



**Indicazioni generali per la ripresa delle attività del calcio dilettantistico e giovanile (*ivi compresi il calcio femminile, il futsal, il beach-soccer e il calcio paralimpico e sperimentale*) in previsione della ripartenza delle competizioni sportive (Tornei e Campionati), finalizzate al contenimento dell'emergenza epidemiologica da COVID-19**

- Estratto da pag. 22 a pag. 37
- Modello autocertificazione
- Comportamenti individuali e igiene della persona
- Come lavarsi le mani
- Come indossare la mascherina

10 agosto 2020



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

---

## Requisiti e processi organizzativi

### Introduzione ai requisiti organizzativi

Per introdurre l'analisi dei requisiti e dei processi organizzativi, occorre innanzitutto definire i soggetti autorizzati all'ingresso presso l'impianto sportivo. All'interno dello Stadio/Impianto Sportivo saranno pertanto presenti due tipologie di utenti:

- **Gruppo Squadra:** per Gruppo Squadra, relativamente al solo evento gara, si intendono coloro che arrivano allo Stadio/Impianto Sportivo con i mezzi di trasporto della Società (es. pullman sociale) o con mezzi propri e che, in base ai vigenti regolamenti sportivi, hanno accesso agli spogliatoi. All'arrivo allo Stadio/Impianto Sportivo, il Gruppo Squadra andrà preservato nel proprio tragitto verso gli spogliatoi e dovrà indossare i dispositivi di protezione individuale lungo il tragitto.

All'arrivo allo Stadio/Impianto Sportivo, un Delegato alla Gestione dell'Evento (DGE) della Squadra ospitante (o il soggetto responsabile dell'organizzazione dell'evento) consegnerà al primo rappresentante della Squadra ospite la certificazione dell'avvenuta sanificazione di tutti i locali ad uso della stessa Squadra ospite.

Il Responsabile Sanitario/Medico Sociale/Dirigente accompagnatore di ciascuna Squadra consegnerà all'omologo della Squadra avversaria la certificazione del rispetto da parte di tutto il Gruppo Squadra delle prescrizioni sanitarie relative agli accertamenti Covid-19 previsti dai protocolli vigenti e dalle normative legislative.

Rientrano nella stessa categoria assimilabile al Gruppo Squadra anche gli Arbitri, il cui arrivo allo Stadio andrà preservato con tragitto personalizzato, per l'accesso alle medesime aree sensibili delle Squadre partecipanti ed a salvaguardia delle specifiche misure ed indicazioni in essere per le stesse.



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

- **Personale extra Gruppo Squadra:** si intendono tutti gli altri utenti che parteciperanno all'organizzazione e gestione dell'evento per le specifiche funzioni indicate nelle categorie di riferimento. Tutti coloro che si troveranno inoltre lungo il percorso dal pullman agli spogliatoi dovranno essere dotati di DPI conformi alle disposizioni vigenti per le specifiche funzioni richieste.

Tutte le persone che non appartengono al Gruppo Squadra all'arrivo allo Stadio/Impianto Sportivo dovranno:

- Effettuare controllo della temperatura (termoscanner a distanza) all'ingresso dello Stadio con personale dedicato (dotato degli opportuni DPI) e adottare procedure di isolamento in due distinti locali in caso di rilevazione di temperatura corporea ( $> 37,5$  °C). Il soggetto individuato con TC  $> 37,5$  °C dovrà fare immediato ritorno al proprio domicilio, ove verrà seguito in ottemperanza alle linee guida del Ministero della Salute.
- Produrre autocertificazione che attesti di non aver avuto sintomi Covid-19 (tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea  $> 37,5$  °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia) nei precedenti 14 giorni e di non essere stato in contatto diretto, negli ultimi 14 giorni, con persona che abbia manifestato sintomi Covid-19 (tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea  $> 37,5$  °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia).

Come indicato, qualora un utente manifestasse sintomatologia da Covid-19 verrà immediatamente allontanato dallo stadio. Si rimarca l'importanza dell'identificazione del soggetto per le dovute segnalazioni alle autorità sanitarie. L'organizzatore dell'evento si metterà a disposizione dell'autorità sanitaria competente (118) al fine di fornire tutte le informazioni necessarie in relazione alla situazione.

Sarà altresì necessario delineare le esigenze di permanenza per ogni gruppo di operatori presenti, avendo cura di analizzare la criticità dei luoghi e l'organizzazione spazio temporale degli accessi e delle attività, volte e minimizzare i rischi. Potrà essere altresì utile individuare un orario preciso ed un varco dedicato ad ogni gruppo al fine di ridurre gli assembramenti in ingresso.

La Società organizzatrice avrà tra l'altro il compito di:

- garantire che la configurazione dello Stadio/Impianto Sportivo sia conforme alle disposizioni in materia previste per la specifica tipologia di struttura, con particolare riguardo agli aspetti di sicurezza sanitaria e di prevenzione dei contagi (a titolo di esempio non esaustivo: suddivisione dei percorsi di accesso e di



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

---

quelli di uscita; apertura dei locali strettamente necessari e chiusura degli spazi non utilizzati; pulizia e sanificazione degli ambienti; cartellonistica di informazione e di indirizzo dedicata; etc).

- Controllare l'accesso all'impianto di tutto il personale e fornire informazioni sulle misure e norme igieniche.
- Verificare costantemente lo stato di salute (interviste, misurazione della temperatura, ecc) di tutti coloro che sono coinvolti nelle attività organizzative.
- Monitorare le misure igieniche di base (igiene delle mani, igiene per tosse e starnuti, distanza di sicurezza, ecc.) e controllare le norme igieniche in loco durante l'intero periodo di organizzazione dell'evento.
- Intervenire in caso di violazioni delle norme da parte di un soggetto in loco.
- Definire i DPI necessari per tutto il personale che opererà direttamente per la Società organizzatrice (tipologia di mascherina, distributore gel disinfettante, eventuali visiere, eventuali guanti, ecc).
- Definire quali ambienti dovranno essere sanificati e quali solamente igienizzati, anche in relazione a regolamenti regionali.



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

---

Al Delegato Gestione Evento spetta il controllo sull'adozione delle specifiche misure all'interno dello Stadio/Impianto Sportivo.

Il personale impegnato in occasione dello svolgimento delle gare dovrà in ogni caso essere autorizzato da parte dell'organizzatore, anche a mezzo di apposito accredito indicante le zone di accesso consentite.

### **Processi organizzativi – Operations**

Prima di entrare nell'analisi dei processi che riguardano il giorno gara, si ritiene necessario richiamare lo scenario di riferimento che attende le Squadre nelle fasi antecedenti, con particolare riferimento all'organizzazione dei viaggi e delle trasferte:

- Il numero di partecipanti alla trasferta dovrà essere contingentato il più possibile.
- Dovranno essere preferite le trasferte in pullman (laddove le distanze lo consentano), evitando soste ove possibile, e testando il personale conducente.

Sulla base di quanto definito nei principi generali e nella relativa metodologia, si illustrano ora le modalità di gestione delle operazioni nel giorno gara:

### **Spogliatoi**

- Rendere disponibili tutti i locali presenti nella struttura per consentirne un utilizzo differenziato da parte del Gruppo Squadra (es. titolari e riserve).
- Differenziare l'uso temporale dei locali da parte del Gruppo Squadra (es. titolari e riserve).
- Spogliatoio Arbitri: dopo la sanificazione, l'ingresso sarà consentito solo agli arbitri designati per la gara (vietato l'ingresso a qualunque altro tesserato, tecnico o operatore).

### **Arrivo delle Squadre e degli Arbitri**

- Arrivo allo Stadio/Impianto Sportivo in momenti differenti (es. Arbitri - 1:45h calcio di inizio; Squadra Ospite - 1:40h calcio di inizio; Squadra di casa - 1:30h calcio di inizio) ed in aree separate



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

(laddove possibile).

- Implementazione di percorsi differenziati e distinti per l'accesso negli spogliatoi e per garantire ampia separazione tra le persone autorizzate all'accesso nella zona.

#### **Pitch Recognition Riscaldamento**

- Adattare i tempi alle circostanze (ad esempio, inizio operazioni di pitch recognition 5 minuti dopo l'arrivo dell'ultima squadra e in maniera differenziata tra le due squadre).
- Adattare le attività alle circostanze.
- Evitare l'uso in contemporanea dell'accesso agli spogliatoi/tunnel.
- Ridurre al minimo gli assembramenti.
- Igienizzare gli strumenti e gli apparati.

#### **Controllo equipaggiamenti e pre-ingresso in campo**

- Il controllo degli equipaggiamenti e la consegna delle distinte dovrà avvenire sulla porta dello spogliatoio arbitrale.
- L'ingresso in campo dovrà essere previsto in momenti separati per evitare contemporanea occupazione del tunnel o dei corridoi.

#### **Ingresso in campo delle Squadre e degli Arbitri**

- Nessun accompagnamento da parte di bambini
- Nessuna mascotte
- Nessuna foto di squadra
- Nessuna cerimonia pre-gara con altre persone
- Nessuna stretta di mano
- Apposita modalità di schieramento congiunto delle Squadre che consenta il distanziamento

#### **Area Tecnica/Bordo Campo**

- Il lato delle panchine deve rimanere il più possibile "pulito" (eccezioni: rappresentanti Procura Federale e/o FIGC, paramedici posizionati esternamente alle panchine).
- Rimodulazione - ove possibile - delle panchine, prevedendo la distribuzione alternata dei componenti (mantenere un posto vuoto tra un sedile occupato e l'altro) o disponendo gli occupanti su



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

---

due file, mantenendo le distanze di sicurezza.

- Opzioni per espansione panchina riserve: in tribuna (se c'è accesso diretto al campo) o sedie/panchine aggiuntive per espandere le panchine normali; occupare se necessario parti della tribuna.

### Intervallo

- Separare l'accesso delle Squadre/Arbitri al rientro negli spogliatoi, analogamente al pre-gara.

### Fine gara e uscita dal campo

- Separare l'accesso delle Squadre/Arbitri al rientro negli spogliatoi.

### Attività post-gara

- Riduzione delle postazioni e del numero di interviste in base alle misure igieniche obbligatorie.
- Tutte le interviste a tesserati devono essere effettuate, possibilmente sul terreno di gioco, mantenendo la distanza di sicurezza e prevedendo l'utilizzo del microfono cd "boom".

### Ripartenza Squadra e Arbitri

- Separare lo spazio temporale delle attività di uscita dallo Stadio/Impianto Sportivo con percorsi dedicati.

### Indicazioni specifiche per gli arbitri

- Nessuna persona potrà accedere nella stanza/spogliatoio dell'arbitro
- I kit e le distinte gara dovranno essere posizionate su un tavolino all'esterno dello spogliatoio arbitri.
- Per dialogare con gli ufficiali di gara, i calciatori/calciatrici dovranno rigorosamente rispettare la distanza sociale prevista (1,5 m).
- È raccomandato lo spostamento degli arbitri con mezzi privati o propri; per l'occasione, dovrà essere individuata un'area di parcheggio all'interno dello Stadio/Impianto Sportivo con un percorso diretto e indipendente per l'accesso agli spogliatoi



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

---

### Requisiti igienici di carattere generale

1. A tutte le persone coinvolte nel giorno gara allo Stadio/Impianto Sportivo devono essere forniti chiarimenti in merito alle misure igieniche di base da adottarsi sulla base delle linee guida degli esperti medici (disinfettante per le mani, igiene per tosse e starnuti, distanza di sicurezza, ecc.).
2. Va ridotta al minimo la durata della permanenza negli spogliatoi e nei luoghi di lavoro all'interno dello Stadio/Impianto Sportivo prima e dopo la gara.
3. Al Gruppo Squadra e al Personale extra Gruppo Squadra vanno date informazioni sulla definizione dei "sintomi del contagio".
4. La gestione dell'ingresso allo Stadio/Impianto Sportivo di calciatori/calciatrici e altro personale indispensabile deve essere affidata a personale di sicurezza.
5. Il personale di sicurezza agli ingressi deve chiedere alle persone ammesse allo Stadio/Impianto Sportivo di dichiarare il loro stato di salute e misurare la temperatura corporea (tramite *termoscanner*).
6. Se possibile, il disinfettante per le mani va posizionato all'ingresso o all'interno di ogni stanza.
7. Prima dell'ingresso delle squadre e degli arbitri deve essere effettuata la disinfezione delle aree interessate e delle superfici.
8. Le porte, quando e ove possibile, devono rimanere aperte e, ove possibile, si deve evitare il contatto con le maniglie.
9. Sono ammesse soltanto bottiglie da bere personalizzate (non condivise).
10. Le aree comuni (spogliatoio, doccia) devono essere utilizzate solo in piccoli gruppi e con garanzia di distanza minima di 2 m.
11. È raccomandato l'uso di docce singole (per escludere il vapore acqueo come possibile mezzo di contagio per altre persone) e/o va considerata la possibilità di fare la doccia a casa o in hotel.
12. L'area vasche idromassaggio/benessere deve essere tenuta chiusa e, se possibile, svuotata dell'acqua.
13. L'utilizzo dei macchinari per il fitness va consentito solo con guanti monouso, maschera per il viso e uso di prodotti per la disinfezione prima e dopo.
14. Lo staff medico della Società deve lavorare con mascherine facciali, disinfettanti per le mani e guanti monouso ed è responsabile dell'igiene nei locali medici.





FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

15. I lettini per i massaggi e i trattamenti a fini terapeutici dei calciatori/calciatrici devono essere dotati di separatori e adeguatamente distanziati. Se possibile, vanno utilizzate stanze separate.
16. Va fatto un uso contenuto di attrezzature mediche come ultrasuoni, terapia ad onde d'urto, ecc. che, in ogni caso, devono essere utilizzate solo disinfettandole prima e dopo l'uso.
17. Le persone a contatto con più calciatori/calciatrici devono osservare in maniera particolarmente scrupolosa le misure igieniche e di protezione.
18. Nel complesso, occorre fare in modo che nel gruppo squadra siano presenti solo le persone dello staff strettamente indispensabili per la partita. Le persone che non sono essenziali per la gestione diretta della gara possono essere contattate tramite telefono e videoconferenze.
19. Sono da evitare conversazioni in privato, in quanto stimolano la riduzione della distanza in contrasto con i requisiti di distanza minima.
20. Le conversazioni assolutamente indispensabili dovrebbero essere tenute in piccoli gruppi, brevi e con la massima distanza di conversazione, quando possibile.
21. Non devono essere toccati le ringhiere o le maniglie delle porte con le mani (in alternativa servirsi, per quanto possibile, dei gomiti).
22. La protezione della bocca e del naso è in generale obbligatoria dopo l'ingresso allo Stadio/Impianto Sportivo e in tutte le aree. Va prestata attenzione alle corrette modalità di applicazione e rimozione dei dispositivi, nonché all'utilizzo degli stessi (bocca e naso completamente coperti).
23. La disinfezione delle mani va effettuata, in generale, prima e dopo ogni utilizzo delle attrezzature ordinarie. Il disinfettante per le mani deve essere applicato sulle mani asciutte e non dovrebbe essere lavato via con acqua.
24. Lo svolgimento di riunioni tra i soggetti coinvolti nelle attività organizzative è soggetto alle attuali norme igieniche, specialmente alle norme sulla distanza minima. Le comunicazioni dovrebbero avvenire il più possibile via e-mail o con metodi di comunicazione a distanza.
25. Lo svolgimento di pause deve prevenire assembramenti e deve avvenire in solitaria se possibile. Ciò si applica anche ai pasti. Se possibile, va evitato di restare in stanze chiuse.
26. Le norme sulla distanza minima devono essere seguite tassativamente nelle aree interne ed esterne dello Stadio, evitando di intrattenere conversazioni non necessarie.



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

---

## ADDENDUM 1

### MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL VIRUS SARS-CoV-2 E SINTOMI

Il Virus SARS-CoV-2, nella circolazione dello stesso tra la popolazione generale o in gruppi ristretti, ha grandi probabilità di essere trasmesso da persona a persona tramite **le goccioline respiratorie** (droplets) espulse da naso e bocca dalle persone infette (aria espirata), tossendo, starnutendo o anche solo parlando vicino ad un'altra persona. Questa modalità di trasmissione è la più frequente e rende la malattia molto contagiosa. **Il contagio** può avvenire anche attraverso:

- le mani, toccandosi con le mani contaminate bocca, naso e occhi;
- il contatto ravvicinato con persona infetta contagiosa (baciandosi, abbracciandosi o stringendosi le mani);
- il contatto con oggetti o superfici contaminate da goccioline respiratorie tramite un colpo di tosse o lo starnuto di una persona infetta.

Il virus **non si trasmette attraverso la pelle** (se le mani vengono a contatto col virus dopo uno starnuto di un'altra persona, la trasmissione può avvenire solo toccandosi la propria bocca, il naso o gli occhi). Quindi è necessaria la continua e corretta **igiene personale e soprattutto delle mani**.

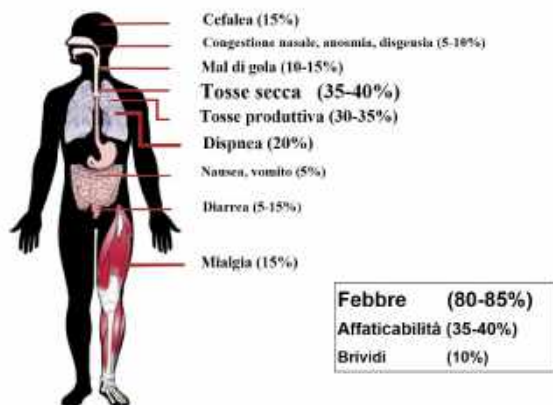
**I più comuni sintomi** (vedi figura) sono: febbre, tosse, difficoltà respiratorie, mal di gola, stanchezza, respiro corto, disturbi gastrointestinali, perdita dell'olfatto e del gusto. Pertanto, in presenza anche di uno solo dei suddetti sintomi



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

o di una sensazione di malessere generale o della febbre, per evitare di contagiare i compagni di squadra e altre

### Presentazione clinica



persone, **non ci si dovrà in alcun modo recare al campo di allenamento e si dovrà restare in casa, contattando telefonicamente il Medico di famiglia, il Medico Sociale** attenendosi alle indicazioni ricevute riguardo agli obblighi delle autorità medico sanitarie.



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

---

## ADDENDUM 2

### ANALISI DEI RISCHI SPECIFICI RIFERITI ALL'ALLENAMENTO E ALLE GARE DEL GIOCO DEL CALCIO (MASCILE E FEMMINILE) E ALLE ESERCITAZIONI MOTORIE TECNICO/DIDATTICHE DEL CALCIO GIOVANI E DELL'ATTIVITÀ DI BASE

L'attività di allenamento e le gare del gioco del **Calcio** si svolgono su un terreno di gioco della superficie media di circa 7000 m<sup>2</sup>. Il terreno è di regola un manto erboso o in materiale sintetico. In alcune realtà dilettantistiche, vi sono ancora terreni in sterrato. Il terreno di gioco può essere facilmente diviso in aree di dimensioni adeguate al tipo di esercitazioni da eseguire e che consentano il mantenimento delle distanze interpersonali specifiche per ogni diverso programma di allenamento. Per lo svolgimento di esercitazioni motorie riferite all'attività di base il terreno di gioco potrà essere suddiviso in aree di adeguate dimensioni che consentano la corretta attività tecnico/didattica in relazione al mantenimento delle suddette distanze interpersonali tra i calciatori e tra gli stessi e gli istruttori. Nelle sedute di allenamento del calcio partecipa mediamente un numero di almeno undici giocatori/giocatrici con una media massima di circa 22 elementi.

L'allenamento e le gare di **Futsal** (calcio a 5) si svolgono su un terreno della superficie di circa 800 m<sup>2</sup>. Il terreno di gioco è di varia natura (sintetico, legno, e altri materiali). L'attività si svolge "indoor" o all'aria aperta. La gara si svolge con cinque calciatori in campo e 9 riserve. Un giocatore di movimento può entrare e uscire dalla panchina per il portiere. In media, tutti i calciatori sono contemporaneamente presenti alle sedute di allenamento.

L'allenamento e le gare di **Beach Soccer** si svolgono su un terreno di gioco della superficie di circa 1000 m<sup>2</sup> in sabbia. L'attività si svolge esclusivamente all'aria aperta. La gara si svolge con cinque calciatori in campo e 7 riserve. In media, tutti i calciatori sono contemporaneamente presenti alle sedute di allenamento.

Nelle varie specialità sul terreno di gioco sono situate le due porte (in metallo, in legno o materiale sintetico) e le quattro bandierine delimitanti il rettangolo di gioco ai quattro angoli. Le probabilità di contatto del calciatore con le porte sono molto basse e non significative. Altre porte "mobili" di diverse dimensioni e adeguatamente ancorate al terreno, possono essere poste sul terreno di gioco per lo svolgimento di attività di allenamento o di base. I portieri hanno spesso l'abitudine di toccare la parte interna del palo nel prendere le distanze per un calcio di punizione.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

---

Alcuni difensori tendono, per motivi di ordine tattico, ad appoggiarsi, in partenza, sul secondo palo più distante dal punto di battuta del calcio di punizione o del calcio d'angolo.

Il gioco del calcio comporta la necessità di toccare la palla con i piedi, con la testa e con le mani (in occasione delle rimesse in gioco e dei calci di punizione, corner e calci di rigore).

Il portiere può toccare la palla con qualsiasi parte del corpo. Non esistono evidenze scientifiche circa la possibile trasmissione di malattie infettive per via respiratoria veicolata da un pallone da calcio inteso come "veicolo inanimato" sia nelle attività ludico/motorie che in quelle sportive. Normalmente il portiere indossa guanti specifici per migliorare la presa e per attutire l'impatto del pallone. **Alcuni portieri hanno conservato l'abitudine (frequente in passato con guanti di pelle, di sputare sui guanti per aumentare l'aderenza. Tale pratica non ha alcuna giustificazione tecnica e deve essere interdetta.**

Il breve contatto con il corpo è tollerato entro i limiti del regolamento mentre afferrare la maglia o il pantaloncino viene sanzionato come azione fallosa questa azione è per questo non molto frequente. Tale eventualità è virtualmente assente nelle fasi di allenamento e nelle esercitazioni tecnico/didattiche delle attività di base.

Oltre alla maglia e ai pantaloncini il calciatore è obbligato a indossare, durante il gioco e gli allenamenti le scarpe da calcio, i calzettoni e i parastinchi, salvo l'attività del beach-soccer che viene svolta a piedi nudi.

L'allenamento e le gare di calcio giovanile e l'attività di base si svolge in impianti conformi alle norme indicate per le varie specialità e necessita, in aggiunta, di specifici requisiti quali il possesso di idonee attrezzature (ad es. palloni a rimbalzo controllato in cuoio e/o in gomma ecc.) oltre alla costante presenza di Istruttori/tecnici qualificati in numero adeguato.

Il **calciatore/calciatrice**, a seconda del ruolo e della specialità (Calcio, Futsal, Beach Soccer, attività di Settore Giovanile e di base), ha una probabilità diversa di contatto stretto ravvicinato con compagni di squadra o con avversari durante la gara o durante le esercitazioni di allenamento. A titolo esemplificativo, ci si riferisce ad uno studio dell'università di Aarhus, Danimarca che ha preso in esame 14 partite della **Super League**, e ha misurato i **tempi di contatto interpersonali di tipo stretto**. I centravanti sono i giocatori risultati più a rischio a causa di una maggiore quantità di momenti di contatto con altri calciatori. In media ogni giocatore resta a distanza ravvicinata



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

con un altro per **circa 90 secondi per partita**. Gli attaccanti superano di molto questa media in quanto risultano esposti ad un contatto stretto per **due minuti e mezzo totali**, mentre i portieri hanno livelli di esposizione vicini allo zero.

Lavori svolti dalle Università di Eindhoven e Leuven suggeriscono che in caso di camminata a 4 km/h, un soggetto "in scia" dovrebbe mantenere la distanza di sicurezza di 5 metri per avere un'esposizione equivalente a quella di due soggetti fermi a 1.5 m di distanza; in caso di corsa a 14.4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia è di circa 10 metri". Tuttavia, al contrario delle gare di corsa o di ciclismo **i tempi medi di esposizione, nel calcio nel corso degli allenamenti e, ancor più, nel corso delle gare, a questo tipo di rischio è limitato**.

Dai dati presenti in letteratura scientifica mediamente un calciatore di buon livello, percorre, nel corso di un'intera partita di circa 90 minuti mediamente 10/12 km totali. Mediamente, circa il 30% del tempo è rappresentato da momenti di pausa o, comunque ad attività a bassissima intensità. **Soltanto il 10% della distanza totale è percorsa alla massima velocità tra i 14 e i 16 km/h** (nei ruoli che comportano un maggior dispendio energetico e un maggiore impegno metabolico).

Nel **Calcio Femminile** inoltre i tempi medi di esposizione sono proporzionalmente ridotti al massimo di pochi secondi mediamente per scatti in velocità su distanze massime di 30/50 metri e quindi per un massimo di 8/10 secondi. La corsa, tanto in allenamento che in gara non è "in scia" ma normalmente affiancata all'avversario (il fallo da dietro è regolarmente punito) Il corretto allenamento tende di regola a proporre esercitazioni individuali, a coppia o tra più giocatori che tendono a riprodurre le modalità di gara.

Le esercitazioni tipiche dell'allenamento non prevedono corsa ravvicinata "in scia" e nelle fasi di riposo la distanza interpersonale è normalmente sempre superiore a un metro (salvo momenti camerateschi dei calciatori e delle calciatrici soprattutto nelle pause per il recupero (bere e eseguire semplici esercizi defaticanti sul posto).

Le suddette condizioni di rischio relative alla corsa con elevato dispendio metabolico non si verificano nello svolgimento di esercitazioni tecnico/tattiche, sono di livello diverso nelle **attività di calcio giovanile** (a seconda delle fasce d'età di riferimento), e vanno rapportate agli **spazi ristretti** del terreno di gioco del **Futsal** e del **Beach soccer** oltre che alla possibilità di gioco indoor.

**L'allenatore, l'istruttore di calcio giovanile e per le attività di base, e il preparatore atletico** raramente sono costretti ad avvicinarsi ai calciatori ad una distanza inferiore a un metro in condizioni di riposo e anche nel corso delle esercitazioni in allenamento tale situazione è da considerarsi non frequente.



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

---

Gli addetti ai materiali lavorano rispettando normalmente le misure di distanziamento sociale utilizzando DPI (mascherine FFP2 o chirurgiche, guanti e tute da lavoro) in locali e percorsi separati per materiale sporco e pulito.

**I Fisioterapisti e i medici lavorano a stretto** contatto con i calciatori.

Ogni singola società sportiva, oltre ad adottare un proprio protocollo sulla base dei principi e prescrizioni indicati, è tenuto costantemente ad informarsi ed adeguarsi alle prescrizioni provenienti dalle disposizioni degli enti preposti ed adeguare tempestivamente le proprie attività in funzione delle norme.



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

---

## ADDENDUM 3

### VADEMECUM RIASSUNTIVO DELLE "COSE DA FARE"

Assicurare sempre la **presenza del Medico Sociale o del DAP**, che verifichi il rispetto delle raccomandazioni elencate sopra elencate, prima, durante e al termine dell'attività sportiva per poter intervenire prontamente in caso di inadempienza.

#### A. Prima delle attività sportive

- Essere **liberi dai sintomi** per almeno 14 giorni prima di qualsiasi attività.
- **Restare a casa** se si è malati o non ci si sente bene.
- **Lavare e/o** disinfettare spesso **le mani**.
- **Non toccare** il viso, gli occhi o la bocca **con mani sporche**.
- Praticare regolarmente il **distanziamento** interpersonale
- Indossare una **mascherina** per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria.
- **Coprire** la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se si tossisce o starnutisce**.
- Portare con sé **disinfettante per le mani** e salviettine disinfettanti.
- Tenere un **elenco delle persone** con cui è stati in contatto stretto ogni giorno.

#### B. Durante le attività sportive

- **Astenersi** dal partecipare a qualsiasi attività **se si manifestano sintomi** COVID-19.
- **Rispettare** tutte le norme consentite approvate nell'impianto sportivo.
- **Lavare e/o** disinfettare spesso **le mani**.
- **Non toccare** il viso, gli occhi o la bocca **con mani sporche**.
- **Astenersi dai contatti stretti** con altri partecipanti (abbracci, strette di mano ecc.)
- Praticare il **distanziamento** interpersonale nelle fasi statiche (finiti gli allenamenti, prima e dopo le partite, etc.).
- Indossare una **mascherina** mentre non si sta svolgendo attività fisica.
- **Coprire** la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se si tossisce o starnutisce**.
- Portare con sé **disinfettante per le mani** e salviettine disinfettanti.
- **Smaltire correttamente** i bicchieri, le bottiglie o gli utensili personali utilizzati.





FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

---

### C. Dopo le attività sportive

- **Lavare e/o disinfettare spesso le mani.**
- **Non toccare** il viso, gli occhi o la bocca **con mani sporche.**
- **Monitorare la propria salute e segnalare eventuali sintomi dopo ogni attività.**
- **Praticare il distanziamento** se richiesto (luoghi chiusi).
- **Coprire** la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se si tossisce o starnutisce.**
- **Lavare/disinfettare** l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività.

# MODELLO AUTOCERTIFICAZIONE



Il/la sottoscritto/a

nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

e residente in \_\_\_\_\_

In caso di atleti minori: genitore di

nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

e residente in \_\_\_\_\_

## DICHIARO QUANTO SEGUE

In possesso del certificato idoneità sportiva agonistica/non agonistica con scadenza in data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Sintomi riscontrati negli ultimi 14 giorni

Febbre >37,5°	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Tosse	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Stanchezza	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Mal di gola	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Mal di testa	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Dolori muscolari	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Congestione nasale	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Nausea	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Vomito	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Perdita di olfatto e gusto	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Congiuntivite	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Diarrea	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

### Eventuale esposizione al contagio

<b>CONTATTI</b> con casi accertati COVID 19 [tamponi positivi]	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONTATTI</b> con casi sospetti	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONTATTI</b> con familiari di casi sospetti	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONVIVENTI</b> con febbre o sintomi influenzali [no tamponi]	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<b>CONTATTI</b> con febbre o sintomi influenzali [no tamponi]	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

### Ulteriori dichiarazioni

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Il/la sottoscritto/a come sopra identificato attesto sotto mia responsabilità che quanto sopra dichiarato corrisponde al vero consapevole delle conseguenze civili e penali di una falsa dichiarazione, anche in relazione al rischio di contagio all'interno della struttura sportiva ed alla pratica di attività sportive agonistiche [art. 46 D.P.R. n. 445/2000].

Autorizzo inoltre \_\_\_\_\_ [Indicare la denominazione dell'associazione/società sportiva] al trattamento dei miei dati particolari relativi allo stato di salute contenuti in questo modulo ed alla sua conservazione ai sensi del Reg. Eu 2016/679 e della normativa nazionale vigente.

Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_



# COMPORAMENTI INDIVIDUALI E IGIENE DELLA PERSONA



Lavare frequentemente  
le mani.



Indossare gli appositi  
DPI (mascherine, guanti).



Mantenere la distanza  
sicurezza di almeno 1 m.



Non lasciare oggetti  
personali negli spazi comuni.



Non toccare  
occhi, naso e bocca  
con le mani.



Starnutire o tossire  
utilizzando fazzoletti  
monouso, in mancanza  
starnutire nella piega  
del gomito.



Smaltire fazzoletti,  
mascherine, guanti negli  
appositi contenitori.





# COME LAVARSI LE MANI

con acqua e sapone occorrono 60 secondi

1



Bagna bene le mani con l'acqua.

2



Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.

3



Friziona bene le mani palmo contro palmo.

4



Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa.

5



Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro.

6



Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra.

7



Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa.

8



Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa.

9



Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro.

10



Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua.

11



Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso.

12



Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto.



# COME INDOSSARE LA MASCHERINA



1  
Prima di indossare una mascherina, lava le mani con un gel a base alcolica o con acqua e sapone.



2  
Passa le dita attraverso gli elastici. Lo stick per il naso dovrebbe essere sopra. Posiziona la maschera sul naso e sulla bocca.



3  
Metti gli elastici dietro le orecchie. Tira la maschera dai bordi superiore e inferiore per aprire completamente le pieghe.



4  
Indossa e forma il rinforzo sopra il ponte del naso per ridurre al minimo il passaggio d'aria.



5  
Evita di toccare la maschera mentre la stai utilizzando. Se la tocchi, lava subito le mani.



6  
Togli la mascherina afferrando gli elastici e togliendoli dalle orecchie senza toccare la parte davanti. Smaltisci la maschera dopo l'uso. Infine lavati accuratamente le mani.