



D.P.C.M. 17 maggio 2020  
- Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di  
contagio da SARS Cov-2 -  
Disciplina del Triathlon

Rev. 03

27/08/20

**Misure di prevenzione e mitigazione del rischio di trasmissione del contagio da SARS CoV-2**  
(D.P.C.M. 17 maggio 2020, art. 1 lettere e), f)

Associazione Sportiva Dilettantistica Centro Universitario Sportivo di Udine  
Via delle Scienze, n. 100  
33100 – Udine (UD)

Datore di Lavoro	<b>Gian Luca Bianchi</b>
R.S.P.P.	<b>in-Sicurezza S.r.l.</b>
Medico competente	<b>Dott. Maurizio Francia</b>
Rappresentante dei lavoratori	<b>Enrico Tion</b>


Data di redazione del documento	<b>27/08/20</b>
---------------------------------	-----------------

Datore di Lavoro

\_\_\_\_\_

Firma


*Il presente documento sarà provvisto di data certa via PEC e successivamente trasmesso per conoscenza [tramite PEC] all'RSPP (se esterno) al Medico competente e al RLST*

	<p>D.P.C.M. 17 maggio 2020          Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di          contagio da SARS Cov-2 -          Disciplina del Triathlon</p>	<p>Rev. 01           08/06/20</p>
---	--	---

# Misure di prevenzione e mitigazione del rischio di trasmissione del contagio da SARS CoV-2 nelle piscine e per la disciplina Triathlon

## Sommario

Sommario.....	2
Premessa.....	3
Definizioni.....	6
Caratteristiche dell'agente virale sars-cov-2.....	6
Modalità di trasmissione.....	7
Sintomi.....	7
Valutazione del rischio di esposizione al virus SARS Cov-2 nelle piscine.....	8
Classificazione della disciplina del Triathlon in relazione al rischio specifico.....	9
Analisi delle attività e valutazione del rischio.....	10
Misure di prevenzione e protezione.....	13
Allegati.....	18

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

## Misure di prevenzione e mitigazione del rischio di trasmissione del contagio da SARS COV-2 – Disciplina del triathlon

### Premessa


I soggetti interessati all'applicazione del presente documento sono gli operatori sportivi (allenatori, dirigenti CUS ed accompagnatori) e, in particolare, gli atleti tesserati alla Federazione Italia Triathlon, di seguito denominata FITRI, con l'Associazione Sportiva Dilettantistica Centro Universitario Sportivo di Udine, di seguito denominato CUS, in regola con l'accertamento dell'idoneità fisica per lo pratica di attività agonistica e non agonistica interessati alla frequentazione degli spazi messi a disposizione dalle società della Regione Friuli Venezia Giulia per allenamenti sportivi in acqua, di corsa e di ciclismo.

Il presente documento è stato redatto ed adottato dall'ASD CUS Udine, **per gli ambiti di propria competenza e in osservanza della normativa in materia di previdenza e sicurezza sociale**, sulla base di quanto previsto:

- nelle "Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020 - Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali", emanate dall'Ufficio Sport presso la Presidenza del Consiglio dei Ministri con nota PROT. n. 3180 del 04 maggio 2020, che vengono recepite integralmente al fine di fornire indicazioni e azioni di mitigazione che possano accompagnare la ripresa delle attività sportive a seguito del *lock-down* per l'emergenza SARS COV-2;
- nel Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 17 maggio 2020 che dispone ulteriori "Misure urgenti di contenimento del contagio sull'intero territorio nazionale";
- nell'Ordinanza contingibile ed urgente n. 14/PC, emanata dalla Protezione civile della Regione Friuli Venezia Giulia, recante "Ulteriori misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-2019";
- nelle "LINEE GUIDA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L'ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE" emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) in data 19 maggio 2020;
- nelle linee guida predisposte dalla Federazione Italiana Nuoto con propria nota "EMERGENZA COVID-19. MISURE DI SICUREZZA DA ADOTTARE NEGLI IMPIANTI SPORTIVI DOTATI DI PISCINA E PALESTRA PER LA FASE 2 ", versione del 19 maggio 2020. Documento integrato a seguito dell'emanazione del Decreto-Legge 16 maggio 2020, n. 33 (G.U. n. 125 del 16 maggio 2020) "Ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19" e del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 17 maggio 2020 e dell'allegato 17 al medesimo Decreto "Linee guida per la riapertura delle attività economiche e produttive della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome del 16 maggio 2020" (alle pagine 111-116 per piscine e palestre);
- nelle linee guida predisposte dalla Federazione Italiana Triathlon con propria nota "PROTOCOLLO APPLICATIVO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON IN AMBITO DI EMERGENZA COVID-19"

Come noto, il DPCM 26 aprile 2020:

- vieta l'attività ludica o ricreativa all'aperto;
- sospende gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati;

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

- 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.

Il presente documento 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 suddetto DPCM 26 aprile 2020 che **autorizza le sessioni di allenamento degli atleti di discipline sportive individuali, professionisti e non professionisti, riconosciuti di interesse nazionale dal CONI, dal CIP e dalle rispettive Federazioni, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali.**

Tali allenamenti sono possibili nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, a porte chiuse, per gli atleti di discipline sportive individuali, previo adeguamento al presente protocollo. Le indicazioni e le azioni di mitigazione del rischio di diffusione del virus SARS COV-2 sono state declinate per la singole discipline sportive del Nuoto e del Triathlon, in virtù delle specificità proprie di ciascuna.

Il presente documento fornisce indicazioni unicamente per gli operatori sportivi (atleti, allenatori, ufficiali di gara) che frequentano un sito sportivo. Le indicazioni ivi riportate vanno intese con carattere temporaneo e strettamente legate alla fase di emergenza, sebbene alcune potranno essere utili anche ad emergenza superata.


**Le linee guida previste ai sensi del DPCM 26 aprile 2020 dispongono che “E’ compito degli Enti sportivi (FSN, DSA, EPS), riconosciuti dal CONI e/o dal CIP, emanare appositi Protocolli di dettaglio che tengano conto tanto delle indicazioni del presente documento, quanto delle specificità delle singole discipline e delle indicazioni tecnico-organizzative per garantire il rispetto delle indicazioni di sicurezza da parte dei gestori degli impianti di propria competenza, o delle associazioni e/o di qualunque altro soggetto di rispettiva affiliazione”**

Con successivo DPCM del 17 maggio 2020 il Governo Italiano ha definito , in particolare all’art. 1 “ Misure urgenti di contenimento del contagio sull’intero territorio nazionale” i seguenti commi riferiti all’ambito delle attività sportive:

d) **e’ consentito svolgere attività sportiva o attività motoria all’aperto**, anche presso aree attrezzate e parchi pubblici, ove accessibili, purché comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l'attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività salvo che non sia necessaria la presenza di un accompagnatore per i minori o le persone non completamente autosufficienti;

e) **sono sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati**. Allo scopo di consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto di prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da COVID-19, **le sessioni di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti, degli sport individuali e di squadra, sono consentite, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, a porte chiuse**. I soli atleti, professionisti e non professionisti, riconosciuti di interesse nazionale dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI), dal Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e dalle rispettive federazioni, in vista della loro partecipazione a competizioni di livello nazionale ed internazionale, possono spostarsi da una regione all'altra, previa convocazione della federazione di appartenenza. **Ai fini di quanto previsto dalla presente lettera, sono emanate, previa validazione del Comitato tecnico-scientifico istituito presso il Dipartimento della protezione civile, apposite linee-guida a cura dell'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei ministri**, su proposta del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) e del Comitato Italiano Paralimpico (CIP), sentita la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), le Federazioni Sportive Nazionali, le Discipline Sportive Associate e gli Enti di Promozione Sportiva;

f) **l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere svolte presso palestre, piscine, centri e circoli**

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

**sportivi, pubblici e privati**, ovvero presso altre strutture ove si svolgono attività dirette al benessere dell'individuo attraverso l'esercizio fisico, **sono consentite, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, a decorrere dal 25 maggio 2020. A tali fini, sono emanate linee guida a cura dell'Ufficio per lo Sport**, sentita la FMSI, fatti salvi gli ulteriori indirizzi operativi emanati dalle regioni e dalle province autonome, ai sensi dell'art. 1, comma 14 del decreto-legge n. 33 del 2020. **Le Regioni e le Province Autonome possono stabilire una diversa data anticipata o posticipata a condizione che abbiano preventivamente accertato la compatibilità dello svolgimento delle suddette attività con l'andamento della situazione epidemiologica nei propri territori e che individuino i protocolli o le linee guida applicabili idonei a prevenire o ridurre il rischio di contagio nel settore di riferimento o in settori analoghi**; detti protocolli o linee guida sono adottati dalle regioni o dalla Conferenza delle regioni e delle province autonome nel rispetto dei principi contenuti nei protocolli o nelle linee guida nazionali;

**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;**

Nel decreto del 17 maggio 2020 vengono altresì recepite, con proprio allegato n. 17, anche le linee guida per la riapertura delle attività economiche e produttive della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome del 16 maggio 2020 che contengono indirizzi operativi specifici validi per i singoli settori di attività, **in cui sono comprese anche le Piscine e le Palestre**, finalizzati a fornire uno strumento sintetico e immediato di applicazione delle misure di prevenzione e contenimento di carattere generale, per sostenere un modello di ripresa delle attività economiche e produttive compatibile con la tutela della salute di utenti e lavoratori.


Nell'ordinanza contingibile ed urgente n. 14/PC del 17/05/2020 della regione Friuli Venezia Giulia, in particolare, si dispone che sia consentita l'attività sportiva e motoria, non solo all'aperto, ma anche in centri ed impianti sportivi anche con l'utilizzo di attrezzature, nel rispetto delle apposite linee guida allegate, di cui all'Allegato 17 recepito anche nel DPCM del 17 maggio 2020 sopraccitato.

La stessa ordinanza ha validità dal 18 maggio 2020 al 3 giugno 2020, prevedendo quindi la possibilità di avviare attività sportive in anticipo rispetto alla data prevista dal DPCM del 17 maggio 2020 fissata per il giorno 25 maggio 2020.

Nelle "LINEE GUIDA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L'ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE" emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f), l'articolo 10 - Modalità di attuazione e di verifica delle misure - prevede che:

**A seguito dell'emanazione del presente documento sarà compito e responsabilità dei singoli enti riconosciuti dal CONI e/o dal CIP (Federazioni Sportive Nazionali, Discipline Sportive Associate, Enti di promozione sportiva, Federazioni Sportive Paralimpiche, Discipline Sportive Paralimpiche, Enti di promozione sportiva paralimpica) emanare appositi protocolli applicativi di dettaglio - o, se del caso, integrare quelli già adottati - i quali, oltre alle indicazioni del presente documento, dovranno tenere conto delle specificità delle singole discipline e delle indicazioni tecnico-organizzative al fine di garantire il rispetto delle misure di sicurezza da parte dei soggetti che gestiscono impianti sportivi e che rientrano nella propria rispettiva competenza.**

**È compito degli enti/organizzazioni/associazioni che svolgono attività dirette al benessere dell'individuo attraverso l'esercizio fisico (centri fitness, centri danza, ecc...) emanare appositi protocolli applicativi di dettaglio che abbiano standard minimi equipollenti a quelli emanati dai predetti enti riconosciuti dal**

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

**CONI e/o dal CIP;**

**Fondamentale dovrà essere, nei settori di specifica competenza, assicurare la massima informazione dei lavoratori e di tutti gli operatori dei siti sportivi dei contenuti del presente documento e della predisposizione di tutti gli elementi necessari per assicurare il rispetto delle presenti disposizioni e la tutela della salute pubblica.**

## Definizioni

- Per **operatore sportivo**:

Si intende sia l'atleta sia il personale di supporto (dirigente, tecnico, ufficiale di gara e collaboratore a vario titolo).

- Per **sito sportivo**

S'intende indifferentemente ogni locale o insieme di locali destinato allo svolgimento di esercizi sportivi (atletici, ginnici, di pratica motoria) 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, preposto allo svolgimento di manifestazioni sportive.

Per **organismo sportivo** (O.S.) si intende il CONI, il CIP, ogni Federazione Sportiva Nazionale (FSN), olimpica e paralimpica, ogni Disciplina Sportiva Associata (DSA) e ogni Ente di Promozione Sportiva (EPS).

- Per **organizzazione sportiva** si intende ogni Federazione Sportiva Nazionale (FSN), Disciplina Sportiva Associata (DSA), Ente di Promozione Sportiva (EPS) e relativi nuclei associativi (associazioni e società costituite ai sensi dell'art. 90 della L. 289/2002 e ss.mm.ii. ed iscritte nel Registro Nazionale istituito ai sensi dell'art. 5, comma 2, lettera c) del D.Lgs. 242/1999 e ss.mm.ii.; società di cui alla L. 91/1981; gruppi sportivi di cui all'art. 6 della L. n. 78/2000).

- Sono **atleti di interesse nazionale** gli atleti professionisti e non professionisti riconosciuti tali dal CONI, dal CIP e dalle rispettive federazioni, in vista della partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionale, individuati dall'organismo sportivo di riferimento quali soggetti abilitati a svolgere gli allenamenti di cui alla lettera g), art. 1, comma 1, del DPCM 26.04.2020.


- La **formazione a distanza** (FAD) è l'insieme delle attività didattiche svolte all'interno di un progetto formativo che prevede la non compresenza di docenti e discenti nello stesso luogo.

- Il **telelavoro** è lo strumento operativo per lavorare indipendentemente dalla localizzazione geografica, facilitato dall'uso di strumenti informatici e telematici e caratterizzato da una flessibilità sia nell'organizzazione, sia nella modalità di svolgimento.

- I **rischi secondari** sono i nuovi rischi ovvero i più alti rischi preesistenti, derivanti dalla nuova organizzazione del lavoro/attività sportiva, dalla riduzione e dal distanziamento della presenza degli operatori sportivi, quali l'effettuazione di individuazione dell'evento infortunistico e di attuazione dell'azione di soccorso; il declassamento di aree a rischio specifico d'incendio da area presidiata ad area non presidiata, la ridotta azione di controllo di processo derivante dalla ridotta presenza di operatori; il pericolo di lavoro/attività sportiva in solitudine.

## Caratteristiche dell'agente virale sars-cov-2

I coronavirus (CoV) sono un'ampia famiglia di virus respiratori che possono causare malattie da lievi a moderate. Altri coronavirus umani di origine animale (virus zoonotici) sono stati responsabili nell'ultimo ventennio di epidemie di sindromi respiratorie gravi: la SARS nel 2002/2003 (sindrome respiratoria acuta grave) e la MERS nel 2012 (sindrome respiratoria mediorientale). Sono definiti in tal modo per le punte a forma di corona che sono presenti sulla loro superficie. I coronavirus sono comuni in molte specie animali (domestiche e selvatiche) e possono attraverso passaggi in altre specie animali arrivare ad infettare l'uomo. Nel 2002 si è verificata l'epidemia SARS causata dal virus SARS-CoV-1 e nel 2012 l'epidemia MERS causata dal virus MERS-CoV, entrambi appartenenti alla famiglia Coronaviridae, genere beta.

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

Nel dicembre 2019 viene identificato un nuovo coronavirus umano zoonotico responsabile di gravi patologie infiammatorie polmonari riconducibili a SARS. Nella prima metà del mese di febbraio l'International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) ha assegnato al nuovo coronavirus il nome definitivo: "Sindrome respiratoria acuta grave coronavirus 2" (SARS-CoV-2). Nell'11 febbraio 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha annunciato che la malattia respiratoria causata dal nuovo coronavirus è stata chiamata Covid-19.

## Modalità di trasmissione

Il nuovo coronavirus è un virus respiratorio caratterizzato da una elevata contagiosità che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro (droplets) espulse dalle persone infette ad esempio tramite: la saliva, tossendo, starnutando o anche solo parlando; contatti diretti personali; le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate bocca, naso o occhi. Il virus è caratterizzato da una elevata contagiosità. In rari casi il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale. I cd. "droplets", goccioline pesanti, normalmente riescono a percorrere uno spazio non superiore al metro, prima di cadere a terra; questa è la ragione per cui un distanziamento di un metro è considerato sufficiente a prevenire la trasmissione. Occorre però considerare l'incidenza di fattori ambientali.

Lo spostamento d'aria causato dall'atleta e/o il posizionamento in scia, possono facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto alla misura canonica di distanziamento sociale. In queste circostanze, più elevato è il vento, maggiore sarà il distanziamento richiesto per garantire le condizioni di sicurezza. Normalmente le malattie respiratorie non si tramettono con gli alimenti che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche.

Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus. L'OMS considera non frequente l'infezione da nuovo coronavirus prima che si sviluppino sintomi, seppure sono numerose le osservazioni di trasmissione del contagio avvenuti nei due giorni precedenti la comparsa di sintomi. Il periodo di incubazione varia tra 2 e 12 giorni; 14 giorni rappresentano il limite massimo di precauzione. La via di trasmissione più frequente è quella respiratoria, in seconda analisi quella da superfici contaminate con il tramite delle mani e un successivo contatto con le mucose orali, nasali e con le congiuntive.


## Sintomi

I sintomi più comuni di un'infezione da coronavirus nell'uomo includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie.

Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave (ARDS), insufficienza renale, fino al decesso. I coronavirus umani comuni di solito causano malattie del tratto respiratorio superiore da lievi a moderate, come il comune raffreddore, che durano per un breve periodo di tempo. I sintomi possono includere: rinorrea (naso che cola); cefalea (mal di testa); tosse; faringite (gola infiammata); febbre; sensazione generale di malessere, diarrea.

Come altre malattie respiratorie, l'infezione da nuovo coronavirus può causare sintomi lievi come rinite (raffreddore), faringite (mal di gola), tosse e febbre, oppure sintomi più severi quali polmonite con difficoltà respiratorie anche molto gravi. Di comune riscontro è la presenza di anosmia (diminuzione/perdita dell'olfatto) e ageusia (diminuzione/perdita del gusto), che sembrano caratterizzare molti quadri clinici. In alcuni casi l'infezione può essere fatale. Le persone più suscettibili alle forme gravi sono gli anziani e quelle con malattie preesistenti. Le patologie preesistenti più frequenti nei soggetti deceduti sono malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete mellito di tipo 2 e malattie respiratorie croniche, quali la broncopneumopatia cronica ostruttiva. Dato che i sintomi provocati dal nuovo coronavirus sono aspecifici e simili a quelli del raffreddore comune e del virus dell'influenza, è possibile, in caso di sospetto, effettuare esami di laboratorio per confermare la diagnosi.

L'unico esame in grado di determinare la presenza di un'infezione attiva, ove non si ricorra all'isolamento

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

virale mediante coltura, è ad oggi il tampone rinofaringeo con ricerca mediante Real Time-PCR (RT-PCR) dell'acido nucleico virale.

I test sierologici, secondo le indicazioni dell'OMS, non possono sostituire il test diagnostico molecolare su tampone, tuttavia possono fornire dati epidemiologici riguardo la circolazione virale nella popolazione anche lavorativa. Circa l'utilizzo dei test sierologici nell'ambito della sorveglianza sanitaria per l'espressione del giudizio di idoneità, allo stato attuale, quelli disponibili non sono caratterizzati da una sufficiente validità per tale finalità. In ragione di ciò, allo stato, non emergono indicazioni al loro utilizzo per finalità sia diagnostiche che prognostiche nei contesti occupazionali, né tantomeno per determinare l'idoneità del singolo lavoratore.

## Attività Triathlon

Le attività di allenamento nel Triathlon riguardano prevalentemente:

- Nuoto in piscina o in acque libere balneabili
- Ciclismo su strada
- Ciclismo nei parchi o terreni sterrati in MTB
- Corsa nei parchi, all'interno di impianti di atletica leggera, su strada
- Attività di preparazione fisica nelle palestre
- Ciclismo in circuiti chiusi al traffico veicolare

Le attività all'interno di impianti, come nelle piscine, nelle palestre o negli impianti di atletica leggera, avvengono nel rispetto delle norme previste per l'utilizzo di tali impianti.

Le attività di allenamento all'aperto, sono previste nel rispetto delle linee comportamentali di seguito indicate.

In entrambe le attività, al chiuso e all'aperto, devono essere regolamentate nel presente protocollo le attività di operatori sportivi quali i tecnici e i dirigenti delle Società per la conduzione e supervisione dell'allenamento, nella garanzia della salute e nella sicurezza di tutti gli operatori.

## Covid -19 nel Triathlon

Le informazioni attualmente disponibili identificano due potenziali vie di trasmissione del COVID-19 tra soggetti: attraverso aerosol /goccioline respiratorie (*droplets*) o per contatto di superfici contaminate (in special modo le mani) con le mucose (occhi, naso, bocca) e quindi per contaminazione delle vie respiratorie.


Chiunque sia a stretto contatto (secondo le stime più prudenziali meno di 2 metri) con un soggetto che presenta sintomi respiratori (ad esempio starnuti, tosse, etc.) è pertanto a rischio di esposizione a goccioline respiratorie (*droplets*) potenzialmente infette.

Tale rischio non è escludibile anche nel caso di soggetti "asintomatici", che possano emanare goccioline respiratorie (*droplets*) a rischio di infezione.

Inoltre, nelle attività in intenso regime metabolico, la ventilazione è notevolmente aumentata, sia in termini di atti respiratori che in termini di portate di aria espirate in ogni atto, per cui è prudenziale la considerazione di una distanza maggiore.

Nelle attività di allenamento quindi ogni operatore presente (atleta, tecnico e altri operatori) dovrebbe mantenere una distanza minima di sicurezza secondo le norme vigenti per l'attività motoria all'aperto che consenta di non incorrere in eventuali contaminazioni. Tale distanza dovrà tenere conto anche della velocità



	<p>D.P.C.M. 17 maggio 2020          Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di          contagio da SARS Cov-2 -          Disciplina del Triathlon</p>	<p>Rev. 01           08/06/20</p>
---	--	---

di spostamento e delle condizioni di sicurezza generali. Nel caso di altri atleti che procedano nella stessa direzione è prudentiale considerare distanze anche maggiori. Infatti, l'aria espirata da un atleta può diffondere particelle, per qualche secondo, in un volume di aria interessato nella ventilazione dell'atleta che segue. Le distanze tra atleti servono per consentire il disperdersi dell'aria espirata in un'area ampia prima del sopraggiungere dell'atleta successivo. In generale, il livello del rischio a cui un praticante di sport può essere esposto, in ambienti indoor o outdoor, dipende dal tipo di attività sportiva svolta e dalla possibilità di contatto con soggetti noti (o sospettati) di essere affetti da COVID-19

## **MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DI SESSIONI DI CICLISMO, CORSA, NUOTO IN ACQUE LIBERE E ALTRI ALLENAMENTI ALL'APERTO**

Le sessioni di allenamento all'aperto devono anzitutto rispettare tutte le disposizioni attualmente vigenti per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere .

È auspicabile che l'erogazione e la spiegazione agli atleti della sessione di allenamento, da parte del tecnico responsabile, venga fatta prima che ogni operatore si rechi nella sede di allenamento, attraverso le piattaforme usualmente utilizzate per l'invio dei programmi di allenamento agli atleti, per via telefonica o attraverso riunioni collettive in videoconferenza.

Nella spiegazione della sessione devono essere previsti i comportamenti da adottare nel caso di emergenza od interruzione della sessione per qualsivoglia motivo (foratura in bicicletta, infortunio nella corsa, ecc..), comprendendo il caso di richiesta di assistenza da parte del tecnico o altro operatore. In questi casi tutti i comportamenti devono prevedere il rispetto delle norme previste per eliminare ogni potenziale rischio di contagio, come il mantenimento della distanza interpersonale di almeno due metri e l'adozione immediata di dispositivi di protezione come mascherina e guanti monouso.

Ogni operatore (tecnico, atleta, dirigente) deve controllare la propria temperatura corporea prima di recarsi nella sede di allenamento.

È obbligo, in caso di febbre oltre 37,5° o altri sintomi influenzali, di rimanere al proprio domicilio e chiamare il proprio medico di famiglia o l'Autorità Sanitaria.

Ogni operatore è invitato a recarsi presso gli ambienti sportivi con mezzi di trasporto propri. Trasporti plurimi sono consentiti solo se sono garantite le adeguate misure di sicurezza (come da DCPM in vigore). Tutte le persone (interne ed esterne) che accedono ai locali devono indossare "mascherine chirurgiche" (conformi alla UNI EN 14683) prima dell'ingresso .

Quale ulteriore misura precauzionale, è richiesto al tecnico responsabile della sessione di allenamento di controllare quotidianamente la temperatura corporea degli atleti prima dell'inizio della sessione, nel rispetto della sicurezza delle persone e delle norme vigenti in materia di Privacy.


La misurazione è da effettuarsi, preferibilmente, con dispositivi di rilevazione a distanza quali telecamere termiche (fisse o mobili) o termometri manuali a distanza (infrarossi o altre tipologie).

Il personale che effettua la rilevazione, specificamente formato, deve utilizzare i seguenti DPI specifici, da individuare caso per caso sulla base della tipologia di rilevamento della temperatura (manuale o a distanza):

- occhiali di protezione;
- mascherina di protezione FFP2 (conforme alla UNI EN 149),
- guanti monouso

Al momento di arrivo nella sede di ritrovo, sono vietate le forme di contatto e tutti gli operatori devono mantenere una distanza interpersonale di almeno due metri.

Il tempo che intercorre tra l'orario di ritrovo e l'inizio della sessione deve essere limitato allo stretto neces-

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

sario.

Iniziata l'attività ogni operatore presente (atleta, tecnico e altri operatori) dovrebbe mantenere una distanza minima di sicurezza secondo le norme vigenti per l'attività motoria all'aperto che consenta di non incorrere in eventuali contaminazioni. Tale distanza dovrà tenere conto anche della velocità di spostamento e delle condizioni di sicurezza generali.

In caso di interruzione non prevista dell'attività (foratura nel ciclismo, infortunio nella corsa, ecc.) devono essere attuati, da tutti gli operatori, i comportamenti preventivamente illustrati dal responsabile tecnico della sessione.


## Valutazione del rischio di esposizione al virus SARS Cov-2 nelle piscine

All'interno della piscina sono presenti diverse aree frequentate da operatori sportivi in grado di generare un rischio potenziale di esposizione al virus SARS COV-2.

Ai fini della valutazione del rischio si distinguono i seguenti luoghi a rischio crescente:

CLASSE	NOME	DESCRIZIONE	ESEMPIO
A	Transito	Si prevede che le persone transitino senza fermarsi	Corridoio, atrio, parcheggio
B	Sosta breve	Si prevede che le persone sostino brevemente, al massimo 15 minuti	Hall, servizi igienici
C	Sosta prolungata	Si prevede che le persone sostino a lungo, comunque oltre 15 minuti, anche molte ore	Area di pratica delle attività sportive (Vasca, area di riscaldamento)
D	Assembramento	Si prevede che le persone sostino in numero elevato in spazi delimitati, al chiuso o all'aperto.  Può essere presente un "gate" di accesso (esempio bancone reception, porta di ingresso alla zona servizi igienici, cassa)	Reception, area timbratrice, self service, servizi ristoro, casse dei servizi ristoro, servizi igienici

La disciplina del nuoto è fortemente dipendente, rispetto ad altri sport, dalla disponibilità di spazi acqua per il perfezionamento del gesto tecnico la cui corretta esecuzione è alla base della prestazione finale e che richiede un prolungato allenamento. Per questo motivo il lock down imposto dalle misure di prevenzione di diffusione del Covid-19 ha penalizzato nella preparazione tecnica gli atleti di questa disciplina in misura maggiore rispetto a quelli di altri sport. La recente disponibilità di varie piscine comunali ad ospitare allenamenti di atleti di tutta la regione Friuli Venezia Giulia, unitamente alla possibilità di spostamenti al di fuori del territorio comunale, rende possibile, a distanza di oltre due mesi di interruzione degli allenamenti in vasca, la possibilità di ripresa di una minima attività ordinaria sia per gli atleti considerati di interesse naziona-

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

le che per gli altri atleti. **La ripresa degli allenamenti avverrà in coordinamento con i gestori delle varie piscine a cui compete la responsabilità di definire il protocollo di prevenzione per la riduzione del rischio di trasmissione del SARS Cov-2 proprio dell'impianto sportivo.**

Per le specifiche misure adottate per le discipline del Nuoto e del Triathlon si rimanda al paragrafo relativo alle misure di prevenzione e protezione;

All'interno ed all'esterno del sito sportivo potrebbero essere presenti altre persone, diverse dagli operatori sportivi del CUS, anche con accessi limitati solo ad alcune aree, che potrebbero rappresentare una fonte di diffusione/contagio dell'agente virale SARS Cov-2 quali ad esempio:

- Familiari/accompagnatori che entrano certamente in contatto con gli operatori sportivi;
- coloro che abitualmente entrano in contatto con gli operatori sportivi, quali custodi o personale della piscina;
- altri operatori sportivi di diverse Associazioni;
- altro soggetti che svolgono attività esterna, quale ad esempio la manutenzione o le pulizie .

L'analisi dei layout dovrà considerare le diverse aree ove viene espletata l'attività sportiva o sezioni del campo di gioco e delle aree circostanti, ed il loro utilizzo in fase d'allenamento presenti nei luoghi prima classificati.

Ulteriori fattori di rischio possono essere costituiti dai mezzi di trasporto utilizzati da ciascun operatore sportivo, siano essi privati o pubblici, nonché dalla presenza di parcheggi o zone dedicate al ricovero di motoveicoli o delle biciclette.

Il CUS non metterà a disposizione degli operatori sportivi alcun mezzo di proprietà dell'Associazione (es.: furgone a nove posti) e quindi ogni operatore sportivo dovrà raggiungere l'impianto sportivo autonomamente o con i propri familiari/accompagnatori.

A tal proposito, nell'ordinanza contingibile ed urgente n. 14/PC del 17/05/2020 della regione Friuli Venezia Giulia , in particolare, si dispone che non sia necessario l'uso di protezioni delle vie respiratorie nei seguenti casi:

- a) alla guida di autoveicoli o motoveicoli, salvo gli autoveicoli aziendali per i quali valgono le regole del proprio datore di lavoro;
- b) in caso di soggetti di età inferiore ai sei anni;
- c) in caso di disabilità non compatibili con l'uso continuativo della mascherina;
- d) in caso di soggetti che soggiornano da soli in locali non aperti al pubblico, così come previsto negli specifici protocolli e/o linee guida;
- e) in caso di attività motoria svolta in luogo isolato e di quella sportiva nella fase di attività intensa;

L'ordinanza sopracitata dispone altresì che siano sempre consentiti gli spostamenti all'interno del territorio regionale anche a fini ludici, ricreativi e turistici, con qualsiasi mezzo e che sia vietato ogni assembramento tra non conviventi in proprietà privata e pubblica;

## **Classificazione della disciplina del Triathlon in relazione al rischio specifico**


La disciplina del Triathlon viene inquadrata in classe 1 (con classi di rischio crescente da 1 a 4) e 2 (nel caso di allenamenti invernali in piscina coperta), rispetto alla tabella sottostante, di cui all'Allegato 2 delle "Linee Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020 -

Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali” e tenuto conto della tabella di valutazione dei rischi elaborata e pubblicata nel documento redatto dal CONI versione 1 del 26/04/2020 “lo sport riparte in sicurezza” che si riporta in stralcio per la parte dedicata al sito di allenamento.

**ANALISI FATTORI DI RISCHIO PER DISCIPLINE SPORTIVE**  
**MODELLO 3D: D1 = DISTANZA D2 = DISPOSITIVI D3 = DIGITALIZZAZIONE**

Indicare per ogni singola voce il fattore di rischio dove: 0=inesistente, 1=scarso, 2=Medio, 3=Alto, 4=elevato

SPORT	DISCIPLINE	SITO SPORTIVO			SITO DI ALLENAMENTO			SITO DI GARA / EVENTO			EVENTO / PUBBLICO		
		D1	D2	D3	D1	D2	D3	D1	D2	D3	D1	D2	D3
97	Triathlon	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0
358	Aquathlon (corsa, nuoto corsa)	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0
359	Cross triathlon	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0
360	Duathlon (corsa, ciclismo, corsa)	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0
361	Paratriathlon	4	3	1	2	3	1	0	4	3	1	0	4
362	Triathlon	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0
363	Triathlon invernale (corsa, ciclismo, sci fondo)	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0

	D.P.C.M. 17 maggio 2020	Rev. 01
	Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	08/06/20

## Allegato 2

CLASSE	NOME	DESCRIZIONE
1	Singoli all'aperto	Il singolo atleta svolge attività individuale all'aperto
2	Singoli al chiuso	Il singolo atleta svolge attività individuale al chiuso
3	A turni di accesso alla sede sportiva, all'aperto	Atleti si alternano singolarmente sul campo o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi all'aperto
4	A turni di accesso alla sede sportiva, al chiuso	Atleti si alternano singolarmente sul campo o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi al chiuso

Estratto della Tabella di valutazione dei fattori di rischio elaborata dalla FIN per il sito di allenamento (MODELLO 3D: D1 = DISTANZA D2 = DISPOSITIVI D3 = DIGITALIZZAZIONE)


Disciplina	NUOTO	
Contesto (sito sportivo/allenamento/gara/evento pubblico)	Allenamento	
Fattore di rischio	Valore FIN	TIPO
Vicinanza - contatto Atleti	1	D1
Vicinanza - contatto Tecnici	0	D1
Vicinanza - contatto Pubblico/Compagnatore/genitore	0	D1
Numerosità atleti in azione	2	D1
Personale di supporto: giudici, cronometristi, raccattapalle, ecc.	0	D1
Spogliatoi e servizi: numero, dimensioni, bagni	2	D1
Ambiente chiuso	1	D1
Attività in piscina	SI	D1
Dispositivi di protezione: possibilità utilizzo	NO	D2
Digitalizzazione: telemedicina, telecoaching, spettatori	NO	D3

Classificazione fattori di rischio : 0=inesistente, 1=scasso, 2=Medio, 3=Alto, 4=elevato

## Analisi delle attività e valutazione del rischio


Il rischio di trasmissione del contagio epidemiologico nell'ambiente sportivo dovuto alla presenza del coronavirus SARS COV-2 è influenzato principalmente dalle fonti di possibile contagio all'interno dei siti sportivi e dai meccanismi di trasmissione del virus che si manifestano essenzialmente sia per via aerea che per contatto. Questi fattori di rischio combinati insieme influenzano la probabilità di trasmissione a seguito dei contatti tra gli operatori sportivi.

A seguito della valutazione del rischio, è possibile definire un insieme di strumenti di prevenzione e protezione finalizzati alla gestione del rischio stesso. Preliminare ed essenziale alla individuazione delle misure di prevenzione e protezione da adottare per il contenimento del rischio specifico, è l'analisi accurata delle attività che si svolgono in un sito sportivo del personale, dell'organizzazione dell'attività sportiva, del


	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

lay-out di un sito sportivo. Ai fini dell'analisi delle attività svolte presso la piscina sono state presi in considerazione i seguenti aspetti:

Aspetti organizzativi oggetto di valutazione	Analisi dell'organizzazione delle attività sportive e di supporto;
individuazione delle attività sportive e di supporto che possono essere eseguite tramite FAD o con telelavoro, numero di operatori sportivi interessati, presenza di accompagnatori;	Nel caso specifico la presenza degli atleti e del tecnico è imprescindibile per l'allenamento in vasca e la presenza di accompagnatori è inevitabile per gli atleti minorenni
individuazione dei percorsi degli operatori sportivi interessati, nonché di eventuali accompagnatori;	Non applicabile dal CUS in quanto di competenza del gestore della piscina
analisi del lay-out dei luoghi classificati e degli sport;	Non applicabile dal CUS in quanto di competenza del gestore della piscina
individuazione del personale che opera all'esterno del sito, analisi dei percorsi e contatti con altre persone;	Non applicabile dal CUS in quanto di competenza del gestore della piscina
cronoprogramma e revisione dei piani e delle procedure di emergenza.	Eventuale modifiche al presente protocollo saranno apportate a seguito di eventuali situazioni di contagio o per modifica delle prescrizioni fissate da ulteriori normative nazionali o dal gestore della piscina
organizzazione delle attività sportive su unico turno di attività/espletamento;	Le rigide limitazioni al numero massimo di atleti presenti in ogni corsia impone automaticamente l'organizzazione delle attività su più turni in quanto il numero massimo di atleti è minore della platea degli atleti CUS interessati
organizzazione delle attività sportive su più turni di attività/espletamento;	Le rigide limitazioni al numero massimo di atleti presenti in ogni corsia impone automaticamente l'organizzazione delle attività su più turni in quanto il numero massimo di atleti è minore della platea degli atleti CUS interessati
organizzazione delle attività sportive con accesso vincolato di operatori sportivi e/o accompagnatori;	L'accesso di operatori sportivi e/o accompagnatori sarà subordinato alle regole imposte dal gestore della piscina
organizzazione delle attività sportive con modalità di svolgimento particolari, con attività sportive e di supporto che possono essere eseguite a distan-	In occasione del Lock down la sezione Triathlon si è organizzata internamente con la predisposizione di lezioni rese disponibili per tutti i tesse-

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

za (con FAD o telelavoro):	rati CUS.
Possibilità di delocalizzare, almeno in parte, le attività assegnate, senza che sia necessaria la costante presenza fisica nel sito sportivo di operatori sportivi e/o accompagnatori;	In occasione del Lock down la sezione Triathlon si è organizzata internamente con la predisposizione di lezioni rese disponibili per tutti i tesserati CUS su piattaforma facebook e sul canale youtube del CUS. Tali attività proseguiranno anche dopo la ripresa degli allenamenti in vasca
organizzare l'esecuzione delle attività sportive e di supporto nel rispetto degli obiettivi prefissati e in autonomia;	Nei programmi di allenamento è prevista la possibilità per gli atleti di sviluppare alcune capacità (es.: allenamento aerobico) mediante allenamenti individuali (es.: corsa prolungata) svolti in autonomia
utilizzare strumentazioni tecnologiche idonee allo svolgimento delle attività sportive e di supporto al di fuori del sito sportivo;	Non applicabile
monitorare e valutare i risultati delle attività assegnate, rispetto agli obiettivi programmati.	Applicabile solo per le attività sportive svolte in piscina con riscontri cronometrici e/o tecnici valutabili dal tecnico. Non applicabile per allenamenti di mantenimento o aerobici svolti da remoto o in autonomia
valutare la possibilità di riorganizzare le attività sportive con l'obiettivo di ridurre il numero di operatori sportivi (e/o accompagnatori) contemporaneamente presenti nel rispetto degli eventuali vincoli richiesti dalla specifica disciplina sportiva/organismo sportivo/organizzazione sportiva ovvero della tecnologia, degli strumenti e dei limiti di operatività, considerata la necessità di fare formazione nel brevissimo periodo;	Non applicabile nel caso di atleti minorenni e considerata la necessità di ridurre il rischio di diffusione causato dalla presenza di più operatori sportivi durante il viaggio
suddividere gli operatori sportivi (e/o accompagnatori), necessari in presenza a valle della possibile riorganizzazione, in gruppi che svolgono la medesima attività/mansione e nei medesimi luoghi;	Non applicabile
determinare più dettagliatamente il rischio per area e la possibile dimensione degli spostamenti;	Non applicabile dal CUS in quanto di competenza del gestore della piscina
organizzare un sistema di sanitizzazione dei locali	Non applicabile dal CUS in quanto di competen-

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

e costante pulizia degli stessi.	za del gestore della piscina
----------------------------------	------------------------------

## Misure di prevenzione e protezione

Le misure di prevenzione e protezione sono finalizzate alla gestione del rischio di contagio all'interno del sito sportivo. Esse devono essere adottate sulla base delle specificità sportive emerse dalla fase di analisi del rischio, avendo ben presente che le misure di prevenzione e protezione non vanno intese come tra loro alternative ma quali dotazioni minime ai fini della prevenzione e mitigazione del contagio in relazione alla attuale situazione epidemiologica in atto.

**Allo stato, le principali misure di prevenzione del contagio consigliate dalle autorità sanitarie sono il distanziamento, l'igiene delle mani (anche per il tramite dell'utilizzo di dispenser di detergente) e delle superfici e la prevenzione della dispersione di droplets tramite l'utilizzo di mascherine e visiere.** Queste ultime misure di mitigazione del rischio sono però di difficile attuazione in molti momenti della pratica sportiva, anche in fase di allenamento per tutti i livelli di pratica, da quella amatoriale a quella professionistica. **Nel caso specifico, l'utilizzo di mascherine e visiere è incompatibile con l'allenamento in vasca. Il rischio di contagio durante l'allenamento in vasca è altresì molto basso durante la fase dinamica stante l'ambiente sfavorevole creato dalla presenza nell'acqua del Cloro come agente disinfettante.**


A tal proposito si evidenzia quanto segue, estratto dalle Linee guida della FIN di data 19/05/2020:

Il virus responsabile della COVID-19 è un virus dotato di involucro, con una fragile membrana lipidica esterna. In genere, i virus con un involucro di questo tipo sono meno stabili nell'ambiente e sono più sensibili agli ossidanti, come il cloro. Secondo quanto affermato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, i metodi convenzionali e centralizzati di trattamento dell'acqua che utilizzano filtrazione e disinfezione con cloro sono ritenuti in grado di inattivare il virus responsabile della COVID-19. Anche se il virus è stato segnalato nelle acque fluviali, esso non è stato rilevato nelle forniture di acqua potabile e, sulla base delle prove attuali, il rischio per le risorse idriche è basso, conclude la specifica relazione della stessa Organizzazione. Essa riporta anche che, per un'efficace disinfezione, nelle acque dovrebbe esserci una concentrazione residua di cloro libero di  $\geq 0,5$  mg/l (Water, sanitation, hygiene and waste management for the COVID-19 virus. Technical brief. World Health Organization, 3/3/2020).

A ulteriore conferma, è stato da tempo dimostrato che il cloro libero superiore a 0,5 mg/l assicura la completa inattivazione di SARS-CoV (della stessa famiglia del virus che causa la COVID-19) (Wang XW et al. Study on the resistance of severe acute respiratory syndrome-associated coronavirus. J Virol Methods. 2005 Jun;126:171-7). Ciò è testimoniato anche dall'Istituto Superiore di Sanità nel Rapporto del Gruppo di lavoro ISS Ambiente e Rifiuti. Indicazioni ad interim su acqua e servizi igienici in relazione alla diffusione del virus SARS-CoV-2. Versione del 7 aprile 2020. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2020. Rapporto ISS COVID-19, n.10/2020.

A questo proposito, è importante considerare che l'acqua di approvvigionamento deve avere requisiti conformi alla legislazione vigente sull'acqua per il consumo umano per tutti i tipi di piscine (acqua potabile). Quanto sopra riportato è in linea con il parere del Centers for Disease Control and Prevention (CDC), riferimento nazionale USA per l'applicazione della prevenzione e del controllo delle malattie, che afferma testualmente: "I metodi convenzionali di trattamento dell'acqua che utilizzano la filtrazione e la disinfezione, come quelli nella maggior parte dei sistemi municipali di acqua potabile, dovrebbero rimuovere o inattivare il virus che causa la COVID-19. Esso non è stato rilevato nell'acqua potabile. Non ci sono prove che la COVID-19 possa essere diffusa all'uomo attraverso l'uso di piscine, vasche idromassaggio o spa o parchi giochi acquatici. Il corretto funzionamento, la manutenzione e la disinfezione (ad es. con cloro) di piscine, vasche idromassaggio o spa e parchi giochi acquatici dovrebbero inattivare il virus che causa la COVID-19. Non ci sono prove che dimostrino che qualcuno abbia contratto la COVID-19 attraverso l'acqua potabile, l'acqua ricreativa o le acque reflue (Water and COVID-19 FAQs. Information about Drinking



	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

Water, Recreational Water and Wastewater. Updated April 3, 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>).

A questo proposito, quindi, concentrazioni di cloro libero comprese fra 0,8 e 1,5 mg/l nell'acqua delle piscine, previste dalle norme vigenti, sembrano ampiamente in grado di prevenire la diffusione della COVID-19. L'evaporazione dell'acqua clorata potrebbe inoltre, almeno a breve distanza dalla superficie, limitare il rischio di propagazione di una carica virale infettante per propagazione tramite le vie aeree.

**In accordo con il Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 17 maggio 2020 (allegato 17), "al fine di assicurare un livello di protezione dall'infezione, assicurare l'efficacia della filiera dei trattamenti dell'acqua e il limite del parametro cloro attivo libero in vasca compreso tra 1,0 - 1,5 mg/l; cloro combinato  $\leq$  0,40 mg/l; pH 6.5 – 7.5. Si fa presente che detti limiti devono rigorosamente essere assicurati in presenza di bagnanti.**

**La frequenza dei controlli sul posto dei parametri di cui sopra è non meno di due ore. Dovranno tempestivamente essere adottate tutte le misure di correzione in caso di non conformità, come pure nell'approssimarsi del valore al limite tabellare".**

Considerato che il distanziamento costituisce una delle principali misure di prevenzione del contagio consigliate dalle autorità sanitarie, dovrà, quindi, essere osservata la distanza interpersonale di almeno 1 metro tra gli operatori sportivi tra loro, e per gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento, preferibilmente di 2 metri, tra di loro e dagli operatori sportivi.

Durante l'attività sportiva, dovrà essere osservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri. Tutti dovranno indossare la mascherina, eccetto ovviamente gli atleti durante l'attività.

A questo proposito, secondo il Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 17 maggio 2020 (allegato 17), è necessario organizzare gli spazi nelle aree spogliatoi e docce delle piscine in modo da assicurare la distanza minima di 1 metro.

Per lo specchio d'acqua (vasca e/o singola corsia), si adottano come riferimento le linee guida della FIN che prevedono quanto segue :

"allo scopo di mantenere, con ampio margine, la distanza interpersonale di sicurezza di 2 metri durante l'attività, si ritiene di considerare, raddoppiando le superfici per persona, rispetto ai riferimenti attualmente in vigore, per il tempo ritenuto necessario dalle autorità competenti, un indice di:

FASE 2 A: almeno 10 mq per gli allenamenti degli atleti riconosciuti di interesse nazionale in vista della loro partecipazione ai Giochi Olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali, a partire dal 4 maggio;


FASE 2 B: almeno 7 mq a persona per l'attività sportiva di base (inclusa l'attività didattica e la balneazione), a partire dal 25 maggio, salvo differenti disposizioni regionali, in accordo con il Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 17 maggio 2020".

**Al fine di aumentare le tutele a favore degli atleti praticanti l'attività sportiva di base durante l'allenamento in vasca da 25m. il CUS impone una presenza in vasca di un numero massimo di 5 (cinque) atleti per corsia, salvo ulteriori prescrizioni , più restrittive, previste dal gestore della piscina.**

**Per gli atleti di interesse nazionale il CUS adotta i limite di 10 mq previsto dalla FIN arrotondato per difetto all'unità (es.: in una corsia lunga 25 m. e larga 1,5 m., avente una superficie complessiva di 37,5 mq , in base all'indice fissato dalla FIN si ottiene un valore di 3,75 che viene arrotondata per difetto a 3 atleti per corsia), salvo ulteriori prescrizioni, più restrittive, previste dal gestore della piscina.**

Gli allenatori assistono gli atleti nella loro attività didattica e sportiva:

- Operando fuori dall'acqua con la mascherina.
- Organizzando le esercitazioni per garantire il mantenimento della distanza interpersonale di almeno 2 metri fra atleta e atleta, verificando il rispetto dei livelli massimi di affollamento previsti facendo particolare attenzione alla scelta delle esercitazioni per ridurre al minimo i rischi di contatto fra i nuotatori.
- Educando gli atleti al rispetto delle norme di sicurezza.

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

A livello tecnico, l'allenatore comunica periodicamente agli atleti i lavori da eseguire di volta in volta mantenendo normalmente una distanza adeguata di almeno 2 m. in modo che tutti possano ascoltare stando distribuiti sulle varie corsie, posizionandosi quindi di lato o centrale ma rimanendo comunque distante dalla testata dove si fermano gli atleti e non entra mai in acqua con loro .

Gli allenamenti di nuoto non prevedono grandi periodi di pausa statica sui bordi bensì lavori intervallati o continui di lunghezza variabile dai 5 ai 30 minuti.

Nel caso specifico in cui ci troverà ad operare, considerando il numero di persone assegnate ai vari luoghi durante le attività di allenamento individuale, si adotteranno opportune precauzioni variando la disposizione delle diverse postazioni di sosta, attesa e allenamento, in modo da ottenere il distanziamento minimo di due metri richiesto per ridurre la possibilità di contagio.

L'allenatore sarà presente sul piano vasca con sovrascarpe e mascherina e spiegherà i lavori da eseguire agli atleti ( sono previsti anche eventuali orari diversificati di allenamento ) presenti contemporaneamente in acqua, distanziati nei momenti di pausa tra i lavori di almeno due metri ( uno sul bordo e l'altro sulla propria corsia frangiflutti di destra a due metri dal compagno con fettuccia di segnalazione posizionata sui galleggianti in entrambi i bordi vasca).

Particolare attenzione sarà posta da parte del tecnico incaricato anche nel disciplinare durante l'allenamento l'accesso e la permanenza a locali adibiti a servizi igienici e/o a spogliatoi e, prevedendo specifiche regole di turnazione per il mantenimento delle distanze di sicurezza.

**La responsabilità dell'attuazione delle procedure previste dal presente protocollo durante l'allenamento (coincidente con il ritrovo degli atleti sul piano vasca) è a capo del tecnico CUS incaricato che si coordina nell'applicazione delle misure di prevenzione e mitigazione del rischio insieme al personale incaricato dal gestore dell'impianto.**

Le misure di protezione e protezione da adottare in accordo alla linee guida predisposte dalla FIN , sono le seguenti:

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	OBIETTIVI	AZIONI
Misure organizzative procedurali	Eliminare/ridurre fonti di contagio  Migliorare attività di controllo e monitoraggio	Misurazione della temperatura corporea prima dell'accesso alla piscina. Alle persone con una temperatura uguale o superiore a 37,5°C l'accesso non sarà consentito e dovranno consultare il proprio medico. Gli atleti che manifestino sintomi evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono abbandonare il resto della squadra, possibilmente isolarsi e avvisare il 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.



Misure organizzative procedurali	Eliminare/ridurre fonti di contagio  Migliorare attività di controllo e monitoraggio	Gli atleti e gli operatori sportivi devono impegnarsi ad informare il proprio medico, e a non frequentare l'impianto sportivo, in caso di: <ul style="list-style-type: none"><li>• comparsa di temperatura oltre i 37.5°;</li><li>• esposizione a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19;</li><li>• in presenza di qualsiasi sintomatologia riferibile a SARS Cov-2 (tosse, raffreddore, mal di gola, difficoltà respiratorie, dispnea da sforzo, stanchezza e dolori muscolari, dolori addominali, diarrea, perdita del gusto e/o dell'olfatto).</li></ul>
Distanziamento nei siti sportivi	Eliminare/ridurre fonti di contagio	Garantire distanza di 2 m tra persone e tra postazioni in caso di attività metabolica a riposo. Aumentare la distanza in caso di alta attività metabolica se consentito dal tipo di attività
<b>Distanziamento in vasca (atleti di interesse nazionale)</b>	<b>Eliminare/ridurre fonti di contagio</b>	<b>Almeno 10 mq ad atleta, eventualmente aumentato a seguito di arrotondamento per difetto del numero massimo di atleti per corsia, salvo limiti maggiori previsti dal gestore dell'impianto</b>
<b>Distanziamento in vasca (attività di base)</b>	<b>Eliminare/ridurre fonti di contagio</b>	<b>E' prevista una presenza massima di 5 atleti per corsia (in vasca da 25 m.), salvo limiti minori previsti dal gestore dell'impianto</b>
Revisione layout e percorsi	Eliminare/ridurre fonti di contagio	Seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto
Miglioramento sistema dei trasporti	Migliorare prevenzione nei sistemi di trasporto	Preferibile utilizzo di mezzi singolarmente o con uso di mezzi alternativi
Utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (DPI)	Migliorare protezione personale	Gli operatori sportivi dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca per riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività in acqua per indossarla nuovamente al termine
Utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (DPI)	Migliorare protezione personale	Anche gli accompagnatori (genitori dei bambini ad esempio) dovranno sempre tenere indossata la


		Mascherina
Buone pratiche di igiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Migliorare consapevolezza delle attività di prevenzione</li> <li>➤ Migliorare contenimento del contagio</li> <li>➤ Migliorare comportamento “sociale” nel sito sportivo</li> </ul>	Utilizzare all’interno dell’impianto calzari igienizzati o sovrascarpe monouso
		Riporre TUTTI i propri effetti personali all’interno di sacchetti e a loro volta all’interno degli armadietti
		Utilizzare i contenitori di rifiuti in ogni area per i fazzoletti monouso, mascherine e sovrascarpe
		Essere consapevoli che in acqua è vietato sputare, urinare, soffiarsi il naso. Se necessario, utilizzare a questi scopi i servizi igienici prima di entrare in acqua
		Fare la doccia saponata e passare attraverso la vasca lavapiedi igienizzante

**In relazione a quanto precede, ciascun operatore ed atleta deve ricevere formazione relativamente all’uso corretto della mascherina come segue (dal Rapporto “Lo sport riparte in sicurezza. Politecnico di Torino. 26 aprile 2020”):**

- Prima di indossare la mascherina, lavarsi le mani con acqua e sapone o con soluzione alcolica
- Maneggiare la mascherina utilizzando i lacci e comunque sempre avendo effettuato correttamente la procedura di igiene delle mani e/o con guanti puliti
- Assicurarsi che il lato corretto della mascherina, solitamente bianco in quelle colorate, sia rivolto verso l'interno e che la parte rigida (stringinaso) sia nella parte superiore
- Coprire bocca e naso con la mascherina assicurandosi che aderisca bene al volto e che il bordo inferiore sia sotto il mento
- Modellare l'eventuale stringinaso per garantire la più completa aderenza al viso
- Evitare di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani
- Ogni 4 ore oppure quando diventa umida, sostituirla con una nuova
- Se vi è la indicazione monouso, non riutilizzarla
- Togliere la mascherina prendendola dall'elastico senza toccare la parte anteriore
- Gettarla immediatamente in un sacchetto o contenitore dedicato richiudibile
- Dopo la rimozione della mascherina, o ogni volta che si tocca inavvertitamente una mascherina usata, lavare le mani usando un detergente a base di alcool o con acqua e sapone.

**Gli operatori sportivi dovranno attenersi scrupolosamente alle seguenti misure igienico-sanitarie:**

1. Lavarsi spesso le mani. Usare le soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
2. Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
3. Evitare abbracci e strette di mano;
4. Mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
5. Praticare l’igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
6. Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
7. Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

8. Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
9. Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
10. Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
11. E' fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie (mascherina) come misura aggiuntiva alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie.
12. Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca per riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività in acqua per indossarla nuovamente al termine.
13. Seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto.
14. Non scambiare con altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, ecc.).
15. Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
16. Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni.
17. Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
18. Prendere visione dei Protocolli e Misure per l'emergenza adottate dagli impianti sportivi frequentati;
19. 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.
20. In acqua è vietato sputare, urinare, soffiarsi il naso. Se necessario, utilizzare a questi scopi i servizi igienici prima di entrare in acqua.


**Tratte da:**

- **Decreto del Presidente Consiglio dei Ministri del 26 aprile 2020 (allegato 4)**
- **Norme igienico-sanitarie e buone prassi della Federazione Medico Sportiva Italiana. 14 aprile 2020.**
- **Emergenza COVID-19. Misure di sicurezza da adottare negli impianti sportivi dotati di piscina e palestra per la fase 2. Federazione italiana Nuoto. 19 maggio 2020**

L'informazione in questo contesto è intesa come un'attività fondamentale per la comprensione degli interventi di prevenzione attuati nel sito sportivo o per evitare il rischio di contagio da Covid-19 e, quindi, la condivisione di modalità e procedure utili per lo svolgimento in sicurezza dei rispettivi compiti.

**A tutti i tesserati, e alle famiglie degli atleti minorenni, è inoltre richiesto:**

- **il massimo controllo sui luoghi e le persone frequentate e la comunicazione ai tecnici e/o ai responsabili del proprio settore agonistico di eventuali situazioni a rischio contagio/contatti a rischio di cui sono venuti a conoscenza o sono stati loro segnalati dalle istituzioni;**
- **l'obbligo di presentare in forma scritta:**
  - l'autocertificazione ASD CUS Udine;
  - l'autocertificazione relativa agli impianti sportivi frequentati come richiesto dai gestori;
- **la comunicazione ai tecnici e/o ai responsabili del proprio settore agonistico di tutte le variazioni del quadro sanitario personale del minore da parte della famiglia;**
- **la comunicazione delle motivazioni di un'eventuale assenza prolungata dagli allenamenti (n.2 allenamenti consecutivi), assenza che implica l'obbligo di presentare nuovamente l'autocertificazione ASD CUS Udine scritta.**

	D.P.C.M. 17 maggio 2020 Protocollo per la prevenzione e riduzione del rischio di contagio da SARS Cov-2 - Disciplina del Triathlon	Rev. 01  08/06/20
---	---	-------------------------

**Il CUS assicura la massima informazione a tutti gli operatori sportivi e, in generale, a tutte le persone che si troveranno a vario titolo nelle piscine, dei contenuti del presente documento e della predisposizione di tutti gli elementi necessari per assicurare il rispetto delle presenti disposizioni e la tutela della salute pubblica.**

**A tal fine una copia del presente documento sarà inviata o consegnata direttamente dal tecnico incaricato ad ogni soggetto interessato (atleta maggiorenne e/o genitore di atleta minore) mediante firma su un modulo di consegna attestante la ricevuta e la presa visione del documento informativo.**

## **Allegati**

Allegato 1 – Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020

Allegato 2 – Linee-Guida ai sensi dell’art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020 - Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali

Allegato 3 – Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 17 maggio 2020 . Allegato n. 17 al DPCM del 17 maggio 2020 - Linee guida per la riapertura delle attività economiche e produttive della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome del 16 maggio 2020

Allegato 4 – Ordinanza contingibile ed urgente n. 14/PC del 17/05/2020 della Regione Friuli Venezia Giulia

Allegato 5 – LINEE GUIDA PER L’ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L’ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE” emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) in data 19 maggio 2020

Allegato 6 – Linee guida predisposte dalla Federazione Italiana Nuoto con propria nota “Emergenza covid-19. misure di sicurezza da adottare negli impianti sportivi dotati di piscina e palestra per la fase 2 “, versione del 19 maggio 2020

Allegato 7 – Nota dell’Associazione Sportiva Dilettantistica Gorizia Nuoto, in qualità di gestore della Piscina comunale di Gorizia

Allegato 8 - Dichiarazioni FIN regionale attestante gli atleti tesserati CUS Udine riconosciuti di livello nazionale

Allegato 9 - FAC SIMILE Autodichiarazione ai sensi degli artt. 46 e 47 d.p.r. n. 445/2000 per atleti tesserati

Allegato 10 – DPCM del 07 agosto 2020