione. Non membri della tua organizzazione, per il momento.”*

Si preveda quindi:

- obbligo per tutti i praticanti, in quanto atleti dilettanti, di esibire certificazione di idoneità all'attività sportiva in corso di validità<sup>1</sup>;
- obbligo per tutti i partecipanti di redigere l'autodichiarazione Coronavirus<sup>2</sup> (Allegato B);
- ammissione alla pratica, per gli atleti COVID<sup>3</sup>, unicamente di coloro che abbiano già svolto i previsti 15 gg di graduale ripresa degli allenamenti ed abbiano il nulla osta medico<sup>4</sup>;

---

<sup>1</sup> Gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (DM 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.

<sup>2</sup> Autodichiarazione attestante l'assenza di infezione da SARS-COV 2 e di rischi di contagio, per quanto di propria conoscenza. Modulo con il quale si forniscono le informazioni richieste per contenere la diffusione del contagio da covid-19 e la relativa emergenza epidemiologica, in ambito sportivo. Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus.

<sup>3</sup> Gli Atleti, al momento del primo accesso al sito sportivo, in base all'autocertificazione, vengono suddivisi in: a) Atleti COVID+ accertati e guariti ed 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 e b) Atleti COVID- e atleti asintomatici nel periodo della pandemia. Per gli Atleti di cui al Gruppo 1, si esegue il seguente screening:

Gli atleti Covid+ guariti 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 di Medicina Generale. Il Medico potrà, a suo giudizio, ampliare test ed esami.

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 O<sub>2</sub> 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. 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, 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.

<sup>4</sup> 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 SARSCoV-2, che può giungere rapidamente e facilmente nelle



- ingresso nel centro sportivo non prima di 15' dall'inizio dell'evento;
- vietare l'ingresso agli eventuali accompagnatori;
- misurare la temperatura personale e vietare l'ingresso se maggiore di 37,5°;
- redigere registro presenze su base oraria/giornaliera da conservare almeno per 14 gg;
- distanziamento sociale di almeno un metro (se i locali e la didattica lo consentono, preferibile due metri) nelle fasi del reiki, della spiegazione teorica, con obbligo di utilizzo dei DPI (consigliato in queste fasi l'uso di mascherina chirurgica<sup>5</sup>), al fine di limitare l'effetto dei droplets;
- è consigliabile che i praticanti, quando direttamente impegnati in allenamento, indossino una visiera protettiva, di tipo conforme alle linee guida AJKF;
- garantire una costante igiene delle mani (anche per il tramite dell'utilizzo di dispenser di soluzioni igienizzanti/ovvero mediante utilizzo di guanti monouso);
- vietare in modo assoluto lo scambio tra praticanti di materiale/attrezzatura;
- prevedere almeno di una pausa di 5' almeno ogni 30' (aumentabile in base alle valutazioni sulla situazione concreta), con aerazione dei locali;
- prevedere l'allontanamento di chi non si attenga alle presenti norme;
- riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti;
- vietare la consumazione di cibo nel dojo
- divieto di praticare con persone esterne al proprio dojo/società nelle "discipline da contatto"- classe di rischio 8;
- prediligere il lavoro individuale e, nel caso di lavoro in coppia, garantire il mantenimento delle stesse coppie di praticanti per gli allenamenti, nelle "discipline da contatto"- classe di rischio 8.

**NB: Al momento non si è in grado di dare indicazioni precise circa l'eventuale utilizzo delle "mascherine facciali" durante l'allenamento, si può solo evidenziare come le indicazioni del settore sportivo italiano le vietino nella fase dello sforzo fisico/attività motoria, mentre le indicazioni della AJKF sembrano incentivarne l'uso (purché non "aderenti" sul viso e che lascino sfuggire l'aria lateralmente e verso il basso); si rimanda**

---

aree più profonde dei polmoni (bronchioli alveolari e alveoli). I livelli di IgA salivare, poi, importanti per contrastare le infezioni delle alte vie respiratorie, si abbassano negli atleti durante e dopo gli allenamenti e le gare.

Ne consegue che chi ha avuto la malattia, indipendentemente dalla sua intensità, DEVE essere sottoposto a valutazione polmonare [spirometria completa (FVC, VC, MVV)] e preferibilmente a TAC polmonare. In caso di positività di un praticante, la possibilità di contagio è alta e pertanto tutti coloro che sono venuti a contatto (eventuali compagni di squadra, istruttori, personale, dirigenti, etc.) devono seguire le indicazioni e i protocolli definiti dalla Pubblica Autorità.

<sup>5</sup> Le mascherine chirurgiche devono essere conformi alle norme EN 14683:2019. L'applicazione di queste norme garantisce che le mascherine chirurgiche espletino le seguenti funzionalità principali: efficienza di filtrazione batterica (le prove prescritte nella norma servono a garantire che eventuali contaminanti biologici presenti nell'espettorato della persona che indossa la mascherina -particelle liquide- non possano attraversare il materiale filtrante della mascherina stessa); respirabilità (fornire la garanzia che la persona che indossa la mascherina possa inspirare attraverso il tessuto senza troppa fatica. Non vi sono requisiti per la fase di espirazione); bio-compatibilità (garantire che la cute della persona che indossa la mascherina non subisca effetti irritativi, tossici o allergenici); pulizia (fornire la garanzia che il materiale di cui è composta la mascherina abbia un adeguato livello di pulizia, in considerazione del posizionamento sulla cute integra, vicino alle mucose di naso e bocca); indossabilità (la sua forma deve consentire che essa sia indossata vicino a naso, bocca e mento di chi la indossa e che la maschera si adatti perfettamente ai lati. Non sono richieste proprietà di aderenza completa né di sigillatura del viso). Le mascherine chirurgiche espletano la propria funzione protettiva solo se correttamente indossate e cambiate frequentemente, tipicamente ogni 4 ore oppure sostituite quando vengono rimosse per mangiare o bere.



alla relativa normativa anche per valutare il materiale più idoneo. **Si ribadisce pertanto di improntare la ripresa degli allenamenti ai principi della massima prudenza e della tutela della salute, prevedendo ritmi ed attività adeguati alle circostanze.**

Obblighi del referente societario:

- Prendere visione delle “LINEE GUIDA. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEGLI ALLENAMENTI PER GLI SPORT DI SQUADRA” sul [sito del Governo – Ufficio per lo Sport](#) .
- interfacciarsi preventivamente con l’ente gestore della struttura al fine della verifica del rispetto della normativa “Covid-19” e l’eventuale realizzazione di quanto dovesse risultare mancante/non conforme, soprattutto in materia di sanificazione dei locali, dell’attività informativa in chiave igienico-preventiva per i tesserati (ad esempio, presenza di pannelli informativi da disporre in tutti i locali), percorsi di ingresso/uscita, acquisendo notizia se possibile circa l’eventuale aggiornamento del DUVRI;
- assicurare la massima informazione di tutte le persone che si trovano a vario titolo nel sito sportivo, dei contenuti del presente documento e della predisposizione di tutti gli elementi necessari per assicurare il rispetto delle presenti disposizioni e la tutela della salute pubblica;
- rilevare la presenza dei partecipanti, lasciando copia del relativo elenco, ove richiesto, al gestore della struttura sede dell’evento;
- rilevare (direttamente o per il tramite del personale della struttura ospitante) la temperatura dei partecipanti; eventualmente interdire l’accesso alla persona se detto valore risultasse superiore a 37,5°;
- Ricevere il modello di autodichiarazione Coronavirus da ciascun partecipante, istruttore incluso;

Vigilare circa il rispetto durante la pratica delle norme indicate nel presente documento.

Obblighi dei praticanti (da indicare nella circolare dell’evento):

- Non uscire di casa se si ha sintomi influenzali sospetti e/o una temperatura superiore a 37,5°;
- Uniformarsi alle indicazioni fornite dal referente sociale (responsabile norme Covid),
- Sottoporsi alla misurazione della temperatura, allontanandosi dal plesso nel caso risultassero aver un valore superiore a 37,5°;
- Compilare il modello di autodichiarazione Coronavirus (Allegato B)

**Note operative**

L’istruttore modulerà la lezione puntando prevalentemente sulla preparazione fisica e sui suburi, salvo aumentare gradualmente il carico di allenamento ed inviterà tutti ad *astenersi dal vocalizzare (hassei) il più possibile.*

Esempio di “scheda descrittiva” di attività sportiva per il kendo (applicabile anche alle altre discipline per quanto compatibile):

Attività	Descrizione	Classe di Rischio	Azione di mitigazione	Note
Riscaldamento dinamico	Esercizi di preatletismo e mobilità	Classe 4	Rispetto della distanza interpersonale di almeno 2 metri.	Attività individuale senza contatto diretto, mantenendo la rigorosa distanza

	rigorosamente sul posto		Evitare disposizione in linea dei praticanti (uno di fronte all'altro) per evitare droplets.	di almeno 2 m. Attività facilitabile, contrassegnando ad es. preventivamente gli spazi nel dojo con del nastro carta adesivo
Attività di allenamento tecnico -suburi	Attività di approfondimento tecnica di base kihon	Classe 6	Mantenere la distanza di sicurezza tra gli atleti in scia	Attività individuale
Attività di allenamento tecnico - uchikomi	Attività di approfondimento e di automatizzazione della tecnica	Classe 8	Allenamento tecnico prevede il contatto fisico.	Si lavora senza poter mantenere le distanze interpersonali. Evitare situazioni di tsubastseriai e limitare il kiai. Se inevitabilmente finisci in tsubazeriai, separati rapidamente o fare hiki-waza, ma non vocalizzare (hassei).
Attività di allenamento al combattimento- jigeiko	Simulazione della competizione ed incontri di controllo con partner	Classe 8	Allenamento tecnico prevede il contatto fisico.	Prevede un contatto fisico continuo. Impossibile rispettare i criteri di sicurezza; evitare situazioni di tsubastseriai e limitare il kiai. Se inevitabilmente finisci in tsubazeriai, separati rapidamente o fare hiki-waza, ma non vocalizzare (hassei).

A mero titolo di esempio si riportano ulteriori indicazioni utili fornite dalla AJKF: “...potrebbe essere implementato il seguente piano: Per i primi dieci giorni, due terzi del tempo di keiko (40 minuti se la sessione è di un'ora) saranno esercizi di riscaldamento, fitness e suburi, indossando il men per gli ultimi 20 minuti e fare keiko in gruppo. Per i successivi dieci giorni, la metà di keiko (quindi 30 minuti, se una sessione di un'ora) saranno esercizi di riscaldamento, fitness e suburi, e per gli ultimi 30 minuti indossa il men e fai keiko in gruppo. Il ventesimo giorno dopo la ripresa, ogni organizzazione e gruppo dovrebbe tornare alla normale routine del keiko.” (Traduzione non letterale dal sito web, N.d.R.)



ALLEGATO B

**AUTOCERTIFICAZIONE SCHEDA DI VALUTAZIONE INFEZIONI VIE RESPIRATORIE SUGGERITE RISCHIO SARS-CoV-2 PRELIMINARE ALLA RIAMMISSIONE AGLI ALLENAMENTI**

\*\*\*\*

NOME

COGNOME

VISITA DI IDONEITA' ATTIVITA' SPORTIVA CON CERTIFICATO IN DATA .....

in alternativa,

SCADENZA CERTIFICATO DI IDONEITA' SPORTIVA.....

E' STATO AFFETTO DA COVID?            SI     NO

In caso affermativo, DICHIARA di aver già svolto i previsti 15 gg di graduale ripresa degli allenamenti ed avere il nulla osta medico per la pratica sportiva.    SI     NO

Ha avuto negli ultimi 14 giorni uno di questi sintomi?

Febbre >37,5°, Tosse, Stanchezza, Mal di gola, Mal di testa, Dolori muscolari, Congestione nasale, Nausea, Vomito, Perdita di olfatto e gusto, Congiuntivite, Diarrea.    SI     NO

NOTIZIE SU EVENTUALE ESPOSIZIONE AL CONTAGIO NEGLI ULTIMI 14 GIORNI

CONTATTI CON SOGGETTI RISULTATI POSITIVI AL COVID 19:    SI     NO

PROVIENE DA ZONE A RISCHIO SECONDO INDICAZIONI OMS:    SI     NO

ALTRE NOTIZIE CHE RITIENE UTILE EVIDENZIARE IN MERITO AD ELEMENTI CONNESSI AL SUO POTENZIALE RISCHIO DI ESPOSIZIONE AL COVID-19

.....

lo sottoscritto/a, identificato/a a mezzo di \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_ ril. \_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_, attesto sotto la 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.

autorizzo 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 \_\_\_\_\_