



LINEE GUIDA PER LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' SPORTIVA DEL  
TAEKWONDO  
IN SICUREZZA DURANTE LA FASE 2 DI EMERGENZA COVID-19





## **LINEE GUIDA PER LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' SPORTIVA DEL TAEKWONDO IN SICUREZZA DURANTE LA FASE 2 DI EMERGENZA COVID-19**

Secondo le disposizioni del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26/04/2020 e fino a successive modifiche.

La ripresa dell'attività sportiva sarà subordinata al rispetto rigoroso delle linee guida indicate, al fine di permettere agli atleti e ai tecnici di tornare nelle sedi di allenamento in sicurezza.

Il Coronavirus responsabile dell'attuale pandemia, ha una contagiosità molto elevata, per cui l'attenzione che deve essere messa nel rispettare le disposizioni di prevenzione del contagio deve essere sempre massima, anche se questo comporterà inevitabilmente cambiamenti delle nostre abitudini, dei nostri gesti quotidiani. Ma questo deve ormai entrare a far parte della nostra routine, perché il ritorno alla normalità non sarà repentino.

### **Attività in palestra**

La riapertura dei centri sportivi durante questa prima fase di emergenza, impone la massima attenzione nell'evitare il contagio da Covid-19. Il **Taekwondo** si praticherà quindi mantenendo rigorosamente la distanza di sicurezza: questa è di almeno **2 metri**.

Sarà **evitato** quindi rigorosamente il **combattimento**, mentre sarà dato spazio a tutte le attività che permettono di mantenere la distanza di sicurezza, quindi :

- esercizi individuali per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative;
- esercizi individuali per la preparazione fisica generale, tecnica e tattica;
- esecuzione di esercizi individuali codificati che simulano il combattimento;
- allenamento in circuito (con stazioni poste ad almeno 2 metri);
- allenamento al sacco e colpitori fissi.

Non essendoci assolutamente contatto tra gli atleti, è permesso praticare la specialità "forme" e il taekwondo "freestyle", mantenendo la distanza di sicurezza minima di 2 metri dal compagno.



## Chi entra in palestra?

Potranno accedere nei locali delle palestre esclusivamente gli atleti (regolarmente tesserati con la FITA -Federazione Italiana Taekwondo- nell'anno in corso ed in possesso del certificato di idoneità sportiva) che si dovranno allenare, gli allenatori, i dirigenti sportivi ed i gestori della palestra. Rimarranno fuori gli atleti che si alleneranno al turno successivo, gli accompagnatori, i genitori, gli spettatori.

All'ingresso della palestra sarà misurata la temperatura corporea con termometri ad infrarossi. In caso di temperatura superiore a 37,5 °C l'atleta non potrà entrare in palestra e dovrà informare il proprio medico di famiglia o l'autorità sanitaria competente. L'addetto al controllo della temperatura dovrà indossare i dispositivi di protezione individuali quali mascherina, visiera, guanti monouso.

Al fine di minimizzare il più possibile il rischio di contagio, gli atleti, per poter accedere in palestra dovranno compilare un modulo in cui dichiarano (nel caso di atleti minorenni, il modulo sarà compilato dai genitori):

- di non aver avuto diagnosi accertata di infezione da Covid-19
- di non aver avuto sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali, temperatura corporea > a 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia nelle ultime settimane.
- di non aver avuto contatti a rischio con persone che sono state affette da coronavirus (familiari, luogo di lavoro ecc.).

### Vedi tabella 1

## Pulizia, Disinfezione e Sanificazione dei locali

L'eliminazione di ogni possibile fonte di contagio è la priorità in questa fase di epidemia.

Per Pulizia si intende l'insieme di operazioni che occorre praticare per rimuovere lo sporco visibile di qualsiasi natura (polvere, grasso, liquidi, materiale organico....) da qualsiasi tipo di ambiente, superficie, macchinario ecc. La Pulizia si ottiene con la rimozione manuale o meccanica dello sporco, anche con acqua e sostanze detergenti (detersione). La pulizia è un'operazione preliminare ed è fondamentale per le successive fasi di sanificazione e disinfezione.



La disinfezione consiste nell'applicazione di prodotti disinfettanti, quasi sempre di natura chimica (come l'ipoclorito di sodio 0,1% o l'etanolo al 70%) o fisica ( calore ), che sono in grado di ridurre, tramite la distruzione o l'inattivazione, il carico microbiologico presente sugli oggetti o sulle superfici. La disinfezione deve essere preceduta dalla pulizia per evitare che residui di sporco possano comprometterne l'efficacia.

La sanificazione è quel complesso di operazioni atte a rendere un determinato ambiente sano, mediante pulizia e disinfezione e migliorando le condizioni del microclima ambientale con interventi sulla temperatura, umidità, ventilazione, illuminazione e rumore

All'**ingresso** delle palestre, nelle **sale di attesa**, nei **bagni**, nelle **sale di allenamento** saranno messi a disposizione contenitori di gel disinfettante per la disinfezione delle mani, che dovrà essere effettuata prima e dopo aver toccato strumenti di uso comune.

Ad ogni cambio turno pulire e disinfettare attrezzi, macchinari e postazioni comuni di lavoro/attività sportiva.

Alla fine della giornata lavorativa procedere alla sanificazione dei locali: ambienti dedicati alla pratica sportiva, aree comuni, aree di ristoro, servizi igienici e spogliatoi, docce, attrezzature e macchinari sportivi, postazioni di lavoro, distributori di bevande e snack, con particolare attenzione alle superfici toccate più frequentemente.

## **Riorganizzazione degli spazi**

Per permettere il mantenimento delle distanze di sicurezza nei centri sportivi, preferibilmente almeno **2 metri** e, quando non ci si allena, di almeno **1 metro**, ci sarà un inevitabile riduzione del numero delle persone presenti contemporaneamente nei locali. Questo sarà garantito da una **turnazione** delle presenze degli atleti per fasce d'età e/o per grado di cintura.

Ogni atleta, durante l'attività sportiva in palestra deve avere a propria disposizione uno spazio di **4 metri quadrati**.

Sarà regolamentato l'accesso agli impianti, con ingresso ed uscita a **direzione obbligatoria**, tali da minimizzare il rischio di incrocio dei flussi. Tali direzioni saranno chiaramente indicate anche negli spogliatoi, effettuando una turnazione anche per le docce.

Favorire orari di ingresso/uscita scaglionati in modo da evitare il più possibile contatti nelle zone comuni (ingressi, spogliatoi, servizi igienici, locali di attesa, locali dedicati alle attività sportive, locali di ristoro, ecc.).

E' consigliato l'utilizzo di barriere protettive "antirespiro" in plexiglass nelle zone considerate critiche per il contatto diretto (servizi al pubblico).



## Norme igienico-sanitarie e buone prassi

Trattasi di alcune semplici ma fondamentali norme igienico-sanitarie, da considerare sia nei locali comuni sia nei servizi igienici, atte a prevenire la diffusione del Coronavirus durante gli allenamenti.

Tali norme vanno **esposte** ben visibili a tutti e rispettate non solo dagli atleti, ma da tutte le persone che frequentano il centro sportivo.

- 1) **Disinfettare** accuratamente le mani il più spesso possibile con apposito igienizzante. Se visibilmente sporche, lavarle prima con acqua e sapone
- 2) Indossare la **mascherina di protezione**.
- 3) Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani. Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituiscila con una nuova e gettala immediatamente in un sacchetto richiudibile.
- 4) Mantenere la distanza interpersonale minima di 1 metro, preferibilmente 2, in caso di attività metabolica a riposo. Ad esempio per gli atleti in caso di attesa, riposo e inoltre per tutti gli operatori sportivi.
- 5) Non toccarsi mai occhi, naso e bocca.
- 6) Starnutire o tossire in un fazzoletto, se non si ha un fazzoletto starnutire nella piega interna del gomito.
- 7) 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 rientrati a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti.
- 8) Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.
- 9) Buttare subito negli appositi contenitori i fazzoletti di carta o altri materiali usati come cerotti, bende ecc., (ben sigillati).
- 10) Evitare lo scambio di indumenti e dispositivi personali come asciugamani, smartphone, tablet ecc.
- 11) Durante l'attività di potenziamento muscolare, sostare al massimo 2 atleti per stazione (1 lavora, l'altro recupera) mantenendo le distanze interpersonali. Lavaggio delle mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi.



## **Mascherine chirurgiche**

Per assicurare prestazioni adeguate, le mascherine chirurgiche devono essere conformi alle norme EN 14683 Medical face masks e ISO 10993-1:2018 Biological evaluation of medical device.

L'applicazione di queste norme garantisce che le mascherine chirurgiche espletino le seguenti funzionalità principali :

efficienza di filtrazione batterica : eventuali contaminanti biologici presenti nell'espettorato di chi indossa la maschera non attraversano la maschera stessa.

respirabilità : chi indossa la mascherina può inspirare senza troppa fatica.

Bio-compatibilità : non provoca effetti allergici, irritativi.

Indossabilità : la maschera si adatta bene al viso coprendo naso, bocca e mento.

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.

## **Guanti monouso in lattice o materiali plastici sintetici**

Ai fini del contenimento del contagio i guanti monouso possono essere indicati in quelle situazioni in cui il lavoratore non ha accesso in modo frequente e agevole a gel igienizzanti o ad acqua e sapone per il lavaggio delle mani. Tipicamente i guanti vanno cambiati al termine di ogni procedura di manipolazione.

## **Visiere in plexiglass**

Possono essere usate durante l'attività sportiva. Non danno una protezione completa.



## Tabella 1

In base all'autodichiarazione gli atleti vengono suddivisi in due gruppi :

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 quarantena.

Gli atleti del gruppo 1, devono essere sottoposti a tampone faringeo prima della ripresa degli allenamenti. Se il tampone è positivo sono infetti e seguono le normali procedure di Covid+ previste dalle Autorità competenti.

Se il tampone è negativo devono sottoporsi ai test ematici per IgG/ IgM

- Se positivi IgG e negativi IgM hanno verosimilmente contratto la malattia e sono probabilmente immuni e dovranno essere sottoposti agli accertamenti previsti (tab 2)
- Se positivi IgG e IgM dovranno ripetere il tampone e dovranno essere sottoposti agli accertamenti previsti (tab 2)
- Se negativi IgG IgM dovranno periodicamente (ogni 4 giorni) sottoporsi a tampone fino alle disposizioni governative.

Gli atleti Covid+ dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 gg prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto l'attento controllo del medico sociale o, del medico di medicina generale. Il medico potrà a suo giudizio ampliare test ed esami.

## Tabella 2

1. test da sforzo massimale con valutazione polmonare (test cardiopolmonare) e saturazione O<sub>2</sub> a riposo, durante e dopo sforzo.
2. Ecocardiogramma color doppler
- 3-ECG holter delle 24 ore, incluso una seduta di allenamento
- 4-Esami spirometrico completo (FVC, VC, MVV)



5. Esami ematochimici\*

6. Radiologia polmonare: TAC per Covid19: consigliabile e a giudizio del medico responsabile sanitario.

7. Nulla osta infettivologo alla ripresa (per gli atleti Covid+)

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