



EMERGENZA  
COVID-19

ATLETI E PRATICANTI

---

**LE RACCOMANDAZIONI  
DA SEGUIRE**

---

CHECK LIST

INDICAZIONI TECNICO ORGANIZZATIVE

RACCOMANDAZIONI AGLI ATLETI



## Check-List

### **1. Gestione degli spazi**

Gli spazi vanno rimodulati nell'ottica del distanziamento sociale. Per gli spazi comuni, gli spogliatoi, i servizi igienici, ecc. va assicurata una turnazione nella fruizione nonché un tempo ridotto di permanenza all'interno degli stessi, naturalmente con adeguato distanziamento evidenziato con segnaletica a terra (orizzontale).

Nella gestione dell'entrata e dell'uscita dei soggetti coinvolti, vanno assicurati orari scaglionati e laddove possibile, prevedere una porta di entrata ed una di uscita dedicate.

- I requisiti sopra esposti sono stati assicurati per gli spazi comuni? **SI**  **NO**
- L'accesso agli spogliatoi è consentito? **SI**  **NO**
- In caso negativo, sono previste altre soluzioni per la preparazione degli atleti? **SI**  **NO**

Breve descrizione: .....

### **2. Organizzazione dell'orario di allenamento**

Al fine di ridurre il contatto sociale nell'ambiente dove si svolge l'attività sportiva (allenamenti) vanno adottate soluzioni organizzative che riguardano l'articolazione dell'orario di allenamento.

L'articolazione dell'attività va ridefinita con orari differenziati che favoriscano il distanziamento sociale riducendo il numero di presenze in contemporanea nel luogo di allenamento, evitando assembramenti all'entrata e all'uscita con flessibilità di orari.

- I requisiti sopra esposti sono stati assicurati? **SI**  **NO**

### **3. Misure preventive per l'allenamento**

Spuntare "☑" le misure preventive assicurate:

- distanziamento di sicurezza (almeno **2 m** tra le persone durante l'allenamento e **8 m<sup>2</sup>** per ogni atleta);
- uso della mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- numero limitato di atleti per sessione (gruppo ridotto, chiuso e stabile);
- uso della mascherina (fintanto che obbligatoria per legge);
- raccomandazioni anti-contagio visibili, esposte e rese pubbliche;
- indicazioni igienico-sanitarie abituali, conosciute, applicate;
- disponibilità di igienizzanti e contenitori per i rifiuti;
- igienizzazione del tatami e cambio d'aria prima della seduta;
- allenamento a porte chiuse;
- programma di allenamento adattato alle norme sanitarie in vigore;
- preparazione dell'attrezzatura individuale necessaria per la sessione in prossimità di ogni postazione.

### **4. Applicazione delle misure preventive all'ingresso del DOJO**

Spuntare "☑" le attività preventive attuate dagli atleti, a seguito dei controlli previsti (vedi Manuale Operativo). In particolare, gli atleti:

- hanno seguito i percorsi obbligati verso gli spogliatoi o analogo spazio dedicato, nel rispetto della distanza di sicurezza (un collaboratore dovrà accompagnare gli atleti non autonomi);
- si sono collocati in modo opportuno nello spogliatoio (o analogo) in base alle delimitazioni previste dal gestore della struttura per garantire le regole di distanziamento (almeno **2 m** tra ogni occupante);
- hanno indossato le ciabatte;
- hanno indossato l'abbigliamento tecnico riponendo quanto precedentemente indossato nella propria borsa/zaino/busta sigillata;
- hanno collocato la borsa/zaino/busta sigillata in uno spazio personale dedicato o comunque a portata di mano;
- hanno seguito i percorsi obbligati verso la sala allenamento, lasciando le ciabatte ove indicato, igienizzando mani e piedi con il gel idroalcolico appena prima di salire sul tatami;
- indossano la mascherina;
- hanno a disposizione gel o prodotti sanitizzanti.

### **5. Applicazione delle misure preventive durante la sessione di allenamento**

Spuntare "☑" le misure preventive attuate dagli atleti:

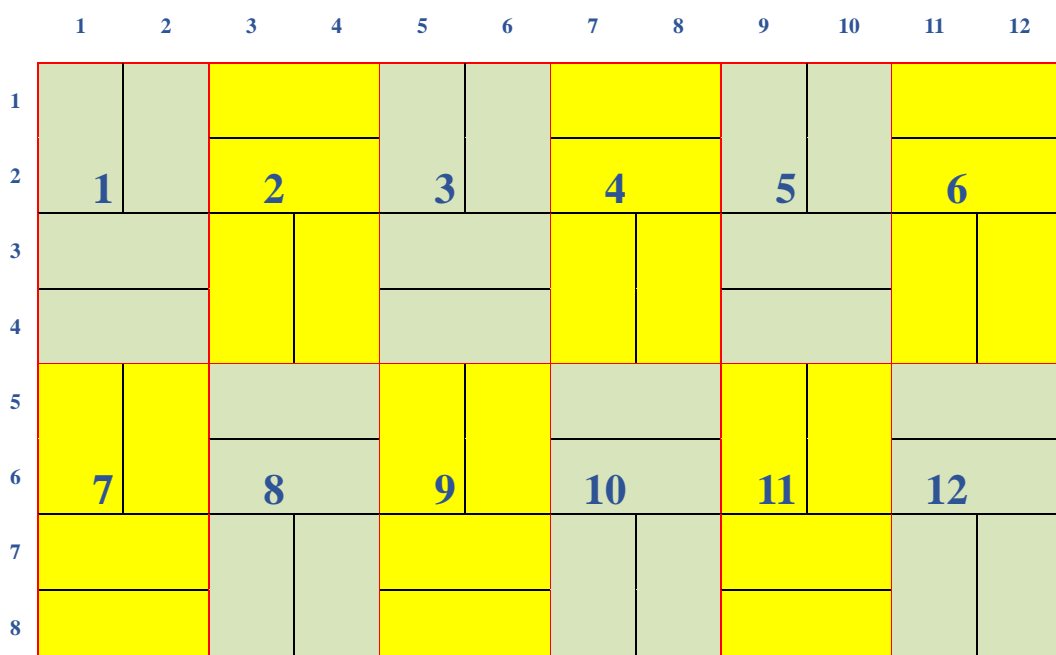
- all'inizio della sessione gli atleti hanno raggiunto la propria postazione attraverso percorsi obbligati adeguatamente marcati e visibili nel rispetto delle distanze di sicurezza;
- se prevista, hanno a disposizione l'attrezzatura individuale necessaria alla seduta d'allenamento, in prossimità della propria postazione;
- sono stati informati circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento, in particolare quelle relative all'igiene respiratoria, all'uso della mascherina e al distanziamento sociale;
- in caso di urgente e improcrastinabile necessità di lasciare il tatami prima della fine dell'allenamento, hanno rispettato le norme di distanziamento, seguito i percorsi obbligati, igienizzato mani e piedi prima di scendere dal tatami e prima di risalirvi;
- alla fine della sessione, hanno lasciato la propria postazione rispettando le distanze di sicurezza, a bordo tatami hanno igienizzato mani e piedi con la soluzione idroalcolica, hanno recuperato i propri effetti personali e hanno indossato le ciabatte per lasciare la sala d'allenamento.

### **6. Applicazione delle misure preventive dalla fine dell'allenamento all'uscita dalla struttura sportiva**

Spuntare "☑" le attività preventive attuate dagli atleti, a seguito dei controlli previsti (vedi Manuale Operativo). In particolare, gli atleti:

- hanno lasciato il tatami seguendo i percorsi obbligati verso gli spogliatoi (o analogo spazio dedicato) nel rispetto della distanza di sicurezza (un collaboratore deve accompagnare gli atleti non autonomi);
- si sono collocati in modo opportuno nello spogliatoio (o analogo) in base alle delimitazioni previste dal gestore della struttura per garantire le regole di distanziamento (almeno **2 m** tra ogni occupante);
- hanno riposto l'abbigliamento tecnico nella propria borsa/zaino/busta sigillata;
- ove possibile o consentito, hanno effettuato la doccia nel rispetto delle distanze di almeno **2 m**;
- hanno indossato il proprio abbigliamento, le scarpe, la mascherina;
- hanno raggiunto l'uscita seguendo i percorsi obbligati e hanno igienizzato nuovamente le mani con il gel idroalcolico;
- hanno gettato eventuali rifiuti negli appositi contenitori.

## 1. Organizzazione del tatami / area di allenamento



### Esempio 1

Tatami 8x12 mt  
Atleti 12

distanza laterale 2 mt

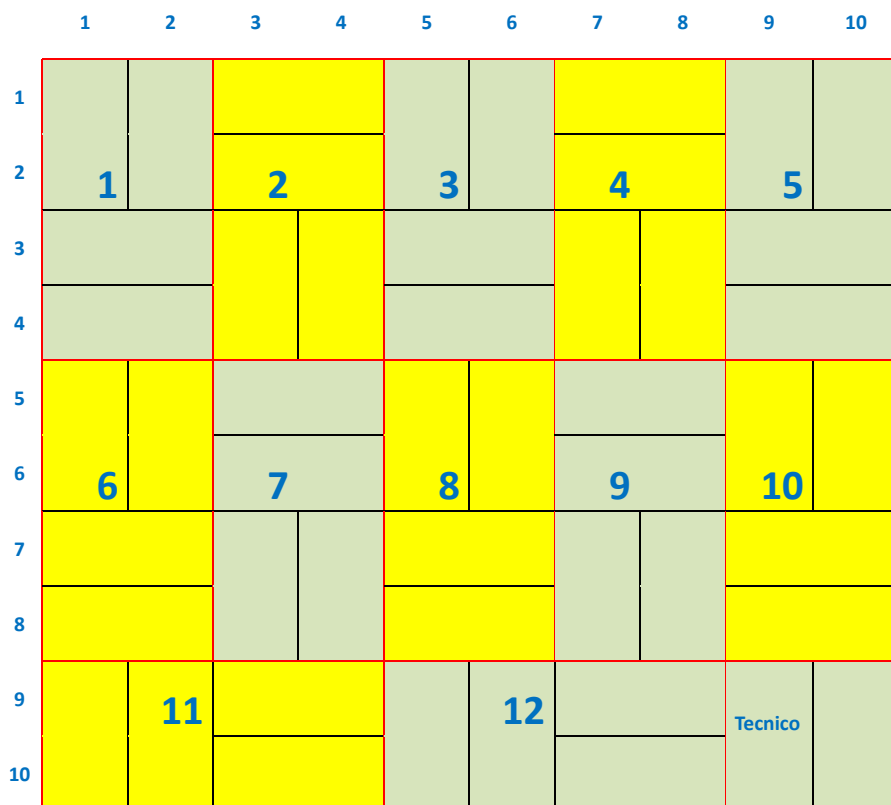
distanza frontale 4 mt

Data allenamento: \_\_\_\_\_ Nominativo IT: \_\_\_\_\_

Orario (dalle/ alle): \_\_\_\_\_ Tipo corso: \_\_\_\_\_

N°	Nominativo Atleta	Eventuali problematiche o comportamenti non corretti
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

*Si raccomanda la compilazione per ogni "seduta di allenamento" e la conservazione a cura dell'Organizzazione Sportiva; salvo eventuali altre diverse modalità adottate (es. registri di presenza, ecc.) di registrazione.*



## Esempio 2

Tatami 10x10 mt  
Atleti 12

distanza laterale 2 mt

distanza frontale 4 mt

Data allenamento: \_\_\_\_\_ Nominativo IT: \_\_\_\_\_

Orario (dalle/ alle): \_\_\_\_\_ Tipo corso: \_\_\_\_\_

N°	Nominativo Atleta	Eventuali problematiche o comportamenti non corretti
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

*Si raccomanda la compilazione per ogni "seduta di allenamento" e la conservazione a cura dell'Organizzazione Sportiva; salvo eventuali altre diverse modalità adottate (es. registri di presenza, ecc.) di registrazione.*

## Indicazioni tecnico Organizzative

### **1. Gestione degli spazi**

Nella gestione dell'entrata e dell'uscita dal Dojo laddove possibile vanno previsti percorsi d'entrata e di uscita dedicati, segnalati in modo visibile (vedi Manuale Operativo).

Gli spazi vanno rimodulati nell'ottica del distanziamento sociale, assicurando la turnazione nella fruizione ed un ridotto tempo di permanenza negli spazi comuni:

- **SPOGLIATOI E SERVIZI IGIENICI:** suddividere la superficie in modo visibile in postazioni destinate a ciascun atleta per spogliarsi e rivestirsi, garantendo almeno **2 m** di distanza tra atleti. Qualora non fosse consentito l'uso degli spogliatoi, si consiglia di allestire degli spazi temporanei adibiti alla preparazione degli atleti, rispettando le medesime indicazioni.
- **TATAMI:** suddividere la superficie in modo visibile in postazioni di almeno **8 m<sup>2</sup>** per ogni atleta, con almeno **2 m** di distanza tra due atleti (vedi **Esempio 1** ed **Esempio 2**).
- **AREA DI ACCESSO AL TATAMI:** se possibile, organizzare un'eventuale area di attesa breve per l'accesso al tatami, garantendo il rispetto delle regole di distanziamento (vedi Manuale Operativo).

### **2. Organizzazione dell'orario di allenamento**

Al fine di ridurre il contatto sociale nell'ambiente dove si svolgono le attività di allenamento vanno adottate soluzioni organizzative che riguardano la riduzione del numero di atleti per sessione e l'articolazione dell'orario di allenamento: a titolo esemplificativo **si suggerisce** di prevedere per ogni sessione:

- arrivo presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;
- 45-60 minuti di allenamento;
- uscita dalla struttura da 5 a 10 minuti dopo la fine dell'allenamento;
- almeno 15 minuti di intervallo tra la fine di una sessione di allenamento e l'inizio della successiva per evitare a gruppi diversi di incrociarsi.

Si raccomanda di garantire che gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni lascino la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso (vedi Manuale Operativo) e non vi facciano ritorno che 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza.

### **3. Misure preventive per la conduzione dell'allenamento e l'accesso al Dojo**

I vincoli sanitari in atto consentono **esclusivamente** lo svolgimento di attività individuali nel rispetto rigoroso delle norme di distanziamento sociale, prescrivendo l'uso obbligatorio della mascherina e l'osservanza scrupolosa delle raccomandazioni anti-contagio. In particolare è dovere del tecnico incaricato:

- garantire il rispetto delle distanze di sicurezza (vedi note precedenti);
- garantire che tutti gli atleti indossino la mascherina, che rispettino le raccomandazioni anti-contagio, le norme di igiene respiratoria e le abituali indicazioni igienico-sanitarie per l'accesso al tatami;
- limitare il numero di atleti per sessione (gruppo ridotto, chiuso e stabile);
- pianificare l'allenamento in conformità alle norme sanitarie in vigore (si veda successivo);
- preparare le attrezzature necessarie a ciascuna sessione in prossimità di ogni postazione, prima dell'inizio della seduta, ricordando che l'uso di ogni attrezzo/macchinario è **esclusivamente individuale**;
- garantire che l'accesso al tatami e l'uscita, agli spogliatoi (o analoghi) avvengano conformemente alle indicazioni previste (vedi manuale operativo).

In particolare si raccomanda di verificare che gli atleti:

- seguano sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettino le distanze di sicurezza negli spazi comuni;
- non giungano all'allenamento indossando il *Keikogi* e/o *Judogi* o, se questo avviene, abbiano indossato sopra di esso indumenti di copertura durante il viaggio;
- igienizzino mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che accedono o lasciano il tatami;
- indossino sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- abbiano a disposizione un "*kit sanitario per l'allenamento*" es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- siano informati circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento;
- utilizzino esclusivamente le attrezzature loro assegnate;
- siano sempre in buona salute.

#### **4. Indicazioni tecniche generali per la conduzione dell'allenamento**

Nella conduzione della sessione dell'allenamento si consiglia di:

- assegnare un'area numerata per atleta prima dell'inizio allenamento (vedi **Esempio 1** e **Esempio 2**);
- invitare gli atleti a raggiungere individualmente il proprio spazio nel rispetto delle distanze di sicurezza e a restarvi fino al termine della sessione (tale postazione sarà destinata sempre allo stesso atleta per tutto il ciclo di allenamenti);
- fare presente che la possibilità di lasciare il tatami / area di allenamento prima della fine dell'allenamento sia un'eccezione riservata a casi di urgente e improcrastinabile necessità e che questo vada fatto nel rispetto delle norme di distanziamento, seguendo i percorsi obbligati, igienizzando mani e piedi prima di scendere dal tatami / area di allenamento e prima di risalirvi;
- una volta che tutti gli atleti hanno raggiunto il proprio spazio, omettere il saluto in linea secondo il cerimoniale tradizionale, ma eseguire il saluto restando nell'area assegnata; la stessa indicazione vale per il saluto di fine allenamento;
- individuare una postazione per sé stessi, limitando al minimo gli spostamenti sul tatami.

A titolo esemplificativo si riportano di seguito alcuni esercizi che è possibile utilizzare per la pianificazione dell'allenamento adattato alle norme di sicurezza in vigore:

- esercizi di preatletismo, corsa sul posto, coordinazione, mobilità articolare;
- preparazione fisica generale individuale a corpo libero o con macchine ad uso personale;
- Uchikomi individuale alternando il ruolo Tori / Uke in movimenti di tecniche o Kata per il perfezionamento delle posizioni, degli equilibri, delle distanze e del gesto tecnico;
- esercizi individuali per le abilità tecnico-motorie di base;
- ukemi, posizioni, squilibri;
- abilità tecnico-motorie di base del Tachi-Waza e del Ne-Waza;
- attività individuali di approfondimento e automatizzazione della tecnica, a corpo libero o con attrezzi (per es. manichini, elastici\*, corde, ecc.);
- Tendoku-Renshu e Uchikomi con attrezzi (per es. manichini, elastici\*, corde, ecc.);
- Uchikomi individuale finalizzato allo studio con e delle armi;
- Tutta la parte di esercitazione individuale riguardante l'uso di armi (bastone, spada, ecc.) in forma di kata o esercitazione ripetitiva allo scopo di perfezionamento tecnico e allenamento fisico, con eventuali esercizi a coppie, possono essere fatti con la "formula a specchio" dove i praticanti simulano, a una distanza superiore ai due metri, attacchi e difese.

*\* in caso di elastici, devono essere esclusivamente personali.*

## **Raccomandazioni per gli atleti**

### **1. Indicazioni generali**

- gli allenamenti si svolgono a porte chiuse;
- gli orari delle sessioni di allenamento devono essere rispettati in modo rigoroso. Per ogni sessione è necessario prevedere di arrivare presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;
- gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni devono lasciare la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso; gli accompagnatori possono fare ritorno 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza e nelle aree previste;
- l'accesso alla struttura sportiva è possibile solo indossando la mascherina dal momento dell'ingresso fino all'uscita avvenuta (salvo future disposizioni di legge);
- è fondamentale il rispetto delle norme relative al mantenimento delle distanze di sicurezza e al rispetto delle norme anti-contagio in vigore.

### **2. Applicazione delle misure di prevenzione al domicilio, in preparazione all'allenamento**

A titolo indicativo ma non esaustivo, al fine di riprendere l'attività di allenamento è necessario che l'atleta:

- non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni;
- goda di buona salute generale;
- non viva con una persona fragile (i.e. anziano, paziente con malattia cardiaca o polmonare cronica, immunodeficienza, ecc.);
- se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l'attività sportiva;
- se ha avuto sintomi sospetti per un'infezione da COVID-19 (febbre, raffreddore, tosse, dispnea, affaticamento, mialgie, ageusia, anosmia, diarrea, ecc.), non presenti sintomi da almeno 14 giorni.

**Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell'Autorità Sanitaria Competente.**

In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:

- mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.);
- assicurare che l'abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato. Si consiglia, a tale proposito, di non indossare l'abbigliamento tecnico al proprio domicilio; se questo fosse inevitabile si raccomanda di indossare una tuta sopra;
- andare in bagno per evitare spostamenti durante la sessione di allenamento;
- preparare un "kit sanitario per l'allenamento" da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, ciabatte, bottiglia d'acqua e una scheda con le informazioni di contatto in caso di emergenza durante l'allenamento. Tutto questo dovrà essere collocato all'interno di una borsa/zaino/busta sigillata destinato al solo uso sportivo.

### **3. Applicazione delle misure di prevenzione per l'allenamento**

Accedendo al Dojo / area di allenamento, appena prima e durante l'allenamento è necessario:

- indossare sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- seguire sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettare le distanze di sicurezza e minimizzare i tempi di permanenza negli spazi comuni, negli spogliatoi, nei bagni, ecc.;
- igienizzare mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che si accede o si lascia il tatami / area di allenamento;
- tenere a bordo tatami / area di allenamento un "kit sanitario per l'allenamento" ad es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- informarsi circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento in particolare in relazione alle routine d'accesso al tatami / area di allenamento e alla suddivisione dello spazio in aree personali che non è possibile lasciare per l'intera durata della sessione;
- utilizzare esclusivamente le attrezzature assegnate dal tecnico;
- essere a conoscenza e rispettare in modo rigoroso le raccomandazioni anti-contagio e le norme di igiene respiratoria.

### **4. Applicazione delle misure di prevenzione al proprio domicilio, dopo l'allenamento**

Rientrati al proprio domicilio dopo la seduta di allenamento è necessario:

- effettuare la doccia se non è stata effettuata presso la struttura sportiva;
- lavare immediatamente l'abbigliamento tecnico in lavatrice;
- lavare e disinfettare il materiale utilizzato per l'allenamento (ciabatte, borracce, ecc.);
- provvedere a rifornire il proprio "kit sanitario per l'allenamento" (es. gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina, ecc.).





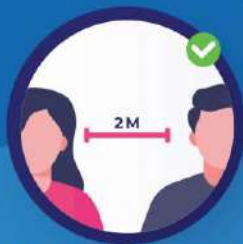
Ufficio per lo sport  
Presidenza del  
Consiglio dei Ministri

# Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL COMITO



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 RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it