



**FEDERAZIONE CICLISTICA
ITALIANA**

**PROTOCOLLO DI ATTUAZIONE DELLA FEDERAZIONE CICLISTICA
ITALIANA DI CUI ALLE LINEE GUIDA DELLA PRESIDENZA DEL CONSIGLIO
DEI MINISTRI DEL 04/05/2020 PER LA RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI
RACCOMANDAZIONI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA E
DEGLI ALLENAMENTI**





**PROTOCOLLO DI ATTUAZIONE DELLA FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA DI CUI
ALLE LINEE GUIDA DELLA PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI DEL
04/05/2020 PER LA RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI
RACCOMANDAZIONI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA E DEGLI
ALLENAMENTI**

In premessa si specifica che il protocollo in oggetto, ai fini della sua corretta applicazione, fa espresso riferimento, fino a diverse disposizioni, a quanto contenuto nell'ultimo DPCM del 26 aprile 2020, entrato in vigore il 4 maggio 2020. Nello specifico, sia per quanto consentito che per quanto espressamente vietato, a quanto riportato nei commi f e g dell'articolo 1.

Ai fini della massima chiarezza riportiamo di seguito tali commi, già pubblicati sul sito federale:

articolo 1 comma f)

non è consentito svolgere attività ludica o ricreativa all'aperto; è **consentito svolgere individualmente**, ovvero con accompagnatore per i minori o le persone non completamente autosufficienti, **attività sportiva o attività motoria, purché comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l'attività sportiva** e di almeno un metro per ogni altra attività;

articolo 1 comma g)

sono sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati. Allo scopo di consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto di prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da COVID-19, **le sessioni di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti – riconosciuti di interesse nazionale dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI), dal Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e dalle rispettive federazioni, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali – sono consentite, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, a porte chiuse, per gli atleti di discipline sportive individuali.**

Per la corretta applicazione di quanto sopra, sono state emanate il 04/05/2020, previa validazione del comitato tecnico-scientifico istituito presso il Dipartimento della Protezione Civile, apposite





Linee-Guida, a cura dell'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, su proposta del CONI ovvero del CIP, sentita la Federazione Medico Sportiva Italiana, le Federazioni Sportive Nazionali, le Discipline Sportive Associate e gli Enti di Promozione Sportiva.

Peraltro le stesse, come si evince da quanto riportato in premessa ed in modalità di attuazione delle misure (punto 1), nonché nelle definizioni di operatore sportivo e sito sportivo (punto 2) fanno, di fatto, espresso riferimento segnatamente a quanto previsto dal comma g dell'articolo 1 del DPCM per la ripresa degli allenamenti a porte chiuse.

Nelle more di tali considerazioni preliminari si specifica che non rientra nei compiti di tale documento la definizione/indicazione della lista degli atleti professionisti e non di interesse nazionale.

Ciò premesso, al fine di una più semplice declinazione e lettura del presente protocollo, si ritiene opportuno suddividere le specifiche sotto riportate considerazioni/raccomandazioni facendo riferimento in successione a quanto previsto dai commi f e g del DPCM già citato.

Per quanto riguarda quanto previsto al punto f, l'aspetto di interesse per la scrivente Federazione è da individuarsi nel fatto che è consentito svolgere **individualmente** attività sportiva all'aperto, relativamente alla quale, per motivi di sicurezza sanitaria legata alle possibilità di contagio è espressamente menzionata la necessità del mantenimento della distanza di sicurezza di 2 metri. **Ciò vale anche nel caso di accompagnatori di atleti minorenni.**

Nel merito, però, data la specificità dello attività sportiva in oggetto, si sottolinea che le evidenze scientifiche ritengono tale distanza non sufficiente nel caso subentri un azione di moto. Ciò è documentato dallo studio aerodinamico: "Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running." AA.VV. B. Blocken , F. Malizia , T. van Druenen , T. Marchal che, per i runners, analizza come la distanza di 1,5 mt (stabilita per la maggior parte delle nazioni come distanza di sicurezza minima per il rischio di contagio) aumenti, quando subentra un azione di moto, in relazione alla velocità di corsa (in assenza di vento) portando tale distanza a 10 m per una velocità di 14 Km/h. Tale studio, per condizioni in assenza di vento e per estrapolazione, suggerisce





come misura di distanziamento opportunamente prudenziale, nel caso dei ciclisti in particolar modo se in “scia”, una distanza minima di 20 metri per una velocità di circa 30 KM/h. Ovviamente, pur in assenza di specifiche evidenze scientifiche, può essere necessario assumere l’importanza di un distanziamento maggiore in presenza di forte vento contrario all’azione di moto. **E’ del tutto evidente che detta estrapolazione di misura di distanziamento prudenziale assume rilevanza anche del caso di accompagnatori di atleti minorenni, come nella fattispecie gli juniores di primo anno per la scrivente Federazione sono atleti di categoria internazionale e possono rientrare tra gli atleti di interesse nazionale.**

Fermo restando quanto sopra, poiché la FCI contempla nell’ambito delle sue specifiche discipline e competenze di gestione anche il settore paralimpico, va sottolineato come in tale ambito vadano considerate una serie di peculiarità.

Ciò sia in considerazione del previsto accompagnamento per gli atleti non completamente autosufficienti, sia sia alla luce del fatto che per tale Settore al momento non è previsto l’utilizzo di impianti a porte chiuse.

Pertanto per tale settore, con esclusivo riferimento al punto f del DPCM, ferma restando la validità delle soprariportate linee guida sanitarie di carattere generale, si segnalano di seguito alcuni aspetti specifici in virtù di peculiarità tecniche, sia di carattere oggettivo, sia legate alla eventuale impossibilità per atleti ed operatori di mantenere, in determinate specialità e situazioni le forme di distanziamento sociale raccomandate.

Nello specifico, per la categoria B (Tandem), appare evidente la impossibilità di poter svolgere attività in autonomia, così come pure evidente appare la impossibilità di mantenere le distanze di sicurezza previste. Appare altresì evidente l’inefficacia dell’ipotesi di utilizzo di DPI da parte dell’Atleta “passeggero” così come altri tipi di protezioni (visiere ospedaliere o simili) che verrebbero influenzate dalle condizioni di utilizzo (atleta pilota a ridosso del passeggero, presenza di circolazione di aria dovuta alla velocità, ecc).





Pertanto per tale attività si raccomanda il mantenimento della sospensione del suo svolgimento.

Per le cat T, C, H, è consentita la ripresa dell'attività per i soli Atleti che non necessitano di alcuna assistenza durante l'attività stessa.

Di contro per gli atleti, che necessitano di assistenza di vario tipo durante l'attività, a fronte di quanto recita il DPCM all'articolo 1 lettera f, preso atto delle difformità di interpretazione ed attuazione di tale passaggio da parte delle diverse Regioni, si rimanda alle disposizioni emanate dalle stesse singole Regioni in materia di estensione, orari, modalità, nonché possibilità di assistenza prevista.

Ritornando agli aspetti generali del punto f sempre alle specifiche ordinanze regionali si rimanda per quanto riguarda l'ambito di spostamento previsto all'interno delle singole Regioni, ricordando in proposito, solo a titolo esemplificativo e non esaustivo, l'ordinanza Z00038 del Presidente della Regione Lazio del 2 maggio 2020 che vieta gli spostamenti per le attività sportive e ludiche al di fuori di ogni singola Provincia.

Per tali attività, poiché trattasi di attività esclusivamente individuali ed all'aperto si ritiene opportuno e si raccomanda, ove possibile, anche se non obbligatorio l'uso di dispositivi di protezione individuale, guanti monouso, occhiali ed eventualmente mascherine. L'uso degli stessi è da ritenersi assolutamente obbligatorio qualora non sia possibile rispettare le distanze interpersonali di sicurezza più volte menzionate. (Tale nota vale in modo particolare per gli eventuali accompagnatori).

Tutto ciò premesso, in linea con doverose precauzioni di carattere sanitario ed anche con le raccomandazioni della FMSI, l'attività sportiva di cui al punto f di cui sopra è da ritenersi tassativamente interdetta: a) ad atleti che abbiano contratto il COVID-19, anche se guariti, b) ad atleti che abbiano avuto, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, anche uno dei seguenti sintomi riferibili al virus tra i quali, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea,





anosmia, ageusia nelle ultime tre settimane; c) ad atleti con anamnesi per contatti a rischio con (familiari, colleghi, conoscenti, etc. Covid positivi o sintomatici nelle due settimane precedenti) luogo di lavoro...).

Per tali atleti, anche se in possesso di certificazione in corso di validità, si rimanda anche per lo svolgimento di attività sportiva all'aperto a quanto specificato dalla FMSI in tema di raccomandazioni per la ripresa degli allenamenti a porte chiuse per professionisti e dilettanti di cui all'allegato 4 delle Linee guida ministeriali.

Tutti gli altri atleti non rientranti nelle fattispecie del precedente capoverso dovranno comunque essere in possesso, a seconda delle categorie di appartenenza, di certificazione agonistica o non agonistica in corso di validità, rilasciate secondo quanto previsto per il ciclismo dai DM del 18 febbraio 1982 (certificazione agonistica), del 24 marzo 2013 e successivo DM del 8 agosto 2014 (certificazione non agonistica), DM del 4 marzo 1993 (certificazione agonistica per il paraciclismo). Per quanti avessero il certificato scaduto o in scadenza si rimanda alle raccomandazioni della FMSI per lo svolgimento della visita medico sportiva per il rinnovo della certificazione, secondo i criteri declinati nel documento che si rimette in allegato al presente protocollo (allegato 1).

Per quanto riguarda quanto previsto dal punto g del decreto, relativamente al fatto che, **per gli atleti professionisti e non professionisti – riconosciuti di interesse nazionale dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI), dal Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e dalle rispettive federazioni, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali – sono consentite, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, le sessioni di allenamento a porte chiuse** si ritengono necessarie ai fini del presente protocollo le sotto riportate raccomandazioni di carattere generale:

durante le fasi di allenamento, per i motivi già in precedenza descritti, distanziamento tra gli atleti, di almeno 20 metri, nonché l'uso di guanti ed occhiali. In considerazione dei livelli di ventilazione e del carico metabolico non si ritiene possibile l'uso di mascherine.





In fase di non allenamento, solo dopo che è terminata la fase di defaticamento e conseguente iperventilazione, fase durante la quale si raccomanda un distanziamento di almeno 10 m, il distanziamento a riposo deve essere di due metri sia tra gli atleti che tra questi ed il personale di supporto presente (tecnici, etc.) con obbligo per tutti di uso di tutti i dispositivi di protezione individuali (guanti, occhiali e mascherine).

Al di là di quanto sopra specificato il punto g del presente decreto pone problematiche di carattere più generale per le quali si ritengono necessarie precise raccomandazioni.

Per quanto riguarda le modalità di raggiungimento del luogo di allenamento, **oltre al rispetto delle limitazioni di spostamento da Regione a Regione imposte dal decreto e già menzionate (fatte salve successive specifiche precisazioni per eventuali deroghe o restrizioni) ed eventuali specifiche limitazioni di spostamento in ambito regionale (ove previsto da specifiche ordinanze salvo deroghe)** ove non sia possibile raggiungerlo individualmente è necessario rispettare modalità che garantiscano il distanziamento ed è obbligatorio l'uso dei dispositivi individuali di protezione. Per il rientro a casa valgono le stesse raccomandazioni.

Per quanto riguarda l'uso della bicicletta è raccomandabile un uso esclusivamente personale, evitando se possibile il rimessaggio, onde non dover ricorrere a sistematici interventi di igienizzazione del mezzo.

Anche per quanto riguarda la manutenzione e/o semplici riparazioni, per gli stessi motivi di cui sopra, è raccomandabile, ove possibile, che tali interventi siano essere effettuati personalmente dall'atleta.

Per l'abbigliamento tecnico nonché per l'uso di, guanti, mascherina ed occhiali + borracce ed eventuali alimenti l'uso deve essere esclusivamente personale;

Sul luogo di allenamento si raccomanda poi di:

Lavarsi frequentemente le mani e comunque sempre prima dell'attività e nuovamente a fine attività e prima di venire in contatto con qualsiasi cosa diversa dalla propria bicicletta;





Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%;

Non toccarsi mai occhi, naso e/o bocca con le mani non lavate;

Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto -preferibilmente monouso- o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca;

Utilizzare sempre borracce o bottigliette personali e non abbandonare mai le stesse dopo l'utilizzo ma eliminarle in appositi contenitori per rifiuti così come fazzolettini personali od altro; inoltre non scambiare con gli altri atleti indumenti personali quali ad esempio asciugamani;

Gli indumenti non devono essere lasciati in luoghi condivisi ma mantenuti in borse personali e successivamente lavati ed igienizzati separatamente;

L'accesso agli spogliatoi si ritiene nella fase attuale interdetto;

L'accesso ai punti di ristoro è da ritenersi nella fase attuale interdetto

Per l'accesso ai servizi igienici degli impianti si ritiene possibile se gli stessi sono stati sanificati prima e dopo ogni utilizzo.

I servizi igienici devono comunque essere sanificati all'inizio ed al termine di ogni giornata di allenamento.

Peraltro con riferimento alle specifiche esigenze della FCI, sia in relazione alle differenti discipline praticate, sia in relazione agli impianti a porte chiuse di fatto al momento di possibile immediato utilizzo, nelle more ed in attesa dell'elaborazione di un documento apposito relativo alle modalità di gestione per l'apertura di tutti gli impianti a porte chiuse sul suo nazionale (velodromi, ciclodromi, piste di bmx e circuiti di varia natura per la pratica di differenti attività), si espongono di seguito protocolli specifici di attuazione per l'apertura degli impianti, per come pervenuti da alcune discipline.





Per il Settore Fuoristrada è previsto al momento l'utilizzo di impianti a porte chiuse per la sola disciplina del BMX.

In tale ambito, in termini generali ed in relazione alle reali esigenze degli atleti coinvolti, il protocollo in oggetto, inoltrato dal settore competente, prevede che:

tutti gli atleti raggiungeranno la pista con mezzi propri nel rispetto del DPCM in vigore;
durante le sessioni di allenamento, a porte chiuse, sarà consentito l'ingresso presso la struttura solamente agli atleti tesserati e agli allenatori interessati dalla singola seduta e con ingresso e uscita differenziati;

sarà nominato da ciascuna Società un addetto/collaboratore che dovrà essere eventualmente formato a tale scopo ed essere dotato dei DPI (guanti monouso, mascherina ed occhiali) per le seguenti mansioni all'ingresso dell'impianto:

compilare un elenco presenze diviso per gruppi di lavoro, i gruppi saranno necessariamente sempre gli stessi per poter tracciare gli atleti in caso di eventuali contagi;

controllare la temperatura corporea di ciascun soggetto;

controllare che gli atleti siano tutti già vestiti con abbigliamento tecnico personale provvisti di mascherina, guanti, mascherina ed occhiali + borracce ed eventuali alimenti, per un uso strettamente personale;

provvedere al controllo della sanificazione all'inizio ed al termine della giornata di allenamento dei servizi igienici nonché degli spazi comuni. Sia gli uni che gli altri dovranno essere puliti (igienizzati) dopo ogni utilizzo. Il personale addetto a tale scopo deve sempre essere dotato di adeguati DPI.

Controllare che l'ingresso ai servizi igienici avvenga singolarmente e solo dopo igienizzazione se già utilizzato;

controllare che vengano messi a disposizione degli atleti più punti dove sarà possibile lavare ed igienizzare le mani

prevedere opportuna cartellonistica esplicativa delle procedure, all'accesso dell'impianto, nei bagni e nei punti ritenuti in relazione all'attività svolta maggiormente visibili;





non saranno accessibili altri servizi all'interno dell'impianto, come: rimessaggio bicicletta e officina di manutenzione dei mezzi (eventuali manutenzioni e/o semplici riparazioni dovranno essere effettuate personalmente dall'atleta, per evitare il contatto con altre persone del mezzo stesso), spogliatoi, docce, bar e/o altri punti di ristoro.

data l'ampia dimensione degli impianti (pista) si ritiene possibile l'accesso contemporaneo di due gruppi di allenamento, composti da massimo 10 atleti per ogni tecnico.

Ciascuno soggetto dovrà rimanere in fase di riposo e/o di pausa separato, per tutta la seduta di allenamento, mantenendo la distanza interpersonale di sicurezza che si ritiene opportuno portare a 10 m in fasi di recupero caratterizzata dalla presenza di iperventilazione. A tal fine si consiglia di mettere a disposizione degli atleti uno spazio personale ombreggiato con una sedia su cui depositare il proprio materiale (bicicletta, borsa indumenti personali, borraccia, cibo ecc.). In tale ambito il materiale di possibile uso comune, nelle diverse giornate, andrà igienizzato all'inizio ed al termine della giornata.

Le fasi di allenamento dovranno prevedere solo ed esclusivamente esercizi individuali, sia sulla pista che al cancello di partenza e dovranno comunque essere scrupolosamente mantenute le distanze interpersonali di sicurezza previste;

Gli atleti, durante tutte le pause delle loro sessioni di allenamento, da effettuarsi individualmente, dovranno indossare i dispositivi di protezione personale previsti (mascherina, occhiali e guanti monouso);

Anche tutto lo staff presente nell'impianto, dovrà scrupolosamente mantenere le distanze previste ed indossare per tutto il periodo di allenamento i DPI (mascherina, occhiali e guanti monouso) oltre che controllare che le misure vengano rispettate dagli atleti.

Per quanto riguarda il settore strada-pista al momento si riporta il protocollo previsto per valutazione di impatto così come inoltrato dal settore competente, ai fini di un immediato utilizzo del Velodromo di Montichiari





Per quanto riguarda il raggiungimento e l'abbandono dell'impianto tutti i convocati, atleti e staff raggiungeranno e si allontaneranno con mezzi propri il Velodromo. Se minori saranno accompagnati da una sola persona nel rispetto delle norme di distanziamento sociale.

Per quanto riguarda l'accesso ciò avviene tramite ampio parcheggio e, successivamente, attraverso porte esclusive con solo accesso alle persone autorizzate.

Nella zona antistante alle porte di ingresso è possibile attendere il proprio momento rispettando le distanze.

Nello specifico sono presenti due porte, per l'utilizzo una in entrata ed una in uscita.

Sono stati acquistati termoscanner per la rilevazione delle temperature di tutti i convocati all'accesso assieme a presidi come mascherine, guanti e detergenti.

Non ci sono gestori e non sono previsti ingressi di persone non indicate nella convocazione. Unica eccezione per gli eventuali accompagnatori dei minorenni che comunque non sosterranno dentro l'impianto durante l'allenamento.

Sono previste convocazioni di 6/8 atleti per sessione e così anche per lo staff. Quest'ultimo si alternerà all'interno del velodromo per assistere ai partecipanti di ogni sessione.

Le giornate di attività verranno divise equamente tra settore maschile e femminile, dal lunedì alla domenica, dalle 09.00 alle 19.30.

I meccanici lavoreranno direttamente nei box collocati all'interno del velodromo ma lontano dalla zona di allenamento.

In pista gireranno contemporaneamente 3/4 atleti distanziati l'uno dall'altro (60/80 mt).

Il parterre verrà utilizzato per il recupero consentendo un'alternanza dei gruppi rispettando il distanziamento sociale.

Ogni atleta utilizza una o due biciclette al massimo durante un allenamento.

Le stesse sono fornite dalla FCI ma sono ad uso esclusivo dell'atleta durante la sessione di allenamento in cui prende parte.





Le stesse saranno igienizzate ad inizio e fine lavori e nel caso si necessitasse di intervento meccanico durante l'allenamento.

E' stata fatta una disinfezione e sanificazione di tutti i locali.

È prevista la sanificazione giornaliera, prima dell'inizio dei lavori ed a fine giornata, sia dei servizi igienici (maschili/femminili) che degli spazi comuni.

I servizi igienici e gli spazi comuni dovranno essere puliti (igienizzati) dopo ogni eventuale utilizzo. Gli spogliatoi non saranno utilizzati.

Non si necessita di locale mensa.

Per tutto quanto non specificato per piste BMX e Velodromo Montichiari, nel merito degli impianti a porte chiuse valgono le norme di carattere generale già menzionate fatte salve successive e particolareggiate indicazioni.

Per quanto riguarda le modalità di sanificazione e pulizia (igienizzazione) deve essere fatto espresso riferimento al punto 8 (MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE) capoverso "Pulizia e sanificazione luoghi ed attrezzature nei siti sportivi" (pagine 12-14) delle Linee guida della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 04 maggio 2020 (allegato 2).

In tutti gli impianti a porte chiuse dovrà essere prevista la presenza/realizzazione di un luogo dedicato all'immediato isolamento di coloro che dovessero manifestare insorgenza di sintomi riconducibili a Covid-19 durante le attività sportive; tali casi dovranno essere tempestivamente gestiti in ottemperanza alle disposizioni delle Regioni competenti

Per quanto riguarda la SORVEGLIANZA SANITARIA AI SENSI DEL D.LGS. 81/08 E TUTELA SANITARIA IN AMBITO SPORTIVO E MONITORAGGIO, nonché per I SISTEMI DI VIGILANZA, deve essere fatto espresso riferimento ai punti 12 e 13 delle Linee guida della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 04 maggio 2020 (allegato 2), nonché, per quanto di eventuale competenza delle organizzazioni





sportive, alla Circolare del Ministero della Salute del 29 aprile 2020 (allegato 3) recante: **Indicazioni operative relative all'attività del Medico Competente nel contesto delle misure per il contrasto e contenimento del virus Sars Cov 2 negli ambienti di lavoro e nella collettività.**

In Tale ambito si precisa che nel caso della FCI la funzione di Medico Sociale è prevista solo per gli atleti professionisti di società affiliate alla FCI mentre per i professionisti autonomi, ai sensi della legge sul professionismo sportivo, nonché per gli atleti di interesse nazionale, ai sensi della normativa sanitaria federale, è prevista la figura del medico di fiducia del singolo atleta responsabile della tutela della sua salute e dell'assolvimento degli obblighi sanitari di legge e federali.

Per quanto riguarda gli accertamenti sanitari cui devono sottoporsi gli atleti che sono chiamati a svolgere sessioni di allenamento a porte chiuse nei termini richiamati dal punto g del DPCM la scrivente Federazione recepisce integralmente le indicazioni della FMSI contenute nell'allegato 4 delle Linee guida del Governo (allegato 4) e pubblicate sul sito www.sport.governo.it

Per concludere si ritiene opportuno rammentare come le evidenze scientifiche suggeriscano di evitare, nelle fasi iniziali di ripresa dell'allenamento, carichi elevati per volume e intensità in quanto espongono maggiormente al rischio di infezioni respiratorie, nonché di tenere presente che nelle fasi intercorrenti tra un carico ed il successivo esiste una finestra di immunosoppressione (ciò significa rispettare adeguati periodi di recupero).

