

Allegato 2B - Classificazione delle attività sportive in relazione al rischio specifico ed esempi pratici

La tabella propone di classificare le attività di pratica sportiva in classi di rischio via via crescente, sulla base della numerosità di soggetti coinvolti, sul tipo di interazione tra i soggetti e sull'ambiente in cui tali attività vengono svolte.

La classe di rischio non è univocamente definita dal tipo di disciplina sportiva ma va identificata volta per volta sulla base delle modalità di svolgimento della stessa, per esempio differenziando tra situazioni di gara e situazioni di allenamento e, tra le diverse fasi dell'allenamento, quelle che prevedono l'interazione di due o più soggetti e/o la condivisione di attrezzature, quelle che possono essere svolte all'aperto o che necessitano di essere svolte al chiuso.

La valutazione del livello di interazione fra soggetti è generale e si applica a tutte le figure e ruoli impegnati nell'attività, siano essi atleti normodotati, paratleti, assistenti, preparatori atletici, allenatori, arbitri, ufficiali di gara, giudici, ecc.

Per ogni disciplina sportiva, la classificazione della specifica attività svolta (da classe da 1 a 8) va reiterata per ciascuna delle casistiche che possono presentarsi nella pratica e le azioni di mitigazione da porre in atto saranno specifiche per l'attività.

CLASSE	TIPOLOGIA	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	Un singolo atleta o un gruppo di atleti si alternano sul campo o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi all'aperto
4	A turni di accesso alla sede sportiva, al chiuso	Un atleta singolo o gruppo di atleti si alternano sul campo o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi al chiuso
5	Di squadra o singoli, con campo separato	Due o più gruppi di atleti/squadre si affrontano senza toccarsi
6	A coppie, all'aperto o al chiuso	Due atleti interagiscono fisicamente sul campo, con ripetuti contatti
7	Di squadra, con campo condiviso	Due gruppi di atleti/squadre si affrontano con contatto frequente
8	Assembramento e/o contatto continuo	Molti atleti si assemprano nello stesso spazio in una fase della prestazione sportiva e/o nella pratica hanno un contatto continuo e molto ravvicinato con l'avversario

Si riportano di seguito, per alcune discipline sportive, le più comuni situazioni riscontrabili in allenamento o in gara, la classificazione delle attività nella relativa classe di rischio e le azioni di mitigazioni appropriate. Sono state selezionate, a titolo di esempio, discipline appartenenti alle classi:

- A) Sport di squadra
- B) Sport ciclici
- C) Sport di coordinazione complessa
- D) Sport di combattimento

Le tabelle sono da intendersi come esempi di applicazione di un metodo generale, applicabile a tutte le discipline sportive sulla base delle specificità che ciascuna Federazione conosce nel dettaglio. Non sono quindi da intendersi come regole applicabili tout court.

Nelle tabelle di esempio sono suggerite azioni di mitigazione del rischio per le specifiche attività. La definizione delle stesse è basata sullo stesso approccio utilizzato negli ambienti di lavoro e si articola su tre livelli, di complessità via via crescente:

Livello 1 - Applicazione del distanziamento sociale

Ove il distanziamento sociale non sia compatibile con l'attività specifica

Livello 2 – Uso dei dispositivi di prevenzione del contagio (mascherine, visiere, guanti,..)

Ove l'uso dei dispositivi di prevenzione del contagio non sia compatibile con l'attività specifica

Livello 3 – Valutazione di non-contagiosità (tampone 48 ore prima dell'attività)

A proposito del distanziamento sociale, si richiama l'attenzione sul fatto che la distanza di sicurezza è da definire sulla base dell'attività specifica e dell'ambiente.

Per esempio, in ambienti ad elevata umidità (es. spogliatoi piscina o aree adiacenti alla vasca), il droplet è più persistente in aria, per via della ridotta velocità di evaporazione.

Riguardo gli effetti aerodinamici sul campo di moto del droplet, in assenza di dati sperimentali, si è fatto riferimento al recente lavoro di Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. Preprint – Website Bert Blocken, Eindhoven University of Technology (The Netherlands) and KU Leuven (Belgium). Disponibile su: <http://www.urbanphysics.net/COVID19.html>

Il lavoro, basato su un modello fluidodinamico, consiglia distanze tra 5 e 10 metri tra soggetti in scia, variabile sulla base dell'andatura dell'atleta. La simulazione ha tuttavia il limite di non considerare l'effetto del vento (vento frontale e/o laterale), che può sicuramente alterare il campo di moto del droplet in ambienti aperti.

In termini di mitigazione del rischio, la abitudine consolidata al rispetto delle distanze e all'uso di mascherine ed altri dispositivi rappresenta senz'altro il mezzo più significativo e anche più impattante sul quotidiano. Per questo motivo, appare ancora più importante il rispetto, da parte degli atleti, di queste misure, che dovrebbero essere rigorosamente rispettate in ogni momento differente dal gesto atletico: per esempio in panchina, durante l'ingresso ed uscita dal campo, finanche durante l'innno pre-partita. **Gli atleti come personaggi pubblici, ispiratori di valori forti di dedizione e resilienza nello sport, possono aiutare a trasmettere questi comportamenti socialmente rispettosi nel principio di "ognuno protegge tutti".**



Esempio A1: Basket

Atleti normodotati/ Atleti in carrozzina indipendentemente dalla categoria

Attività	Descrizione	Classe di rischio	Azioni di mitigazione	Note
Riscaldamento dinamico	Corsa, sprint, cambi di direzione, salti, affondi, ... Con la carrozzina. corse, cambi di ritmo nella spinta, sprint, cambi di direzione	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e costanti mantenendo le distanze interpersonali Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza Evitare disposizione in linea di atleti nelle fasi di corsa Sanificazione della carrozzina a fine allenamento	Attività individuale senza contatto diretto mantenendo le distanze interpersonali
Attività di coordinazione motoria e potenziamento muscolare	Attività in movimento, a stazioni, ... Attività in movimento con la carrozzina, a stazioni,	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e costanti Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi. Sanificazione degli attrezzi (e della carrozzina) a fine allenamento	Attività individuale mantenendo le distanze interpersonali
Allenamento sui fondamentali	Palleggio, passaggio, tiro, ...	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e costanti Lavaggio mani prima dell'allenamento Sanificazione della palla (e della carrozzina) a fine allenamento	Attività individuale o a coppie senza contatto diretto mantenendo le distanze interpersonali
Allenamento su giochi a 2 con contatto.	1c1, 2c2, ...	Classe 6	Sostituzione della strategia di allenamento con attività teorica	
Allenamento su strategie di squadra	Giochi di attacco, difesa, schemi, partite	Classe 7	Sostituzione della strategia di allenamento con attività teorica	
Partita	Gara di campionato	Classe 7	Tampone 48 prima ore dall'evento	Mascherina e distanziamento sociale in panchina



Esempio A2: Pallavolo

Attività	Descrizione	Classe di Rischio	Azioni di mitigazione	Note
Riscaldamento dinamico	Corsa, eventuali esercizi di preatletismo, esercizi di mobilità dinamica	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e costanti mantenendo le distanze interpersonali Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza Evitare disposizione in scia nelle fasi di corsa	Attività individuale senza contatto diretto mantenendo le distanze interpersonali
Attività di potenziamento muscolare	Attività sul posto, alle macchine o con pesi liberi (lavori a stazione)	Classe 4	Massimo 2 atleti per stazione (1 lavora, l'altro recupera) mantenendo le distanze interpersonali Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento	Attività individuale e/o in piccoli gruppi mantenendo le distanze interpersonali
Allenamento sui fondamentali	Palleggio, schiacciata, servizio, ricezione, ...	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e costanti Lavaggio mani prima dell'allenamento Sanificazione della palla a fine allenamento	Attività a coppie e di gruppo senza contatto diretto mantenendo le distanze interpersonali
Allenamento schemi strategie di squadra	Giochi di attacco, difesa, schemi, partite	Classe 5	Formazione di gruppi chiusi e costanti Lavaggio mani prima dell'allenamento Sanificazione della palla a fine allenamento	Attività di gruppo senza contatto diretto mantenendo le distanze interpersonali
Partita	Gara di campionato	Classe 5	Tampone 48 ore prima dell'evento	Mascherina e distanziamento sociale in panchina



Esempio C1: Tennis

Gioco in singolare all'aperto

Attività	Descrizione	Classe di rischio	Azione di mitigazione	Note
Riscaldamento motorio	Corsa, sprint brevi (< 10m), salto corda, cambi direzione, andature	Classe 3	Mantenere le distanze interpersonali Evitare la condivisione di attrezzi (corda, elastico)	Attività a coppie senza contatto diretto, mantenendo le distanze interpersonali
Riscaldamento di gioco (con uso palline)	Palleggio a velocità ridotta, esercizi di sensibilità e manualità palla/racchetta	Classe 3	No riscaldamento da metà campo. Esempio: minitennis, palleggio su spazio ridotto. Raccolta palline con tubo apposito. Utilizzo di occhiali protettivi	Attività a coppie senza contatto diretto, mantenendo le distanze interpersonali. Ciascun giocatore usa proprio tubo Occhiali evitano contatto occhi-mani
Fasi di gioco	Esercizi specifici di allenamento	Classe 3	No esercizi volo-volo, minitennis, hand-feeding (palla con mano) Cambio palle al cambio dei giocatori No cambi campo, panchine separate. Raccolta palline con tubo apposito Utilizzo di occhiali protettivi	Attività a coppie senza contatto diretto, mantenendo le distanze interpersonali. Ciascun giocatore usa proprio tubo. Occhiali evitano contatto occhi-mani
Test Match	Simulazione di partita	Classe 5	Giocare match guidati con obiettivi (e.g., evitare contemporaneità a rete). Utilizzo di occhiali protettivi	Possibile riduzione della distanza minima di sicurezza. Occhiali evitano contatto occhi-mani
Gara	Partita di tennis individuale	Classe 5	Panchine separate. Mantenimento distanza nei cambi di campo. Cambio palline a ogni match (tubo nuovo)	

Per il doppio, le classi di rischio sono più alte ed i sistemi di mitigazione devono essere opportunamente adeguati, vista la presenza in campo di un numero maggiore di giocatori, con situazioni di gioco che favoriscono la prossimità fisica.



Esempio C2: Vela

Attività	Descrizione	Classe di rischio	Azione di mitigazione	Note
Riscaldamento dinamico e attività di coordinazione motoria e potenziamento muscolare	Corsa, sprint, cambi di direzione, salti, affondi, ... attività in movimento, a stazioni, attività di pesi con macchinari e attrezzature...	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e costanti mantenendo le distanze interpersonali Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza Evitare disposizione in scia nelle fasi di corsa Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento	Attività individuale senza contatto diretto mantenendo le distanze interpersonali
Attività tecnica di formazione e allenamento in aula	Lezioni frontali su Tattica, Strategia, Meteorologia, Regolamento di Regata, Preparazione atletica, preparazione mentale ...	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e costanti mantenendo le distanze interpersonali Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo dei banchi/sedie Sanificazione dei locali a fine lezione Attività di formazione a distanza oppure con l'utilizzo di tecnologie di realtà virtuale	Attività individuale mantenendo le distanze interpersonali
Preparazione della barca	Preparazione della barca a terra in ambiente chiuso/aperto	Classe 4	Utilizzare DPI nella fase di armo e disarmo della barca Lavaggio delle mani prima e dopo la fase di armamento	Se tanti atleti di barca singola si trovano per un allenamento comune, si può passare alla Classe 8 Assembramento durante il lavoro a terra
Attività di allenamento in acqua per barca singola	Attività di allenamento tecnico in acqua per miglioramento	Classe 1	Lavaggio delle mani al rientro a terra (prima del disarmo) e dopo il disarmo della barca Lavaggio della barca e	