

FIPSAS – SETTORE ATTIVITA' SUBACQUEE E NUOTO PINNATO

PROTOCOLLO DI DETTAGLIO PER LO SVOLGIMENTO DELLE SESSIONI DI ALLENAMENTO DEGLI ATLETI DEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA E PER L'ATTIVITA' SPORTIVA DI BASE E L'ATTIVITA' MOTORIA IN GENERE

PREMESSA

Il Protocollo in questione recepisce integralmente quanto previsto dai seguenti documenti:

- ***“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”***;
- ***“Linee Guida ai sensi dell’art. 1, lettera e) del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 maggio 2020. Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra”***;
- ***“Indicazioni operative relative alle attività del medico competente nel contesto delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus SARS-CoV-2 negli ambienti di lavoro e nella collettività”***;
- ***“Protocollo FMSI per la ripresa dell’attività sportiva degli atleti”***;
- ***“Emergenza Covid-19. Misure di sicurezza da adottare negli impianti sportivi dotati di piscina e palestra per la fase 2” (*)***.

AMBITO DI APPLICAZIONE

Tale protocollo è finalizzato a disciplinare lo svolgimento delle sessioni di allenamento degli atleti praticanti le seguenti discipline:

Finball;
Finbasket;
Fotografia Subacquea;
Hockey Subacqueo;
Immersione in Apnea;
Nuoto Pinnato;
Orientamento Subacqueo;
Pesca in Apnea;
Rugby Subacqueo;
Safari Fotografico Subacqueo;
Tiro al Bersaglio Subacqueo;
Video Subacqueo.

A tale proposito, va innanzitutto operata la distinzione tra discipline indoor e discipline outdoor. Questo anche allo scopo di meglio definire le misure di prevenzione e protezione da adottare. Dopodiché, una trattazione specifica va riservata agli sport di squadra, costituiti dal Finball, dal Finbasket, dall’Hockey Subacqueo e dal Rugby Subacqueo.

Si segnala, inoltre, che il protocollo in questione, nel recepire anche quanto previsto dalle ***“Linee Guida per l’Attività Sportiva di base e Motoria in genere”*** – emanate ai sensi dell’art. 1, lettera f) del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 maggio 2020 – è parimenti applicabile, almeno per quel che riguarda i siti sportivi (il documento di riferimento è: ***“Emergenza Covid-19. Misure di sicurezza da adottare negli impianti***

sportivi dotati di piscina e palestra per la fase 2^a), all'attività sportiva di base e motoria in genere. Dovranno, pertanto, attenersi a tale protocollo tutti i soggetti che gestiscono, a qualsiasi titolo, siti sportivi o che, comunque, ne abbiano la responsabilità.

DISCIPLINE OUTDOOR

Sono discipline outdoor:

- la Fotografia Subacquea;
- l'Immersione in Apnea Outdoor;
- il Nuoto Pinnato di Fondo;
- l'Orientamento Subacqueo;
- la Pesca in Apnea;
- il Safari Fotografico Subacqueo;
- il Video Subacqueo.

Per tutte le discipline outdoor non si pongono particolari problemi. Le stesse, infatti, si praticano all'aperto e in assenza di contatto diretto tra coloro che le esercitano e, quindi, in assoluta sicurezza rispetto al rischio di contagio da Covid-19. Gli assistenti, laddove previsti, dovranno operare nel rispetto della distanza di sicurezza di almeno due metri, salvo casi di comprovata necessità. Conseguentemente, le imbarcazioni che verranno utilizzate per le sessioni di allenamento dovranno essere di ampiezza tale da garantire il distanziamento sociale tra le persone a bordo (atleta + eventuale/i assistente/i). Atleti e assistenti dovranno aver cura di utilizzare ciascuno la propria attrezzatura e dovranno raggiungere i siti di allenamento con mezzi privati.

DISCIPLINE INDOOR

Sono discipline indoor:

- il Finball;
- il Finbasket;
- l'Hockey Subacqueo;
- l'Immersione in Apnea Indoor;
- il Nuoto Pinnato Velocità;
- il Rugby Subacqueo;
- il Tiro al Bersaglio Subacqueo.

Per le discipline indoor, svolgendosi le stesse al chiuso, va effettuato un utilizzo molto rigoroso dei dispositivi di protezione e va assolutamente evitato che si creino situazioni tali da pregiudicare il rispetto della distanza interpersonale di sicurezza di almeno due metri. Questo vale sia per il piano vasca che per gli altri ambienti di cui si compone l'impianto (reception, spogliatoi, etc.). Pertanto, si dovrà fare ricorso a tutti quegli strumenti (turnazioni, accesso scaglionato, etc.) che consentano lo svolgimento delle sessioni di allenamento in condizioni di assoluta sicurezza. Gli assistenti, laddove previsti, dovranno operare nel rispetto della distanza di sicurezza di almeno due metri, salvo casi di comprovata necessità. Atleti e assistenti dovranno aver cura di utilizzare ciascuno la propria attrezzatura e dovranno raggiungere i siti di allenamento con mezzi privati.

SPORT DI SQUADRA

Per gli sport di squadra, costituiti dal Finball, dal Finbasket, dall'Hockey Subacqueo e dal Rugby Subacqueo, sono state definite le seguenti misure specifiche, le quali vanno ad integrare, in materia di sessioni di allenamento, quanto già previsto per tutte le discipline indoor.

FINBALL

Il Finball è uno sport di squadra che si pratica in piscina e che prevede il confronto fra due squadre, composte ciascuna da dieci giocatori (sei in gioco e quattro di riserva). I giocatori sono muniti di pinne e calottina. Lo scopo del gioco è quello di introdurre un pallone, il cui peso può variare dai 400 ai 450 grammi, nella porta difesa dalla squadra avversaria.

Gli allenamenti prevedono una fase iniziale di riscaldamento, seguita da esercizi propedeutici di nuoto e, infine, da esercizi specifici.

Il riscaldamento iniziale consta di esercizi fisici che possono essere svolti sia a secco, sul bordo vasca, che in acqua. In entrambi i casi è necessario rispettare le regole di distanziamento per evitare la diffusione di agenti patogeni contenuti sia nel droplet che nell'aerosol.

Gli esercizi propedeutici di nuoto si svolgono in acqua, ovvero in un ambiente in cui il cloro ha già di per sé un effetto sterilizzante, e sono del tutto individuali. Il distanziamento deve essere mantenuto soprattutto nelle fasi di rilassamento a bordo vasca. Dato il loro carattere individuale, è necessario strutturare gli allenamenti in maniera tale da distanziare in modo conforme i giocatori.

Gli esercizi specifici si svolgono anch'essi in piscina e prevedono la partecipazione di più giocatori, impegnati contemporaneamente in acqua nello stesso esercizio. E' necessario strutturare gli esercizi in modo tale da vincolare i giocatori a mantenere il necessario distanziamento.

I palloni di gioco andranno disinfettati prima di essere gettati in acqua.

FINBASKET

Il Finbasket è uno sport di squadra che si pratica in piscina e che prevede il confronto fra due squadre, composte ciascuna da dieci giocatori (sette in gioco e tre di riserva). I giocatori sono muniti di pinne e calottina. Lo scopo del gioco è quello di introdurre un pallone, il cui peso può variare dai 400 ai 450 grammi, nel canestro difeso dalla squadra avversaria.

Il Finbasket è una disciplina che non ammette contatti fisici con le mani né tantomeno con le pinne. Se il contatto con le mani non è grave, è previsto il cambio di possesso palla. Se, invece, il contatto fisico è grave e arreca danno all'avversario – come in caso di bloccaggio, trattenuta, spinta e/o affondamento – il gioco viene immediatamente bloccato e vengono assegnati un fallo al giocatore che lo ha causato e due tiri liberi alla squadra attaccante; viceversa, se il fallo viene commesso dalla squadra attaccante, viene assegnata la rimessa in gioco alla squadra in difesa.

Gli allenamenti prevedono una fase iniziale di riscaldamento, seguita da esercizi propedeutici di nuoto e, infine, da esercizi specifici.

Il riscaldamento iniziale consta di esercizi fisici che possono essere svolti sia a secco, sul bordo vasca, che in acqua. In entrambi i casi è necessario rispettare le regole di distanziamento per evitare la diffusione di agenti patogeni contenuti sia nel droplet che nell'aerosol.

Gli esercizi propedeutici di nuoto si svolgono in acqua, ovvero in un ambiente in cui il cloro ha già di per sé un effetto sterilizzante, e sono del tutto individuali. Il distanziamento deve essere mantenuto soprattutto nelle fasi di rilassamento a bordo vasca. Dato il loro carattere individuale, è necessario strutturare gli allenamenti in maniera tale da distanziare in modo conforme i giocatori.

Gli esercizi specifici si svolgono anch'essi in piscina e prevedono la partecipazione di più giocatori, impegnati contemporaneamente in acqua nello stesso esercizio. E' necessario strutturare gli esercizi in modo tale da vincolare i giocatori a mantenere il necessario distanziamento.

I palloni di gioco andranno disinfettati prima di essere gettati in acqua.

HOCKEY SUBACQUEO

L'Hockey Subacqueo è uno sport che si pratica in apnea, sul fondo di una piscina, e che prevede il confronto tra due squadre, composte ciascuna da sei giocatori. Ogni giocatore è dotato di un equipaggiamento personale formato da: pinne, maschera, boccaglio, una mazzetta lunga circa 30 cm e un guanto di protezione per la mano che impugna la mazzetta. L'Hockey Subacqueo non è uno sport di contatto. L'avversario, infatti, non può essere colpito, né tanto meno può essere trattenuto o spinto. I giocatori effettuano delle apnee di una durata media che può andare dai 30 ai 60 secondi cadauna. Tra un'apnea e l'altra, i giocatori tornano in superficie per prendere fiato e assumere la posizione in acqua più congeniale allo sviluppo del gioco. I contatti avvengono soltanto durante la fase di gioco, nel contesto della contesa per il possesso del disco, ed esclusivamente sott'acqua.

Il regolamento nazionale che disciplina tale pratica sportiva prevede che in superficie si possa nuotare, a condizione, però, che gli altri giocatori non corrano il rischio di essere colpiti.

Durante le sessioni di allenamento sarà possibile effettuare la parte propedeutica di nuoto pinnato, nonché tutti gli esercizi finalizzati al miglioramento della tecnica individuale, per eseguire i quali è possibile mantenere la distanza di sicurezza, e della tattica di squadra. Questo in considerazione del fatto che i suddetti esercizi vengono svolti in apnea, sul fondo della piscina, e, quindi, stando immersi nell'acqua clorata. Tra l'altro, come sopra descritto, ciascun atleta, per impugnare la mazzetta, indossa un guanto protettivo, il quale costituisce una ulteriore garanzia di sicurezza. L'unico attrezzo che gli atleti hanno in comune è il disco: un piombo pesante 1,3 kg rivestito di gomma, il quale rimane sempre sul fondo della piscina o, comunque, immerso nell'acqua clorata. Lo stesso, infatti, non può essere portato fuori dall'acqua. Conseguentemente, non può rappresentare una fonte di contagio.

All'avvio di ogni allenamento è richiesto che ciascun atleta provveda singolarmente alla pulizia completa di maschera e boccaglio tramite disinfettante gel o liquido. I dischi andranno parimenti disinfettati prima di essere gettati in acqua.

RUGBY SUBACQUEO

Il Rugby Subacqueo è uno sport di contatto che si svolge in piscine profonde e che prevede il confronto tra due squadre, formate ciascuna da dodici giocatori (sei in gioco e sei di riserva). Gli atleti e le atlete sono muniti di pinne, calottina, maschera e boccaglio. Lo scopo del gioco è quello di inserire una palla piena di acqua salata (che tende così a cadere sul fondo) all'interno del canestro difeso dalla squadra avversaria. I due canestri sono fissati sul fondo della vasca, su entrambi i lati corti del volume di gioco.

Essendo uno sport di contatto, il regolamento consente lo scontro fisico tra i giocatori, allo scopo di disputarsi il possesso della palla. Tuttavia, tale contatto non deve essere potenzialmente rischioso (non sono consentiti calci, pugni e azioni violente in generale) né deve interessare l'attrezzatura (non è consentito trattenere l'avversario per il costume, le pinne, etc.). Il contatto può avvenire sia in superficie che in immersione.

Durante una partita o una simulazione della stessa, così come durante lo svolgimento dei principali esercizi propedeutici, solitamente si svolgono apnee della durata di circa 5/20 secondi cadauna alternate con fasi di recupero in superficie di circa 5/10 secondi.

Gli allenamenti prevedono una fase iniziale di riscaldamento, seguita da esercizi propedeutici di nuoto e di apnea e, infine, da esercizi specifici.

Il riscaldamento iniziale consta di esercizi fisici che possono essere svolti sia a secco, sul bordo vasca, che in acqua. In entrambi i casi è necessario rispettare le regole di distanziamento per evitare la diffusione di agenti patogeni contenuti sia nel droplet che nell'aerosol.

Gli esercizi propedeutici di nuoto e di apnea si svolgono in acqua, ovvero in un ambiente in cui il cloro ha già di per sé un effetto sterilizzante, e sono del tutto individuali. Il distanziamento deve essere mantenuto soprattutto nelle fasi di rilassamento a bordo vasca. Dato il loro carattere individuale, è necessario strutturare gli allenamenti in maniera tale da distanziare in modo conforme gli atleti e le atlete, durante il loro stazionamento in superficie. Gli esercizi specifici si svolgono anch'essi in piscina e prevedono la partecipazione di più atleti ed atlete, impegnati contemporaneamente in acqua nello stesso esercizio. E' necessario strutturare gli esercizi in modo tale da vincolare atleti ed atlete a mantenere il necessario distanziamento durante le fasi di recupero in superficie. Nelle fasi subacquee questo non appare necessario, dato che l'inspirazione con il boccaglio non è possibile e gli occhi sono coperti dalle maschere, per cui vengono meno le principali vie di entrata del virus nell'organismo, ed allo stesso tempo l'azione avviene in un ambiente clorato e sterilizzante. All'avvio di ogni allenamento è richiesto che ciascun atleta provveda singolarmente alla pulizia completa di maschera e boccaglio tramite disinfettante gel o liquido. Le palle di gioco andranno parimenti disinfettate prima di essere gettate in acqua.

CONCLUSIONI

Per ogni eventuale ulteriore approfondimento e/o indicazione in materia di prevenzione o protezione, si rimanda ai documenti in premessa citati.

() Il documento in questione, redatto da un'apposita commissione tecnico-scientifica della FIN, è stato recepito esclusivamente per gli sport che si praticano in piscina.*