

# Camminare in sicurezza

**Ognuno protegge tutti**

Giugno 2020

Documento originale redatto dal  
Comune di Grugliasco  
Adattamento a cura di ASL TO3  
S.S. Promozione della Salute

# Introduzione

- Le presenti linee-guida sono volte a fornire indicazioni generali e azioni di mitigazione utili ad accompagnare la ripresa dell'attività motoria a seguito del lockdown per l'emergenza COVID-19.
- Il presente documento non vuole essere esaustivo dal punto di vista delle informazioni utili e necessarie per il contenimento del rischio di diffusione del COVID-19, ma ha lo scopo di fornire solo alcune indicazioni utili e pratiche per lo svolgimento dell'attività motoria in sicurezza.
- Il presente documento non vuole essere sostitutivo dei documenti ufficiali emessi dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Ufficio dello sport.
- Tali linee guida sono state prese dal documento redatto dal CONI con la collaborazione del Politecnico di Torino «Lo sport riparte in sicurezza» e dal documento della Presidenza del Consiglio dei Ministri – Ufficio per lo Sport Prot. N. 3180 del 03/05/2020 ai quali Vi rimando per una lettura più profonda ed esaustiva.

# Trasmissione

- Il nuovo coronavirus è un virus respiratorio che si diffonde principalmente **attraverso il contatto con le goccioline del respiro (droplets)** espulse dalle persone infette ad esempio tramite la saliva, tossendo, starnutando anche solo parlando, tramite contatto diretto con le persone o Toccando con le mani contaminate la bocca, il naso e gli occhi.
- Il virus è caratterizzato da una elevata contagiosità.
- I droplets, goccioline pesanti , normalmente riescono a percorrere uno spazio non superiore al metro, prima di cadere a terra.
- Le particelle più piccole sedimentano con maggiore difficoltà e **nello svolgimento della pratica sportiva, all'aperto o al chiuso, lo spostamento d'aria causato dall'atleta e/o posizionamento in scia,** possono facilitare la contaminazione da droplets su **distanze maggiori rispetto al canonico 1-1,5 m di distanziamento sociale suggerito.**
- In queste circostanze, **più elevato è il vento apparente, e maggiore sarà il distanziamento richiesto per garantire la condizione di sicurezza.**

# Misure di prevenzione e protezione

- Allo stato odierno le principali misure di prevenzione del contagio consigliate dalle autorità sanitarie sono il **distanziamento, l'igiene delle mani e delle superfici e la prevenzione della dispersione di droplets tramite l'utilizzo di mascherine** e visiere.
- Tra le altre misure di mitigazione ci sarebbe per esempio la **formazione di piccoli gruppi di allenamento** e con accesso scaglionato agli impianti.
- **Necessario organizzare dei piccoli gruppi, massimo di 10 persone** ognuno con un capo-camminata al fine di creare gruppi distinti e riconoscibili in un ottica anche di tracciabilità.
- Utile analizzare anche la possibilità di **aumentare il numero di giorni** alla settimana al fine di garantire minore aggregazione

# Si rimane a casa se accusate almeno uno dei seguenti sintomi

- Temperatura corporea superiore ai 37,4°C
- Tosse
- Difficoltà respiratorie
- Congiuntivite con febbre
- Rinite non di origine allergica

**Prima di iniziare l'attività verrà chiesta a ciascuno di voi l'assenza dei suddetti sintomi da parte dei capi-camminata.**

**Si confida nel senso di responsabilità e di prudenza di ciascun partecipante verso se stessi e la comunità**

# Distanziamento nelle varie fasi dell'attività

- Durante lo svolgimento delle attività dovrà essere sempre garantita la distanza di almeno 1 metro tra i partecipanti
- Verranno anche definite le regole del distanziamento proporzionale allo sforzo fisico dell'atleta (indicativo della emissione di droplets e alla possibilità che si ha di indossare i dispositivi di prevenzione del contagio, prime fra tutte le mascherine.
- Si richiede che i camminatori quando **non direttamente impegnati in attività motoria** (raduno, riscaldamento, stretching) siano alla distanza di **almeno 1 metro, preferibilmente 2 metri**, tra loro ed **indossino la mascherine**
- Un recente studio, basato su simulazioni fluidodinamiche, suggerisce che in caso di **camminata a 4 km/h**, un **soggetto in scia dovrebbe mantenere la distanza di sicurezza di 5 metri di distanza**
- La nostra velocità è generalmente tra **5 e i 7 Km/h**.

# Fase di ritrovo, riscaldamento e stretching



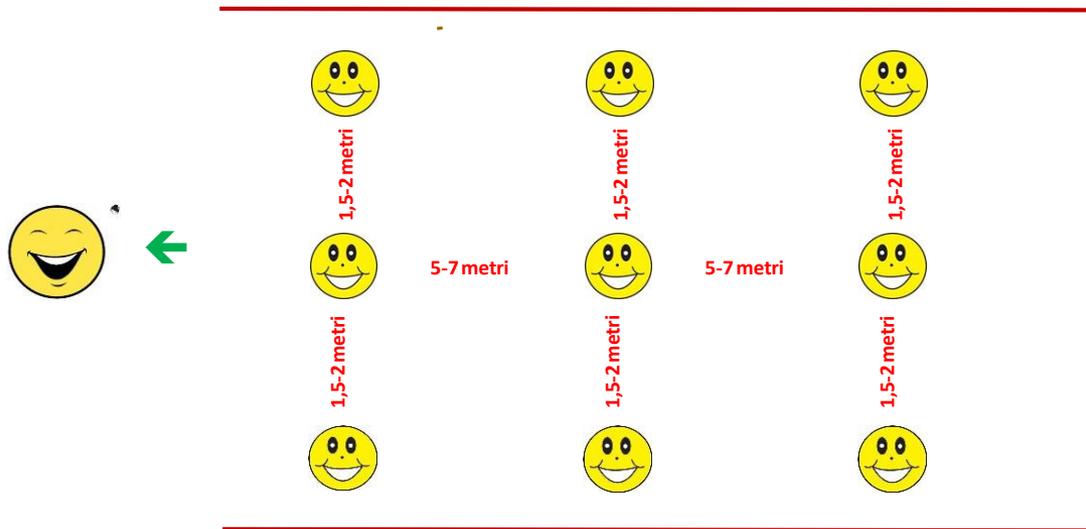
- I dispositivi di protezione (**mascherine**) dovranno essere **indossati** in tutti quei momenti in cui la respirabilità della mascherina è compatibile con il carico metabolico richiesto sicuramente nelle fasi di ritrovo, riscaldamento e stretching.
- Il distanziamento richiesto è di almeno 1 metro preferibilmente 2 tra ciascun camminatore e tra capi-camminata e i camminatori.



# Fase di camminata



- Mantenere la **distanza di sicurezza di 5 metri** dalla scia di camminatori che ci precedono
- I dispositivi di protezione (mascherine) dovranno essere indossati in tutti quei momenti in cui la respirabilità della mascherina è compatibile con il carico metabolico richiesto



# Rischi secondari associati all'utilizzo dei dispositivi di protezione

- Tutti i dispositivi di protezione possono presentare alcuni rischi secondari associati, tra cui:
  - chi li indossa potrebbe provare una sensazione di falsa sicurezza, che potrebbe portarlo a non rispettare le norme basilari di distanza interpersonale, igiene delle mani o sanificazione dei locali
  - in particolare, le mascherine facciali presentano un importante limite dato dalla loro «respirabilità» cioè dalla caduta di pressione del flusso d'aria attraverso il materiale. La protezione fornita dalla mascherina, dunque, causa in questi casi un aumento di altri rischi, primo tra tutti il rischio di grave affaticamento.
  - di conseguenza, le mascherine **vengono sempre consigliate** a tutte le persone, sia atleti che operatori sportivi, **in fase di consumo metabolico «di riposo» o di blanda attività fisica**, mentre **sono sconsigliate in caso di medio e alto consumo metabolico** e **dovrebbero essere sostituite da altre misure di mitigazione**, per esempio, visiere, **distanziamento**, segregazione di atleti con diversi stati di suscettibilità al contagio.

# Informazioni

- Per la definizione di dettaglio fare riferimento a quanto già proposto dal Ministero della salute nei seguenti siti
  - : <http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/>
  - Rapporto «lo sport riparte in sicurezza»  
<http://www.sport.governo.it/media/2130/rapporto-lo-sport-riparte-in-sicurezza.pdf>
  - Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere  
<http://www.sport.governo.it/media/2135/linee-guida-sport-di-base-e-attivita-motoria.pdf>
  - Linee - Guida per lo svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra  
<http://www.sport.governo.it/media/2140/linee-guida-sport-di-squadra.pdf>



Presidenza del  
Consiglio dei Ministri  
Ufficio per lo sport

# Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE  
MANI, ANCHE ATTRAVERSO  
APPPOSITI DISPENSER DI GEL  
DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA  
INTERPERSONALE MINIMA DI  
1 MT IN CASO DI ASSENZA DI  
ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI  
MONOUSO O BOTTIGLIE  
PERSONALIZZATE



NON TOCCARSI MAI OCCHI,  
NASO E BOCCA CON LE  
MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN  
UN FAZZOLETTO EVITANDO IL  
CONTATTO DELLE MANI CON  
LE SECREZIONI RESPIRATORIE;  
SE NON SI HA A DISPOSIZIONE  
UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE  
NELLA PIEGA INTERNA DEL  
COMITO



EVITARE DI LASCIARE IN  
LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI  
GLI INDIUMENTI INDOSSATI PER  
L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI  
IN ZAINI O BORSE PERSONALI E,  
UNA VOLTA RIENTRATO A CASA,  
LAVARLI SEPARATAMENTE  
DAGLI ALTRI INDIUMENTI



MANTENERE LA DISTANZA  
INTERPERSONALE MINIMA  
ADEGUATA ALL'INTENSITÀ  
DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE  
NON INFERIORE  
A 2 MT



GETTARE SUBITO IN  
APPPOSITI CONTENITORI I  
FAZZOLETTINI DI CARTA O  
ALTRI MATERIALI USATI  
(BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

METTERE A DISPOSIZIONE UN  
"SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI  
RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI"  
(ES. FAZZOLETTI MONOUSO,  
MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI  
SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE  
PRESENTI NEL SITO SPORTIVO DI  
DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET,  
ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo di:



DISINFETTARE I PROPRI  
EFFETTI PERSONALI E DI NON  
CONDIVIDERLI (BORRACCIE,  
FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE  
ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO  
TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI  
E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI  
RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



NON TOCCARE OGGETTI E  
SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana



sport.governo.it