

COMITATO TERRITORIALE FIASP DI _____

Protocollo condiviso di regolamentazione delle misure a contrasto e contenimento della DIFFUSIONE DEL VIRUS Covid-19 per lo svolgimento delle attività connesse alla effettuazione dei Gruppi di Cammino riconosciuti e disciplinati dalla Federazione. Che si svolgono all'aperto su percorsi predefiniti.

Premessa

Il Regolamento Applicativo Organico delle Manifestazioni Ludico – motorie FIASP, contempla fra le diverse discipline sportive la possibilità di attivare i **Gruppi di Cammino**.

Gruppi di cammino; (si intende per Gruppo di cammino una attività organizzata e programmata nella quale coinvolgere un gruppo di persone che, ritenute abitualmente sedentarie, si ritrovano, per camminare insieme lungo un tragitto prestabilito ed omologato dal Comitato Provinciale sotto la guida di un capo gruppo facente parte dell'organizzatore di riferimento, obiettivo della iniziativa deve essere quello di promuovere l'attività fisica quale modalità per favorire il benessere psicologico dell'individuo. Gruppo di Cammino deve avere un Capo Gruppo formalmente individuato dal Comitato Territoriale che gestisce il ritrovo e definisce il tragitto, al Capo Gruppo si applicano le garanzie Federali del tesserato CTS.

- L'attivazione dei Gruppi di Cammino deve essere richiesta al Comitato Territoriale di appartenenza a cura del Presidente del Gruppo e/o Associazione quale legale rappresentanza del Sodalizio. L'attività del Gruppo di Cammino è programmata ed Organizzata dal Comitato Territoriale che ne attesta la costituzione la sua individuazione e ne recepisce il programma. Al fine di applicare all'iniziativa tutte le garanzie Federali. L'attivazione del Gruppo di Cammino può essere richiesta anche da un singolo socio al Comitato Territoriale secondo le procedure previste dal regolamento.
- Il Gruppo di Cammino deve avere un Capo Gruppo formalmente individuato dal Comitato Territoriale che gestisce il ritrovo e definisce il tragitto, al Capo Gruppo si applicano le garanzie Federali del tesserato CTS.
- Possono aderire al Gruppo di Cammino solo i soci FIASP.
- Fine di applicare alla iniziativa tutte le garanzie federali.

L'attivazione dei Gruppi di Cammino, nel pieno rispetto del Regolamento delle Manifestazioni Ludico - Motorie della FIASP, è di competenza territoriale e viene rilasciata in completa autonomia dal Comitato Territoriale FIASP di appartenenza. Il Capo Gruppo

richiedente – si assume ogni responsabilità relativa ai contenuti stessi della autorizzazione - omologazione.

Le attività dirette al benessere dell'individuo attraverso l'esercizio fisico, sono consentite, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, nei vari provvedimenti adottati dalle autorità centrali e regionali subordinatamente all'osservanza delle misure contenute nei protocolli in attuazione del DPCM 17 maggio 2020, articolo 1, comma 1, lettera g) che individua e legittima i soggetti tenuti a tale adempimento.

Le Linee guida - nuovo coronavirus SARSCoV-2 - per la riapertura delle attività economiche produttive e ricreative della conferenza delle Regioni e delle Province autonome del 9 giugno 2020, contiene anche delle indicazioni nell'ambito delle attività ricreative che hanno consentito a seguire, l'emanazione di Ordinanze Regionali che fanno rientrare in tale possibilità i Gruppi di Cammino, ovviamente attraverso l'adozione di un protocollo di sicurezza, g) per l'attuazione delle linee guida, di cui alle precedenti lettere e) e f), e in conformità ad esse, le Federazioni Sportive Nazionali, le Discipline Sportive Associate e gli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI e dal CIP, nonché le associazioni, le società, i centri e i circoli sportivi, comunque denominati, anche se non affiliati ad alcun organismo sportivo riconosciuto, adottano, per gli ambiti di rispettiva competenza e in osservanza della normativa in materia di previdenza e sicurezza sociale, appositi protocolli attuativi contenenti norme di dettaglio per tutelare la salute degli atleti, dei gestori degli impianti e di tutti coloro che, a qualunque titolo, frequentano i siti in cui si svolgono l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere;

L'obiettivo del presente protocollo di regolamentazione è quello di fornire indicazioni operative finalizzate, a incrementare, negli ambienti di competenza non sanitari, l'efficacia delle misure precauzionali di contenimento adottate dalle Autorità competenti per contrastare l'epidemia di COVID-19, calibrate alla struttura operativa, organizzativa, attivata per consentire lo svolgimento dell'attività motoria prevista nel Gruppo di Cammino.

Le attività all'interno di impianti, come palestre o piste di atletica leggera, avvengono nel rispetto delle norme previste per il loro utilizzo e non sono regolate da questo protocollo.

Parimenti, il protocollo non si applica all'attività sportiva o motoria individuale, non organizzata, svolta autonomamente e sotto la propria responsabilità in aree pubbliche o aperte al pubblico, che restano soggette alla disciplina generale; in particolare per quanto attiene all'obbligo di mantenere una distanza interpersonale di almeno due metri per l'attività ad intenso regime metabolico e di un metro per l'attività motoria.

Finalità

Scopo principale e dei Gruppi di Cammino è stimolare i soci a svolgere una regolare attività fisica motoria volta al benessere.

I partecipanti, di ogni cultura, sesso, età e nazionalità adeguano la loro attività - motoria alle proprie capacità, possibilità e limiti del proprio fisico desiderando, attraverso tale attività, raggiungere uno stato ottimale di benessere fisico e psichico ampliando la reciproca conoscenza e comunicazione.

La pratica ludico-motoria amatoriale FIASP si svolge in aree aperte, generalmente poco frequentate, ove gli ampi spazi a disposizione agevolano il mantenimento di distanze di sicurezza da altri partecipanti o da terzi. Tali siti non sono delimitati fisicamente ma sono tracciati con apposita segnaletica che costituisce un impianto *sui generis* e non sono dotati di infrastrutture fisse quali spogliatoi, palestre, piste, ecc... .

Caratteristiche Attività Programmata

Il Gruppo di Cammino deve avere un Capo Gruppo formalmente individuato dal Comitato Territoriale che gestisce il ritrovo e definisce il tragitto, al Capo Gruppo si applicano le garanzie Federali del tesserato CTS.

In attuazione delle direttive FIASP di cui alla circolare 11/2017 del 24/3/17, il Capo Passeggiata referente ha il compito di gestire il ritrovo e definire i tragitti, nonché accertare che partecipanti all'iniziativa abbiano il requisito di soci FIASP.

Il Capo Gruppo provvederà quindi a presentare un documento di tracciamento del percorso della sua collocazione temporale.

Il Capo Gruppo, in applicazione delle disposizioni di cui alla circolare con oggetto: Procedura di gestione dei Gruppi di Cammino, provvederà a redigere la lista dei partecipanti, lista che dovrà conservare **per 14 giorni** dalla esecuzione della passeggiata.

Modalità di fruizione dell'attività del Gruppo di Cammino

Tutte le persone facenti parte a qualunque titolo del Gruppo di Cammino ed iscritti obbligatoriamente negli elenchi devono controllare la propria temperatura corporea prima di recarsi nel luogo di partenza della Camminata.

Non sono ammessi al Gruppo di Cammino i partecipanti:

- ✓ Con presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali, per i quali viene disposto l'obbligo di rimanere al proprio domicilio e di chiamare il proprio medico di famiglia e l'autorità sanitaria.
 - ✓ Che abbiano soggiornato, nei 14 giorni precedenti, nella Repubblica Popolare Cinese od in altri "Paesi a rischio" nei quali sono notoriamente in diffusione malattie legate al COVID-19 ("Coronavirus") secondo le indicazioni dell'OMS.
 - ✓ Che abbiano sostato, nel corso dei 14 giorni precedenti, in Comuni interessati da provvedimenti restrittivi delle Autorità Nazionali riguardanti l'emergenza Coronavirus.
 - ✓ Che abbiano transitato o sostato in zone a rischio epidemiologico come identificate dall'OMS o Ministero della Salute, dove c'è l'obbligo di comunicarlo al Servizio Sanitario Nazionale.
-

- ✓ Con divieto assoluto di mobilità dalla propria abitazione o dimora per i soggetti sottoposti alla misura di quarantena ovvero risultati positivi al virus.

Di ciò dovrà essere data adeguata informativa con la predisposizione di un volantino da consegnare ai partecipanti al momento della richiesta d'iscrizione.

Il Capo Gruppo e Tutti i partecipanti agli allenamenti dovranno essere dotati di mascherine protettive proprie da indossare obbligatoriamente prima e dopo l'attività di cammino ed ogni qualvolta non sia possibile mantenere una adeguata distanza interpersonale. Le mascherine usate vanno conservate e riportate a casa a cura di ciascuna persona a qualsiasi titolo partecipante alle attività di allenamento.

Ogni attività, anche se organizzata per gruppi di partecipanti, viene svolta individualmente. Non sono ammesse partenze in massa, percorsi da completare a coppie o in gruppo.

Nelle attività di cammino in ambiente urbano devono essere individuati percorsi che possano assicurare il distanziamento necessario tra i partecipanti in movimento ed i passanti.

Obblighi per i partecipanti

- Il partecipante dovrà dotarsi di tutto il materiale necessario per affrontare il tragitto consapevole di dover essere autosufficiente per quanto riguarda la alimentazione ed i bevveraggi od altro necessario non essendovi punti di ristoro o di assistenza.
 - Prima e dopo il percorso di Cammino va mantenuta una **distanza minima di 2 metri** tra tutti i presenti. Durante la camminata la distanza minima tra due partecipanti è di almeno **2 metri**; se di corsa la distanza va aumentata.
 - Nel caso in cui due partecipanti s'incontrino lungo il percorso, il meno veloce dovrà dare la precedenza al più veloce, sempre mantenendo le distanze sopra indicate.
 - Ogni partecipante dovrà dotarsi di uno zaino/sacco nel quale riporre i vestiti utilizzati nel cammino da riportare a casa per il lavaggio.
 - Ogni partecipante dovrà aver con sé, un quantitativo idoneo di gel igienizzante per la pulizia delle mani.
 - Ricorso frequente alla pratica di igienizzazione delle mani con soluzioni a base di cloro sotto forma di gel o altra soluzione.
 - Divieto di condividere borracce, bicchieri, bottiglie e di scambiare abbigliamento e attrezzature fra i partecipanti al Gruppo.
 - I Gruppi non possono contenere più di **30 camminatori**.
-

Responsabilità

La responsabilità della corretta applicazione del protocollo da parte di partecipanti è in capo al Capo Gruppo che organizza il Gruppo di Cammino e che ha presentato al Comitato Territoriale la richiesta e la lista dei partecipanti, fermo restando la responsabilità individuale di ogni partecipante nell'osservanza del protocollo stesso.

Il Capo Gruppo assicura una efficace informazione ai partecipanti, circa le disposizioni delle Autorità e le ulteriori misure previste dal presente protocollo

Altre prescrizioni e raccomandazioni

- La partecipazione ai Gruppi di Cammino, in deroga alle previgenti disposizioni, nella presente emergenza è riservata **esclusivamente ai soci FIASP.**

Norma Transitoria

Sino al perdurare delle normative in materia di regolamentazione delle misure a contrasto e contenimento della DIFFUSIONE DEL VIRUS Covid-19 od eventualmente alla loro mutazione ed equiparazione a livello nazionale il Capo Gruppo dovrà chiedere l'autorizzazione ad attivare il Gruppo di Cammino all'autorità locale (Sindaco) del Comune ove si snoda il percorso, senza tale autorizzazione, il Comitato Territoriale Competente non può attestare la costituzione, la sua individuazione, e né recepire il programma e se ugualmente posto in essere non produce effetti ai fini della tutela dei partecipanti.

Per accettazione, il Capo Gruppo, del Gruppo di Cammino

data ____/____/____

IL Capo Gruppo

Allegato 1

Corretto lavaggio delle mani

Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica. Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute. In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:

PRIMA DI

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

DOPO

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico • aver maneggiato soldi, ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.

- 1) Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
 - 2) Friziona le mani palmo contro palmo
 - 3) Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
 - 4) Friziona bene palmo contro palmo con le dita intrecciate
 - 5) Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
 - 6) Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
 - 7) Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
 - 8) Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
 - 9) Una volta asciutte le tue mani sono pulite.
 - 10)
-

Allegato 2

Norme igienico-sanitarie e buone prassi

(Federazione Medico Sportiva Italiana, versione al 14/04/2020)

Trattasi di alcune semplici, ma fondamentali norme igienico-sanitarie, da considerare da parte delle società e dei custodi degli impianti sportivi sia negli spogliatoi, sia nei locali comuni e nei servizi igienici degli impianti, atte a prevenire la diffusione del coronavirus durante le gare e negli allenamenti.

Tali norme vanno esposte ben visibili a tutti e rispettate non solo dagli atleti, ma anche da accompagnatori, arbitri, allenatori, dirigenti, massaggiatori, spettatori e addetti ai lavori.

- 1) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere ne in gara ne in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.).*
 - 2) Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.*
 - 3) Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.*
 - 4) Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.*
 - 5) 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, e possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.*
 - 6) 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.*
 - 7) Favorire l'uso di dispenser automatici con adeguate soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici.*
 - 8) Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.*
 - 9) 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.*
 - 10) Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.*
 - 11) Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio.*
 - 12) In caso di attività sportiva in vasca, richiedere un costante monitoraggio dei parametri chimici (cloro o altre soluzioni disinfettanti) e dei parametri fisici (tra cui, il pH o la temperatura, che influisce sul livello di clorazione).*
 - 13) Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra - e, possibilmente, isolarsi - e avvisare il medico sociale nelle squadre professionistiche o il responsabile medico della federazione nei raduni federali, che provvederà a rivolgersi - se ne sussistesse l'indicazione - al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.*
 - 14) In tutte le altre categorie, l'atleta -fermo restando che deve immediatamente abbandonare il resto della squadra e, possibilmente, isolarsi - deve rivolgersi telefonicamente al proprio medico curante (Medico di medicina generale per gli adulti, Pediatra di libera scelta per i minori), che potrà invitare l'atleta stesso a rivolgersi al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso.*
 - 15) Per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza, consigliare il più rapidamente possibile il vaccino antiinfluenzale, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti. Da monitorare anche la sintomatologia gastrointestinale (non necessariamente tipica).*
-