



FEDERAZIONE ITALIANA PENTATHLON MODERNO

Alla luce delle Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020 - Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali (pubblicate in data 4 Maggio 2020 Protocollo n. 3180);

In attesa che il Centro di Preparazione Olimpica di Montelibretti sia accessibile ai sensi di quanto previsto dalla Circolare n. 5443 del Min. Salute del 22.02.2020;

In previsione della prossima ripresa degli allenamenti si segnala che questa sarà limitata, fino a nuova comunicazione, esclusivamente agli atleti facenti parte del Gruppo Olimpico e a quelli di Interesse Nazionale (quest'ultimi ancora in forma individuale con controllo tecnico a distanza).

Si raccomanda a tecnici e atleti di attenersi alle seguenti raccomandazioni:

- 1) Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (DM 18/02/82) in corso di validità.
- 2) Gli atleti, i tecnici e tutto il personale della federazione eventualmente coinvolto negli allenamenti, dovranno compilare la scheda di valutazione di medicina generale e delle infezioni vie respiratorie suggestive rischio COVID-19 (All. A) e inviarla tempestivamente allo staff sanitario (attilioparisi1960@gmail.com – eliana.tranchita@gmail.com), e consegnarla in originale al Tecnico presente agli allenamenti. Nessuno potrà avere accesso all'impianto e ai luoghi di allenamento senza aver compilato e firmato tale modulo prima di iniziare l'attività.
- 3) Dovranno essere evitati assembramenti all'entrata e all'uscita degli impianti; si raccomanda in ogni caso di mantenere un'adeguata distanza di sicurezza tra le persone (almeno 2 mt).
- 4) L'entrata all'impianto e/o alle sedi di allenamento dovrà avvenire previo il controllo della temperatura corporea con un apposito termometro senza contatto effettuato in assenza di personale addetto, dal tecnico federale presente all'allenamento.
In caso di temperatura corporea uguale o superiore a 37,5°C non sarà consentito l'ingresso nel luogo di allenamento e la persona sarà invitata a far rientro presso la propria abitazione chiedendogli di avvisare il Medico Federale e il proprio Medico di base.
- 5) Durante tutti gli allenamenti i tecnici e il personale eventualmente coinvolto dovranno indossare maschera protettiva (meglio se FFP2 conformi alle norme UNI EN 149:2009) e guanti usa e getta che andranno cambiati frequentemente.
- 6) Nelle pause delle sedute di allenamento (esempio durante i colloqui tra tecnico e atleta) utilizzare mascherine chirurgiche (conformi alle norme EN 14683:2019) e guanti usa e getta; mantenere sempre la distanza di almeno un metro (meglio se due) ed evitare contatti.
- 7) Si rammenta che 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.
- 8) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchieri utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.).
- 9) Non consumare cibo all'interno degli spogliatoi.
- 10) Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni e una volta rientrati a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti.
- 11) Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.



FEDERAZIONE ITALIANA PENTATHLON MODERNO

- 12) Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. 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%.
- 13) Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.
- 14) Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- 15) 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.
- 16) Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.
- 17) Gli atleti e il personale tecnico coinvolto negli allenamenti qualora manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre (oltre a segnalarlo sull'apposita scheda al punto 3) devono immediatamente abbandonare il resto della squadra e possibilmente isolarsi, avvisando il responsabile medico della federazione che, se ne sussistesse l'indicazione, gli indicherà di rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso. Si ricorda di monitorare anche la sintomatologia gastrointestinale (non necessariamente tipica) o la perdita del gusto e dell'olfatto.
- 18) Si rammenta che l'attività dovrà essere organizzata in piccoli gruppi (max 5 persone) che non devono partecipare contemporaneamente ad attività previste nello stesso sito di allenamento.

Durante gli allenamenti

1. Durante gli allenamenti (per qualsiasi disciplina) mantenere fino a quando possibile una corretta distanza interpersonale (1-2 m in condizioni di riposo, almeno 10 m in condizioni di lavoro muscolare).
2. Le mascherine chirurgiche dovranno essere utilizzate dagli atleti anche durante gli allenamenti tranne quando il loro uso sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico.
3. Qualora si utilizzino attrezzi (es. fase di muscolazione o allenamento scherma o equitazione) si raccomanda di adoperare sempre le proprie attrezzature (spada, redini, cap, etc.) o nel caso di utilizzo di attrezzature comuni (es. bilanciere) lavarsi le mani o sanificarle con appositi gel prima e dopo l'utilizzo. Gli attrezzi utilizzati in comune devono essere sanificati al termine di ogni utilizzo. Se si prevede l'uso di un tappetino sarebbe opportuno consigliare all'atleta di utilizzarne uno personale e in caso di utilizzo di un tappetino in dotazione alla struttura prevederne la sanificazione prima e al termine di ogni utilizzo.
4. Durante l'allenamento di **scherma** gli atleti dovranno utilizzare mascherina chirurgica durante le fasi di attesa e guanti usa e getta; evitare lo scambio di maschere e spada fra gli atleti e i tecnici. Limitare l'allenamento alla lezione con il maestro e al miglioramento della tecnica individuale. Ricordarsi di igienizzare le mani frequentemente.
5. Durante l'allenamento di **nuoto** si consiglia ove possibile, di alternare gli atleti all'interno della vasca, in diverse corsie facendone partire (esempio per una vasca a 5 corsie) 3 dai blocchi di partenza (corsie 1, 3 e 5) e 2 dai blocchi di arrivo (corsie 2 e 4) e garantendo, quindi, un adeguato distanziamento tra di loro. Si consiglia inoltre di limitare il numero di atleti ad uno per corsia.
6. Durante l'allenamento del **laser run** dovrà essere predisposta una adeguata distanza tra le piazzole di tiro (almeno 5 m) e durante la corsa gli atleti dovranno mantenere un adeguato distanziamento (almeno 10-15 m) e quindi evitare di mettersi in scia. Utilizzare sempre la propria arma.



FEDERAZIONE ITALIANA PENTATHLON MODERNO

7. Durante l'allenamento dell'**equitazione** gli atleti dovranno utilizzare, il proprio materiale (redini, guanti, cap, staffe, etc) e durante l'allenamento dovranno mantenere un adeguato distanziamento tra loro (almeno 10-15 m).
8. Si rammenta che durante tutti gli allenamenti i tecnici e il personale coinvolto dovranno sempre indossare maschera protettiva (meglio se FFP2 conformi alle norme UNI EN 149:2009) e guanti usa e getta che andranno cambiati frequentemente.



FEDERAZIONE ITALIANA PENTATHLON MODERNO

Allegato A

**CONTRASTO E CONTENIMENTO
DELLA DIFFUSIONE DEL COVID-19**

DICHIARAZIONE

Il sottoscritto _____

Nato a _____ e residente in _____

Via/Piazza _____

C.F. _____

attesta

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

In fede,

[data e firma dell'atleta]

Note

In caso di minori, la dichiarazione deve essere compilata e sottoscritta da entrambi i genitori.

Le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento UE n.2016/679 (Regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità di prevenzione da Covid-19 di cui all'informativa resa ai sensi dell'art.13 del predetto Regolamento.

Il sottoscrittore si impegna a comunicare prontamente ogni qualunque variazione del quadro clinico al medico referente e deve sospendere immediatamente l'attività