



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA**



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Federazione Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

EMERGENZA COVID-19.

Protocollo di dettaglio emanato a seguito delle Linee-Guida di cui all'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020.

Deliberato dal Consiglio Federale FIPe dell'8 maggio 2020

I. PREMESSA

Il presente Protocollo di dettaglio (più avanti, anche solo “Protocollo”) è volto a consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto di prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da Covid-19, in attuazione del DPCM del 26 aprile 2020 e delle “Linee-Guida emanate 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”, relativamente alle sessioni di allenamento degli Atleti riconosciuti di interesse nazionale e internazionale dalla FIPE, così come individuati nel paragrafo successivo, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali, delle seguenti discipline sportive:

- . Pesistica Olimpica;
- . Pesistica Paralimpica;
- . Distensione su Panca.

Il Protocollo integra, e specifica con misure *ad hoc* per le discipline federali, i provvedimenti delle competenti autorità statali e territoriali a vario titolo emanate (DPCM, Decreti Leggi, Circolari Ministeriali, Ordinanze Regionali, etc. etc.), che prevalgono in ogni caso e la cui applicazione e responsabilità restano in capo ad ogni singolo soggetto coinvolto.

Esso si basa sui principali riferimenti legislativi e lavori delle Commissioni preposte, con particolare attenzione a: D.Lgs 81/2008 e smi “Testo unico in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro”, Protocollo di regolamentazione sottoscritto tra Governo e parti sociali del 14 marzo 2020 e successivo aggiornato del 24 aprile 2020, DPCM del 26 aprile 2020 e successive Linee-Guida nonché sul Protocollo FMSI per la ripresa dell’attività sportiva degli atleti del 4 maggio u.s..

Il presente documento fornisce indicazioni unicamente per gli operatori sportivi (dirigenti, atleti, allenatori, collaboratori, ecc.) attivi nell’ambito della FIPE, con particolare riferimento agli Atleti di Interesse Nazionale ed Internazionale, individuati a tal proposito con particolari requisiti da parte della Federazione, ed agli staff ad essi riferiti nello specifico.

Pertanto, le indicazioni contenute nel presente protocollo vanno intese come strettamente legate alla fase 2 di emergenza Covid-19, e riferite esclusivamente ad un numero ristretto di operatori, altamente qualificati nell’ambito di riferimento specifico federale, in ambienti rigorosamente chiusi all’utenza tipica dei centri sportivi “commerciali” e comunque al pubblico più in generale.

E’ evidente, inoltre che, trattandosi di misure “emergenziali” esse siano passibili di modifiche e adeguamenti, conseguenti all’evolversi della situazione pandemica, sebbene alcune parti e principi guida, potranno essere utili anche ad emergenza superata.

Fermo restando quanto precede, si ricorda che il DPCM 26 aprile 2020:

- (i) vieta l’attività ludica o ricreativa all’aperto;
- (ii) sospende gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati;
- (iii) consente di svolgere individualmente ovvero con accompagnatore per i minori o per le persone non completamente autosufficienti, attività sportiva o attività motoria, purché nel rispetto della distanza di sicurezza di almeno due metri per l’attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività.

Considerando che tutte le misure preventive e di protezione finalizzate alla gestione del rischio sono a carico dei gestori delle strutture, anche dal punto di vista della responsabilità delle misure adottate, i legali rappresentanti di ogni singolo sodalizio potranno, laddove valutato necessario, prevedere misure ulteriori ed aggiuntive ma che siano, in ogni caso, conformi ai requisiti minimi definiti dal presente documento.

Gli Atleti riconosciuti di interesse nazionale e internazionale potranno richiedere alla Federazione, inviando una richiesta alla Segreteria Generale all’indirizzo: gennaro.segreteria@federpesi.it, l’apposita certificazione

che possa essere esibita per l'accesso agli impianti, nonché per tutti gli usi previsti, ivi compresa l'attività di controllo a cui sono preposte le autorità locali.

Prima della ripresa degli allenamenti individuali, il titolare dell'impianto richiederà a tutti gli operatori sportivi interessati un'autodichiarazione attestante l'assenza di infezione da SARS-COV 2 e di rischi di contagio, come da modello allegato.

2. DEFINIZIONI

Per Atleti di interesse nazionale si intendono tutti coloro che hanno partecipato alle Finali Nazionali dei Campionati Italiani Assoluti e/o di Classe, di Pesistica Olimpica, Paralimpica e di Distensione su Panca, previa qualificazione, o che si sono classificati entro i primi tre posti nelle gare con Classifiche Nazionali d'Ufficio o che sono stati convocati per la partecipazione ad almeno un Raduno Collegiale Nazionale da parte della Direzione Tecnica Nazionale, a far data dal 1° gennaio 2019.*

Per Atleti di interesse internazionale si intendono tutti coloro che sono stati convocati dalla Direzione Tecnica Nazionale per la partecipazione ad almeno una Gara Internazionale di Pesistica Olimpica e/o Paralimpica, inserita nel Calendario Agonistico Federale, a far data dal 1° gennaio 2019.*

***Norma Generale:** la qualifica viene attribuita immediatamente al realizzarsi di una delle suddette condizioni e può essere aggiornata alla qualifica superiore anche nello stesso anno qualora si verificano le condizioni richieste; la qualifica decorre dal momento del conseguimento ed ha validità fino al 31 dicembre dell'anno successivo a quello in cui si è conseguita.

Per **operatore sportivo** si intende sia l'atleta sia il personale di supporto presente nel sito sportivo (dirigente, tecnico, spotter e collaboratore a vario titolo), tesserati FIPE.

Per sito sportivo si intende indifferentemente ogni luogo destinato allo svolgimento di esercizi sportivi eventualmente fornito degli attrezzi necessari, di spogliatoi, di impianti igienici e docce ovvero ogni impianto che rappresenta un insieme di uno o più spazi di attività sportiva dello stesso tipo o di tipo diverso, che hanno in comune i relativi spazi e servizi accessori.

Per area di allenamento si intende la zona all'interno del sito sportivo destinata specificatamente al concreto svolgimento dell'attività tecnica e/o di preparazione alle discipline sportive, oggetto del presente Protocollo. L'area tecnica è costituita dall'area dove sono posizionate pedane di pesistica olimpica e panche di pesistica paralimpica e di distensione su panca. L'area di preparazione è costituita da un'area destinata alla muscolazione (sala pesi) o al corpo libero.

3. CARATTERISTICHE DEGLI IMPIANTI

Parte comune a tutte le discipline

Accesso agli impianti

E' consigliato il controllo della temperatura corporea in fase di ingresso al sito sportivo. Qualora applicata tale disposizione, l'accesso non deve essere consentito a chi ha più di 37,5°C.

Si consiglia di valutare un indice di 7 mq per ogni persona presente all'interno dell'impianto. Sulla base di tale indice, e della dimensione dell'impianto, sarà possibile calcolare il numero di persone cui consentire l'accesso contemporaneamente.

Se non strettamente necessario (in ipotesi di minori e/o personale disabili), si sconsiglia la presenza di accompagnatori.

In ogni caso, deve essere sempre garantita la distanza di almeno 2 metri tra tutti gli operatori sportivi.

Criteri generali per la pulizia, la sanificazione e la ventilazione

Si raccomanda di sviluppare un piano generale di pulizia giornaliera e sanificazione, da personalizzare in base alle caratteristiche della struttura e attuato in accordo con le disposizioni vigenti.

Si consiglia, inoltre, la previsione di un sistema di raccolta dedicato ai rifiuti potenzialmente infetti (fazzoletti monouso, mascherine/respiratori, guanti monouso) e relative buste sigillanti.

Per la ventilazione delle aree, si raccomanda:

- negli edifici dotati di specifici impianti di Ventilazione Meccanica Controllata, questi devono mantenere attivi l'ingresso e l'estrazione dell'aria 24 ore su 24, 7 giorni su 7 (possibilmente con un decremento dei tassi di ventilazione nelle ore notturne di non utilizzo dell'edificio);
- le prese e le griglie di ventilazione vanno pulite con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con alcool etilico al 75% asciugando successivamente;
- per la pulizia e la sanificazione dei filtri si consiglia la messa a bagno in soluzione acquosa di ipoclorito di sodio all'1%;
- la percentuale di aria di ricircolo deve essere se possibile azzerata;
- nel caso di locali senza finestre (es. archivi, spogliatoi, bagni, ecc.), ma dotati di ventilatori/estrattori questi devono essere mantenuti in funzione per tutto il tempo di permanenza.

Si precisa che tutte le operazioni di pulizia e sanificazione devono essere condotte da personale che indossa DPI secondo disposizioni e procedure specifiche dell'attività stessa. I rifiuti prodotti dalle attività di pulizia/sanificazione/decontaminazione dell'ambiente, come gli stracci e i DPI monouso impiegati, devono essere trattati ed eliminati come materiale potenzialmente infetto. I rifiuti devono essere trattati ed eliminati come materiale infetto categoria B (UN 3291), corrispondenti al codice CER 18.01.03* HP 9 e categoria ADR UN 3291.

Misure generali di prevenzione e protezione

Tra i più importanti aspetti legati all'informazione, l'operatore sportivo deve essere informato circa:

- l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37,5°) o altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratorie) mettendone al corrente il Medico Competente;
- l'obbligo di comunicare eventuali contatti con persone positive al virus, o provenienti da zone di focolaio come definito dalle Ordinanze della Protezione civile, avuti nei 14 giorni precedenti, rimanendo al proprio domicilio secondo le disposizioni dell'autorità sanitaria;
- l'obbligo di avvisare tempestivamente e responsabilmente il Medico Competente nonché il Legale Rappresentante dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale, successivamente all'ingresso nel sito di allenamento, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;
- l'adozione delle misure cautelative per accedere nel sito di allenamento e, in particolare:
 - mantenere la distanza di sicurezza;
 - rispettare il divieto di assembramento;
 - osservare le regole di igiene delle mani e, in generale, le comuni regole di comportamento di igiene personale;
 - utilizzare adeguati Dispositivi di Protezione Individuale (DPI).

Accorgimenti generali

Area ingresso/reception

- installazione di distributori automatici di disinfettante;
- rimozione di panchine, divani, aree gioco per bambini e sedute in genere;
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del coronavirus;
- posizionamento segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale;
- pulizia e sanificazione della postazione con la maggiore frequenza possibile, almeno ogni ora;

- tenere sempre a disposizione del personale prodotto disinfettante e salviette igienizzanti per le mani;
- pulizia e sanificazione di tutta l'area di lavoro per almeno due volte al giorno.

Bar/punto ristoro

Apertura solo se prevista in modo specifico dalle autorità competenti in relazione al rischio di contagio da COVID-19 per i locali pubblici.

Spogliatoi e docce

Nella fase di utilizzo degli impianti unicamente per le sessioni di allenamento degli Atleti riconosciuti di interesse nazionale e internazionale, così come individuati nel paragrafo secondo, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali, delle discipline sportive del presente Protocollo, si consiglia di tenere chiusi gli spogliatoi.

In alternativa:

- prevedere il controllo e la rilevazione dell'accesso degli Atleti in modo opportunamente distanziato per mantenere le distanze di sicurezza;
- prevedere temporizzazione docce;
- nel caso di ambiente unico per le docce, se le stesse non permettono di mantenere una distanza adeguata pur usandole in modo alternato, deve essere prevista l'installazione di separatori fra una doccia e l'altra per il mantenimento della distanza di sicurezza;
- prevedere una segnaletica chiara per il rispetto delle regole di distanziamento e di numero massimo di utenti nello spazio docce in base al numero delle docce stesse e della loro distanza.
- obbligo di riporre indumenti e scarpe all'interno degli armadietti;
- installazione di distributori automatici di salviette disinfettanti o gel disinfettante per la pulizia degli armadietti;
- prevedere la presenza costante di personale di pulizia;
- verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme;
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del contagio da coronavirus;
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni dell'ISS sul corretto lavaggio delle mani;
- posizionamento segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale.

Servizi igienici

- installazione distributori, preferibilmente automatici, di sapone e di disinfettante;
- installazione di pannelli informativi di numero e dimensioni adeguate riportanti le indicazioni dell'ISS sul corretto lavaggio delle mani;
- verificare continuamente che il ricambio d'aria sia adeguato secondo quanto previsto dalle norme.

Dispositivi di protezione individuale

- Personale di reception: mascherina chirurgica o FFP2 senza valvola;
- Personale di pulizie: mascherina chirurgica o FFP2 senza valvola – guanti monouso in nitrile – scarpe antinfortunistiche – tuta da lavoro e camice monouso idrorepellente;
- Tecnici: mascherina chirurgica o FFP2 senza valvola – guanti monouso in nitrile;
- Manutentori: mascherina chirurgica o FFP2 senza valvola – guanti monouso in nitrile – tuta da lavoro - scarpe antinfortunistiche – tuta in tyvek.

I dispositivi di protezione individuale dovranno essere smaltiti con le precauzioni previste dalle norme vigenti. Per assicurare prestazioni adeguate, le mascherine chirurgiche devono essere conformi alle norme EN 14683:2019. 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. Osservare con scrupolo le istruzioni per la corretta vestizione, svestizione, smaltimento.

PESISTICA OLIMPICA

L'area di allenamento può essere costituita dalla sola pedana delle dimensioni minime di 3 metri x 2,50 metri con almeno una fascia di 1 metro di rispetto intorno alla stessa, su tutti e quattro i lati.

Qualora il posizionamento delle pedane nell'impianto non consenta il mantenimento delle distanze suddette, le pedane dovranno essere utilizzate in maniera alternata.

Tra gli operatori sportivi deve sempre essere garantita la distanza di sicurezza di almeno 2 metri.

Il Tecnico deve obbligatoriamente indossare mascherina chirurgica e guanti monouso.

E' consigliabile l'uso della mascherina da parte dell'Atleta, anche durante la seduta di allenamento.

Laddove nella seduta di allenamento siano presenti più Atleti deve essere garantita idonea distanza di sicurezza di almeno 2 metri fra tutti gli operatori.

Qualora un alto numero di Atleti ed un limitato numero di pedane dovesse comportare l'utilizzo contemporaneo della stessa pedana da parte di più Atleti, è vivamente consigliata la turnazione degli allenamenti per orari e per gruppi, in modo da consentire l'utilizzo esclusivo di una singola pedana e di un singolo bilanciere e dischi, ogni volta da parte di un solo Atleta.

Al termine di ogni turno, pedana, bilanciere e dischi dovranno essere opportunamente puliti.

Si consiglia l'utilizzo di dotazione individuale di magnesio.

Si consiglia, inoltre, il caricamento del bilanciere direttamente dall'Atleta; in caso di impossibilità, il Tecnico, o altro operatore, con l'uso costante di mascherina e guanti, può assistere nel caricamento.

In ogni caso, gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento, devono rispettare la distanza di 2 metri, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori ed indossare la mascherina.

PESISTICA PARALIMPICA | DISTENSIONE SU PANCA

L'area di allenamento deve avere dimensioni minime 5 metri x 5 metri in cui verrà posizionata la Panca con almeno una fascia di 1 metro di rispetto intorno alla stessa, su tutti e quattro i lati.

Qualora il posizionamento delle Panche nell'impianto non consenta il mantenimento delle distanze suddette, le stesse dovranno essere utilizzate in maniera alternata.

Tra gli operatori sportivi deve sempre essere garantita la distanza di sicurezza di almeno 2 metri; tranne nel caso degli *spotter* e degli eventuali accompagnatori degli Atleti paralimpici. In questi casi, il tempo di contatto deve essere ridotto al minimo indispensabile e sempre fatti salvi i restanti dispositivi di protezione individuali.

Tutti gli operatori sportivi devono obbligatoriamente indossare mascherina chirurgica e guanti monouso.

E' consigliabile l'uso della mascherina da parte dell'Atleta, anche durante la seduta di allenamento.

Laddove nella seduta di allenamento siano presenti più Atleti deve essere garantita idonea distanza di sicurezza di almeno 2 metri fra tutti gli operatori.

Qualora un alto numero di Atleti ed un limitato numero di Panche dovesse comportare l'utilizzo contemporaneo della stessa Panca da parte di più Atleti, è vivamente consigliata la turnazione degli allenamenti per orari e per gruppi, in modo da consentire l'utilizzo esclusivo di una singola Panca e di un singolo bilanciere e dischi, ogni volta da parte di un solo Atleta.

Al termine di ogni turno, Panca, bilanciere e dischi dovranno essere opportunamente puliti.

Si consiglia l'utilizzo di dotazione individuale di magnesio.

Si consiglia, inoltre, il caricamento del bilanciere direttamente dall'Atleta; in caso di impossibilità, l'operatore sportivo, con l'uso costante di mascherina e guanti, può assistere nel caricamento.

In ogni caso, gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento, devono rispettare la distanza di 2 metri, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori ed indossare la mascherina.

SALA PESI

Per l'area di preparazione si consiglia di:

- distanziare attrezzi e macchine per garantire gli spazi necessari per il rispetto della distanza di sicurezza delimitando le zone di rispetto e i percorsi (prevedere una persona ogni 7 mq) con distanza minima fra le persone non inferiore a 2 metri;
- presenza di personale formato per verificare e indirizzare gli operatori sportivi al rispetto di tutte le norme igieniche e distanziamento sociale;

- pulizia e sanificazione dell'ambiente e di attrezzi e macchine al termine di ogni seduta di allenamento individuale, anche a cura dell'Atleta;
- gli attrezzi e le macchine che non possono essere sanificati non devono essere usati;
- per gli operatori sportivi è obbligatoria l'igiene delle mani prima e dopo l'accesso;
- fare in modo che ogni praticante possa disporre di igienizzante in quantità adeguata (gel e salviette monouso) in prossimità di ciascuna macchina o set di attrezzi affinché, prima e dopo ogni esercizio, possa effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati;
- dotazione personale di magnesio;
- utilizzo di "tappettino" e asciugamani personale già igienizzato e di dotazione propria;
- per il rispetto delle distanze interpersonali dovrà essere privilegiata l'attività sul posto, anche per quella a corpo libero, adeguando le esercitazioni;
- collocare in più punti della sala dei raccoglitori per rifiuti a pedale con doppio sacco nero per gettare le salviette monouso, mascherine, guanti monouso, ecc;
- collocare in più punti della sala la segnaletica sulle misure igieniche e comportamentali da adottare secondo le indicazioni del MinSal, ISS, Governo, altre autorità.

Per tutto quanto non espressamente previsto nel presente Protocollo, si rinvia alle vigenti disposizioni normative a vario titolo pubblicate (DPCM, Decreti Leggi, Circolari Ministeriali, Ordinanze Regionali) su eventuali ulteriori misure per il contrasto ed il contenimento sul territorio nazionale e/o regionale della diffusione del virus COVID-19 nonché alle *"Linee-Guida emanate 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"*.