



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT DEL GHIACCIO



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI

Milano, 25 maggio 2020

1

## **Linee guida della Commissione Medica della Federazione Italiana Sport del Ghiaccio per la ripresa dell'attività sportiva valide dal 25 maggio 2020 fino a modifica del DPCM in atto**

In ottemperanza ai DPCM del 26 aprile 2020 e del 17 maggio 2020 le sessioni di allenamento degli 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 ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali – sono consentite, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, a porte chiuse, per gli atleti di discipline sportive individuali e di squadra

Inoltre, fatto salvo quanto previsto dalle ordinanze regionali, l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere svolte presso palestre, piscine, centri e circoli 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.

Al fine di tutelare la salute degli atleti e sulla base delle linee guida della Federazione Medico Sportiva Italiana, la Commissione Medica FISG ha definito delle linee guida che contrastino due principali problematiche:

- 1) il contenimento del contagio
- 2) la tutela della salute degli atleti, con particolare attenzione alle eventuali sequele a livello polmonare e cardiaco secondarie a COVID-19

Gli allenamenti dovranno rispettare le norme sul distanziamento minimo tra le persone.

La FISG, sulla base delle conoscenze in suo possesso alla data di emissione del presente documento, sulla base degli studi effettuati sulla diffusione delle goccioline di saliva "droplets" durante la camminata e la corsa (vedi studio "*Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running*" pubblicato dall'Università di Eindhoven) che suggeriscono che in caso di camminata a 4 km/h, un soggetto in scia dovrebbe mantenere la distanza di sicurezza di 5 metri per avere un'esposizione equivalente a quella di due soggetti fermi a 1.5 m di distanza; in caso di corsa a 14.4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia è di circa 10 metri, non essendo in possesso di test specifici per gli sport del ghiaccio, a titolo precauzionale stabilisce le seguenti distanze minime tra un atleta e l'altro durante gli allenamenti sul ghiaccio:

### **Pattinaggio di figura:**

#### **Artistico e Danza:**

- Fasi di esecuzione programmi/salti/elementi in velocità:
  - o Atleti agonisti fascia Elite 10 metri
  - o Atleti agonisti fascia Nazionale e Regionale e Adult 5 metri
  - o Pre agonisti 2 metri
  
- Fasi di attesa:
  - o 2 metri

#### **Sincronizzato:**

- Fasi di esecuzione programmi/elementi in velocità
  - o Squadre Junior e Senior 10 metri
  - o Squadre Basic Novice e Advanced Novice 5 metri



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT DEL GHIACCIO



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI

### Short Track

- *Categorie Jun B-Jun A-Sen:*
  - o Allenamenti alta intensità (70-100% vel max) 20 metri
  - o Allenamenti a bassa/media intensità (fino al fino a 70% vel max) 10 metri
  - o Fasi di attesa: 2 metri
- *Categorie Jun F-Jun E-Jun C(\*):*
  - o Allenamenti alta intensità (70-100% vel max) 10 metri
  - o Allenamenti a bassa/media intensità (fino al fino a 70% vel max) 5-7 metri
  - o Fasi di attesa: 2 metri
- *Pre agonisti:*
  - o 2 metri

### Pista Lunga

- *Categorie Jun B-Jun A-Sen:*
  - o Allenamenti alta intensità (70-100% vel max) 20 metri
  - o Allenamenti a bassa/media intensità (fino al fino a 70% vel max) 10 metri
  - o Fasi di attesa: 2 metri
- *Categorie Jun F-Jun E-Jun C(\*):*
  - o Allenamenti alta intensità (70-100% vel max) 10 metri
  - o Allenamenti a bassa/media intensità (fino al fino a 70% vel max) 5-7 metri
  - o Fasi di attesa: 2 metri
- *Pre agonisti:*
  - o 2 metri

\* Qualora le sessioni di allenamento di Pista Lunga e Short Track dovessero essere condivise con tutte le categorie si applicherà la distanza minima prevista per le categorie Jun A-B-Sen

### Hockey

- Durante lo svolgimento di esercizi in velocità 10 metri
- Durante le fasi di attesa 2 metri

### Curling

- Tutte le categorie: distanza minima 2 metri

### Stock Sport

- Tutte le categorie: distanza minima 2 metri

Per le fasi di riscaldamento/allenamento/defaticamento statiche va mantenuta sempre la distanza minima di 2 metri. Ne caso di allenamenti di corsa a piedi la distanza minima da tenere è di 10 metri. Nel caso di allenamenti sui roller si applicano le stesse distanze del ghiaccio. Nel caso di allenamenti in bici la distanza minima da tenere è di 20 metri.

Durante le fasi di riscaldamento a bassa intensità e durante le sessioni di allenamento con i pesi in palestra, pur mantenendo le distanze minime previste, è richiesto l'utilizzo mascherina protettiva.

Qualora la ripresa degli allenamenti da parte dei nostri atleti avrà luogo, quanto meno in questo primo periodo, in modo individuale e nei pressi della propria abitazione, si avranno condizioni di possibilità di contagio ridotte e già disciplinate dalle norme dell'autorità governativa.

Qualora gli atleti avessero la possibilità di accesso agli impianti sportivi a porte chiuse la Federazione potrà rilasciare – su richiesta dell'interessato – apposita certificazione comprovante lo status di atleta di Atleta di Interesse Nazionale FISG da esibire al gestore della struttura. In questo caso, nel chiedere la massima cura nella verifica delle norme di tutela sanitaria e delle norme igieniche poste in essere dal gestore della struttura in conformità alle disposizioni governative (a titolo esemplificativo: sanificazione dei locali e degli attrezzi – ingresso riservato al singolo atleta accompagnato eventualmente dal preparatore atletico o dal fisioterapista)



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT DEL GHIACCIO



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI

si precisa che non sono previsti limiti di durata alle sessioni di allenamento e che sono autorizzati gli spostamenti anche fuori dal comune di residenza e dai confini regionali per esigenze lavorative. Anche i membri dello staff (preparatore/allenatore/fisioterapista) potranno spostarsi, previa richiesta di apposita certificazione autorizzativa allo spostamento con il giustificativo di esigenze lavorative sottoscritta dal Presidente o dal Segretario Generale FISG.

Per le summenzionate esigenze di tutela sanitaria, sono da privilegiare gli spostamenti con i veicoli privati nel rispetto delle vigenti normative sul trasporto a bordo (max 2 persone). Qualora non sia possibile raggiungere il sito di allenamento con mezzi individuali, si richiede la massima cura e attenzione nell'utilizzo dei mezzi pubblici (obbligo di dispositivo di protezione individuale e utilizzo dei guanti).

Considerato che gli strumenti diagnostici di infezione da SARS-CoV-2 (tamponi e test sierologici) sono di difficile reperibilità e possiedono ancora una sensibilità e specificità non completa, premesso che la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) ha redatto un apposito protocollo per la ripresa dell'attività sportiva degli atleti (aggiornamento del 04 maggio 2020), recepito integralmente dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, prot. PROT. n. 3180 del 04/05/2020, la Commissione Medica FISG propone il rispetto delle seguenti linee guida per la ripresa dell'attività sportiva individuale degli atleti FISG di interesse nazionale:

- Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (D.M. 18/02/82) in corso di validità.

- Tutti gli Atleti devono compilare e sottoscrivere l'autodichiarazione attestante la presenza ovvero l'assenza di infezione da SARS-CoV-2 (vedasi allegato) da inviare al **medico competente\***

**\*Medico Competente: nel caso degli atleti delle Squadre Nazionali o atleti di Interesse Nazionale che seguono programmi di tecnici federali o dal momento in cui vengono convocati a raduni federali il medico competente è il medico FISG di Settore. Per gli atleti di Interesse Nazionale e per tutti gli altri atleti che si allenano con le rispettive società la responsabilità dell'individuazione del Medico Competente è in capo alla società stessa.**

Sulla base delle informazioni fornite nell'autocertificazione, gli atleti verranno divisi in **due gruppi**:

**GRUPPO 1.** Atleti COVID+ accertati e guariti e atleti che abbiano avuto sintomi riferibili a COVID-19 tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia.

Per gli Atleti di cui al **Gruppo 1** si esegue lo stesso screening previsto per gli Atleti Professionisti COVID+ e sintomatici. Gli atleti appartenenti al **Gruppo 1** dovranno quindi sottoporsi come da indicazione FMSI al seguente protocollo:

- Esame Clinico effettuato dal Responsabile sanitario, specialista in Medicina dello Sport.
- Ricerca del RNA virale (Tampone o altro test rapido validato) prima della ripresa.
- Test per IgG/IgM/[IgA] con prelievo venoso.
- Test da sforzo massimale con valutazione della risposta cardio respiratoria (test cardio-polmonare) e monitoraggio della saturazione di ossigeno a riposo, durante e dopo sforzo.
- Ecocardiogramma color doppler
- ECG Holter 24hr. Inclusivo di una seduta di allenamento o di sforzo
- Esame Spirometrico Completo (FVC, FEV1, VC, MVV)
- Esami ematochimici (emocromo, ALT, AST, Gamma GT, Creatininemia, CPK isotipi, Troponina, LDH, PT/PTT, INR, Elettroforesi proteica, D-dimero, PCR, Ferritina, IL-6) ed esame urine completo.
- Diagnostica per immagini polmonare: TAC polmonare consigliabile a giudizio del medico responsabile sanitario.
- Nulla osta infettivologico alla ripresa (solo Atleti COVID+ accertati)



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT DEL GHIACCIO



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI

Gli Atleti appartenenti al **Gruppo 1** dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa dell'attività sportiva sotto l'attento controllo del Responsabile sanitario, che a suo giudizio potrà ampliare test ed esami.

**GRUPPO 2.** Atleti COVID- e atleti asintomatici nel periodo della pandemia.

Al fine di escludere sequele cardiologiche e/o respiratorie secondarie ad eventuale coinvolgimento di organi e/o apparati in occasione di infezioni asintomatiche, la FISG consiglia agli Atleti di Interesse Nazionale appartenenti al **Gruppo 2**, prima della ripresa dell'attività sportiva di rinnovare la visita per il rilascio del certificato per attività agonistica anche se ancora in possesso di un certificato di idoneità in corso di validità fatto prima del diffondersi della pandemia.

4

Allegati:

- 1) Scheda ANAMNESTICA per infezione da SARS-CoV2 (COVID-19)
- 2) Linee Guida della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 4 maggio 2020 sulle modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020
- 3) Linee Guida della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 18 maggio 2020 per gli sport di squadra emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera e)
- 4) Linee Guida della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 19 maggio 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)
- 5) Liste Atleti Interesse Nazionale sport individuali e di squadra



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT DEL GHIACCIO



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI

### SCHEDA ANAMNESTICA per infezione da SARS-CoV2 (COVID-19)

da inviare compilata e firmata al Medico Competente

**ATTENZIONE: Prima di riprendere l'allenamento è necessario nulla osta del Medico Competente\***

Cognome dell'atleta .....

Nome dell'atleta.....

Data e Luogo Di Nascita.....

Residenza in Via..... n°.....

Comune.....CAP.....

Provincia.....Regione.....

Tel./Cell.....

email.....

Disciplina sportiva.....

Quando scadrà il tuo certificato d'idoneità agonistica?.....

#### Barrare la voce che interessa

1) Quest'anno hai fatto la vaccinazione anti-influenzale? SI NO

2) Dall'inizio della pandemia ad oggi hai avuto qualcuno dei seguenti sintomi?

- |   |    |    |
|---|----|----|
| ✓ temperatura corporea > 37,5 °C                          | SI | NO |
| ✓ tosse e/o mal di gola                                   | SI | NO |
| ✓ fiacchezza e facile affaticabilità                      | SI | NO |
| ✓ difficoltà di respiro a riposo o durante sforzi modesti | SI | NO |
| ✓ diarrea   | SI | NO |
| ✓ nausea e/o vomito                                       | SI | NO |
| ✓ modificazione della percezione di odori e/o gusto       | SI | NO |

Se hai avuto febbre (temperatura corporea > 37,5 °C), quando e per quanti giorni l'hai avuta?

.....  
.....

Se hai avuto uno o più sintomi, quale è durato più a lungo ed in linea di massima quanti giorni è durato?

.....  
.....

3) Dall'inizio della pandemia ad oggi sei stato ricoverato in ospedale? SI NO

Se SI, sei pregato di inviare al Medico Competente la lettera di dimissione



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT DEL GHIACCIO



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI

4) Hai ricevuto diagnosi di malattia COVID-19? SI NO

5) Sei stato sottoposto a quarantena? SI NO  
se SI, quando? .....

6) sei stato sottoposto a tampone nasofaringeo o test anticorpale per COVID-19? SI NO  
se SI, per quale motivo?.....

controllo di popolazione  nell'ambito lavorativo/su indicazione del corpo militare

per sintomi sospetti

se SI, che risultati hai ricevuto?

tampone nasofaringeo per Covid-19: Positivo Negativo

ricerca su sangue venoso di anticorpi ANTI-SARS-COV2 IgM Positivo Dubbio Negativo  
IgG Positivo Dubbio Negativo

(sei pregato di inviare Medico Competente\* l'esito degli accertamenti)

Data

In fede,

---

[firma dell'atleta se maggiorenne o di chi ne fa le veci se minore]

**\*Medico Competente:** nel caso degli atleti delle Squadre Nazionali o atleti di Interesse Nazionale che seguono programmi di tecnici federali o dal momento in cui vengono convocati a raduni federali il medico competente è il medico FISG di Settore. Per gli atleti di Interesse Nazionale e per tutti gli altri atleti che si allenano con le rispettive società la responsabilità dell'individuazione del Medico Competente è in capo alla società stessa.

In caso di minori, la dichiarazione deve essere compilata e sottoscritta da un genitore. Le informazioni di cui sopra dovranno essere trattate dal medico competente in conformità al Regolamento UE n.2016/679 (regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità e le modalità di cui all'informativa resa ai sensi dell'art.13 del predetto Regolamento.