



LINEE GUIDA SULLO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' SPORTIVA DEL TAEKWONDO IN ITALIA

Il documento contiene le linee guida emanate dalla Federazione Italiana Taekwondo per quanto riguarda:

- **L'ATTIVITA' IN PALESTRA E NELLE STRUTTURE AUTORIZZATE ALL'ALLENAMENTO (pag.2)**
- **LA RIPRESA DELLE COMPETIZIONI SPORTIVE (pag.6)**

Nota

Le linee guida sono emanate dalla Fita, Federazione Italiana Taekwondo, che ne garantisce l'attuazione nel pieno rispetto dei regolamenti Tecnici e delle normative in vigore.

Le stesse sono esclusivamente indirizzate ai propri tesserati e Affiliati.



ATTIVITA' IN PALESTRA E NELLE STRUTTURE AUTORIZZATE ALL'ALLENAMENTO DEL TAEKWONDO

Attività in palestra

L'attività nei centri sportivi durante questa fase in cui il virus non è stato ancora debellato, impone la massima attenzione nell'evitare il contagio da Covid-19.

Oltre agli esercizi di riscaldamento muscolare, di preparazione fisica generale, tecnica e tattica, di tecniche al sacco e ai colpitori, sarà reintrodotta l'allenamento del **combattimento**.

Durante tutte le attività che non siano il combattimento, mantenere la distanza di sicurezza di almeno 1 metro.

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 nei locali, tutti dovranno indossare la mascherina, che verrà tolta solo durante l'attività fisica.

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. Bisogna tenere un registro delle presenze di tutti coloro che hanno accesso al centro sportivo da conservare per almeno 14 giorni.

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, agusia 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 ecc) 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, 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.

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.

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 4 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 O2 a riposo, durante e dopo sforzo.
2. Ecocardiogramma color doppler
3. ECG holter delle 24 ore, incluso una seduta di allenamento
4. Esame 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.



LINEE GUIDA PER LA RIPRESA DELLE COMPETIZIONI NEL TAEKWONDO

La ripresa delle gare in un momento in cui il virus Covid-19 non è ancora stato debellato impone la massima attenzione e la scrupolosa applicazione di tutte quelle accortezze necessarie per evitare una possibile diffusione dell'infezione.

Saranno quindi applicate le misure di prevenzione generali e specifiche dell'attività del taekwondo che partiranno sin dalla fase delle iscrizioni fino alla conclusione dell'evento come di seguito riportate:

Iscrizioni alle competizioni

Saranno ammessi a partecipare esclusivamente atleti, tecnici e ufficiali di gara tesserati per l'anno in corso con la FITA – Federazione Italiana Taekwondo. Tutti gli atleti inoltre, saranno in possesso di regolare certificato medico agonistico in corso di validità.

Ingresso nella struttura

Ogni competizione avrà un **numero massimo** di partecipanti predeterminato. Questo sarà calcolato ogni volta in base al perimetro dello spazio di gara che l'impianto sportivo permette, in base al numero dei quadrati di competizione che il comitato organizzatore predispone e al numero di giorni in cui la competizione stessa è suddivisa.

All'ingresso nella struttura di gara, **tutti** dovranno indossare la **mascherina** e sarà controllata la **temperatura corporea** con termometri a distanza; potranno avere l'accesso nella struttura solo coloro che non presenteranno una temperatura corporea superiore a 37,5° C. L'addetto al controllo della temperatura dovrà indossare i dispositivi di protezione individuale quali mascherina, guanti monouso. Sarà tenuto un registro delle presenze di tutti coloro che entrano al centro sportivo da conservare per almeno 14 giorni.

All'ingresso della struttura, nei corridoi, all'ingresso di ogni sala e nei bagni 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. All'interno del palazzetto tutti, indistintamente, dovranno indossare la **mascherina** di protezione. Solo agli **atleti**, durante le fasi della competizione e di riscaldamento sarà consentito non indossarla. Tutti, inoltre, dovranno mantenere una **distanza minima di sicurezza** di almeno un metro gli uni dagli altri e ci saranno direzioni obbligatorie da seguire, chiaramente indicate, negli spostamenti all'interno della struttura.

Al fine di minimizzare il più possibile il rischio di contagio, tutti, per poter accedere alla struttura 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.

Sala Riscaldamento

Nella sala riscaldamento gli atleti dovranno disinfettare accuratamente le mani il più spesso possibile con i disinfettanti messi a disposizione. Indosseranno la mascherina di protezione e manterranno la distanza di sicurezza di almeno un metro, tranne quando effettueranno il riscaldamento. Si eviterà di lasciare indumenti usati durante l'attività fisica negli spazi comuni ma si riporranno nelle proprie borse. Si berrà sempre da bicchieri monouso o da bottigliette personali. Si butteranno negli appositi contenitori i fazzoletti di carta o altri materiali usati come cerotti, bende ecc. (ben sigillati). Si eviterà lo scambio di indumenti e dispositivi personali come asciugamani, smartphone ecc.

Operazioni di Peso

Il controllo del peso andrà effettuato il giorno precedente della categoria in gara. Gli atleti avranno accesso alla sala adibita al controllo uno per volta. L'atleta e l'ufficiale di gara predisposto indosseranno la mascherina di protezione e manterranno la distanza di sicurezza di 1 metro. Fuori dalla sala sarà esposto l'ordine di ingresso degli atleti.

Campo di gara e ispezione

Gli atleti durante il controllo delle protezioni, prima di entrare nel campo di gara, dovranno mantenere una distanza di sicurezza di almeno un metro e indossare la mascherina di protezione. Le protezioni fornite dall'organizzazione (caschetti e corpetti) saranno igienizzate dopo ogni uso, le altre protezioni saranno personali e non intercambiabili tra gli atleti. Durante l'ispezione sarà nuovamente controllata la temperatura corporea.

Gli ufficiali di gara seduti al tavolo della giuria saranno distanziati di un metro tra loro e indosseranno le mascherine. Sul tavolo ci sarà un contenitore di gel disinfettante.

Sul campo di gara, durante la fase attiva della competizione, ci saranno solo gli atleti con i loro coach, gli ufficiali di gara e il personale medico. Potranno avere accesso in caso di emergenza tecnici addetti alla tecnologia e ai dispositivi di gara.

Tutti indosseranno la mascherina tranne gli atleti durante la gara. Per arrivare al campo di gara, così come per abbandonarlo ci saranno direzioni obbligate.

La direzione gara, gli addetti ai lavori, fotografi e videomaker avranno delle postazioni dedicate lontano dall'area di competizione, saranno distanziati di un metro tra loro e indosseranno le mascherine. Sul tavolo ci sarà un contenitore di gel disinfettante.

Cerimonia di premiazione

Durante la premiazione saranno presenti solo gli atleti direttamente interessati e gli addetti alla cerimonia. Tutti dovranno indossare la mascherina e mantenere la distanza di sicurezza. Gli atleti possono togliere la mascherina per la foto di rito ufficiale mantenendo la distanza di sicurezza.