



Prot. 6/2020

Oggetto: Ripresa allenamenti per lo Skyrunning

L'Aquila, 4 maggio 2020

RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI PER LO SKYRUNNING

Sunto delle normative e raccomandazioni della FISky

Oggi, 4 maggio 2020, è iniziata la famosa e tanto auspicata Fase 2.

Come promesso, ed indicato nell'Art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri (DPCM) 26 aprile 2020

(http://www.governo.it/sites/new.governo.it/files/Dpcm_img_20200426.pdf),

sono state pubblicate le linee guida sulle **Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali**, reperibili all'indirizzo:

<http://www.sport.governo.it/media/2116/linee-guida-sulle-modalita-di-svolgimento-degli-allenamenti-per-gli-sport-individuali.pdf>)

Tali linee guida sono state elaborate su proposta del CONI e del CIP, sentita la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), le Federazioni Sportive Nazionali (FSN), le Discipline Sportive Associate (DSA) e gli Enti di Promozione Sportiva (EPS), nonché validate dal Comitato Tecnico-Scientifico istituito presso il Dipartimento della Protezione Civile e sono dirette a regolamentare soprattutto gli allenamenti degli atleti che utilizzano gli impianti sportivi indoor e outdoor, e che quindi necessitano della regolamentazione degli accessi e di misure di sanificazione specifiche. In ogni caso le linee guida forniscono importanti indicazioni anche per chi si allena all'aperto al di fuori di impianti sportivi.

Nel presente documento sono riportate in sintesi, dal DPCM e dalle linee guida, le normative per l'allenamento applicabili allo Skyrunning, integrate dalle raccomandazioni della FISky.

Allenamento (sunto delle normative e raccomandazioni FISky)

- L'allenamento per lo Skyrunning si configura come un'attività che si svolge individualmente all'aperto e come tale rientra nella classe di rischio 1, cioè quella più bassa delle 4 classi previste, ferma restando l'adozione delle misure di sicurezza individuali.
- Per gli Skyrunner è possibile allenarsi all'aperto, ma è vietato allenarsi con altri: bisogna allenarsi da soli.
- Quando non si è direttamente impegnati in allenamento e si sta fermi, è necessario mantenere una distanza minima di almeno 1 metro, preferibilmente 2 m, tra atleti,

F.I.Sky.-Federazione Italiana Skyrunning

Sede Legale: Fonte Cerreto di Assergi, SNC - 67100 L'Aquila(AQ), Ex Casa Cantoniera Centro Visite del Parco.

C.F.-P.I._01923550667_sito internet: www.skyrunningitalia.it, e-mail: federazione@skyrunningitalia.it



operatori sportivi e/o eventuali accompagnatori ed è necessario indossare sempre la mascherina.

- Durante le sedute di allenamento sui percorsi skyrunning, per esempio camminando in salita a 4 km/h (circa 500-600 m di dislivello/h o più), il soggetto in scia (che segue) deve mantenere la distanza di sicurezza di almeno 5 metri da chi lo precede per avere un'esposizione equivalente a quella di due soggetti fermi a 1.5 m di distanza.
- In caso di corsa in piano a 14.4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia deve essere di almeno 10 metri.
- In pratica, bisogna mantenere una distanza minima di 5 m se si procede lentamente e di almeno 10 m se si procede speditamente.
- Durante le sedute di allenamento che comportano sforzi intensi è comunque indicato, ma non obbligatorio, utilizzare la mascherina (salvo diverse disposizioni locali regionali, provinciali o comunali).
- L'atleta che in allenamento non indossa la mascherina, deve averla al seguito e deve osservare scrupolosamente le distanze di sicurezza.
- È consentito spostarsi individualmente (meglio da soli), con mezzi pubblici o privati per raggiungere il luogo dove si intende svolgere l'attività sportiva, compatibilmente con quanto previsto dalle disposizioni locali regionali, provinciali e comunali. In questo caso è utile dotarsi della nuova autocertificazione da esibire su richiesta delle autorità.
- Non è consentito allenarsi fuori dalla propria regione, e in alcune regioni non è consentito svolgere attività al di fuori della provincia di residenza o del proprio comune (verificare sempre le normative locali).
- In alcune regioni non è consentito utilizzare i mezzi pubblici o privati per raggiungere il luogo dove svolgere l'attività sportiva. Il luogo va raggiunto a piedi o in bicicletta.
- È consentito utilizzare la bicicletta per allenarsi all'aperto, osservando la distanza di sicurezza interpersonale (almeno 10 m, meglio 20 m, considerando le velocità in piano ed in discesa).
- Ricordare che durante gli allenamenti intensivi, specie negli atleti di alto livello, gli elevati flussi respiratori oronasali, con componente orale al 60%, compromettono l'azione di filtro dei microorganismi del tratto respiratorio superiore, favorendo l'inalazione profonda di molti irritanti, allergeni e agenti infettanti, compreso il Coronavirus (SARSCoV-2), che può giungere rapidamente e facilmente nelle aree più profonde dei polmoni (bronchioli alveolari e alveoli) e da lì iniziare la propria azione distruttiva.

F.I.Sky.-Federazione Italiana Skyrunning

Sede Legale: Fonte Cerreto di Assergi, SNC - 67100 L'Aquila(AQ), Ex Casa Cantoniera Centro Visite del Parco.

C.F.-P.I._01923550667_sito internet: www.skyrunningitalia.it, e-mail: federazione@skyrunningitalia.it



- Non va dimenticato che i livelli di immunoglobuline (IgA salivare), importanti per contrastare le infezioni delle alte vie respiratorie, tendono ad abbassarsi durante e dopo gli allenamenti prolungati.
- In questo periodo, la FISky raccomanda a tutti gli Skyrunner di evitare di accedere a palestre, a campi sportivi e ad impianti di allenamento, limitandosi ad allenamenti individuali all'aperto, osservando le norme e le raccomandazioni contenute nel presente documento.

Misure di prevenzione da adottare prima e dopo gli allenamenti ed anche durante la giornata (sunto delle normative e raccomandazioni FISky)

- 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 gomito.
- Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrati a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti.
- Bere solo da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate, da igienizzare dopo l'uso.
- Gettare in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati).
- Lavarsi frequentemente le mani ed igienizzarle.
- Se possibile misurare la temperatura quotidianamente.
- In presenza di sintomi rivolgersi al medico curante.

Idoneità sportiva (sunto delle normative e raccomandazioni FISky)

- Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (DM 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), in corso di validità.
- All'atto della visita, gli atleti vengono divisi in due gruppi in base ad una autodichiarazione attestante la presenza ovvero l'assenza di infezione da SARS-COV-2 e di rischi di contagio per gli altri per quanto di propria conoscenza.



Gruppo 1. Atleti COVID+ accertati e guariti e atleti che abbiano avuto sintomi riferibili tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea >37.5°C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia (non sente gli odori), ageusia (non sente il gusto).
Gruppo 2. Atleti COVID- e atleti asintomatici nel periodo della pandemia.

- Per gli Atleti del Gruppo 1, si esegue lo stesso screening previsto per gli Atleti Professionisti COVID+ e sintomatici (vedi Linee Guida all'indirizzo indicato più sopra).
- Chi ha avuto la malattia, indipendentemente che sia stata severa o lieve, deve essere sottoposto a valutazione polmonare [spirometria completa (FVC, VC, MVV)] e preferibilmente a TAC polmonare, come indicato dai protocolli della Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI).
- In caso di positività di un atleta riscontrata durante la visita, la possibilità di contagio è alta e pertanto tutti coloro che sono venuti a contatto (compagni eventuali di squadra, staff tecnico, personale, dirigenti, ecc...) devono seguire le indicazioni e i protocolli definiti dalle autorità governative.
- Gli atleti Covid+ dovranno osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi 15 giorni prima di iniziare gradualmente gli allenamenti e sotto l'attento controllo del Medico sociale o, in assenza, del Medico di Medicina Generale. Il Medico potrà, a suo giudizio, ampliare test ed esami.
- L'assicurazione FISky, l'unica specifica per lo Skyrunning, è attiva solo per i tesserati FISky in regola con le quote associative 2020 e in possesso di certificazione di idoneità sportiva in corso di validità.

Estratti dalle normative regionali

(da verificare localmente, seguendo gli eventuali aggiornamenti).

Abruzzo: Ordinanza N. 52 del 30 aprile 2020

Sono consentiti all'interno della Regione allenamenti individuali per le seguenti attività sportive: trekking, ciclismo, (bicicletta e mountain bike), arrampicata in falesia o esterno, purché siano mantenute le distanze di sicurezza tra l'arrampicatore ed il compagno di sicura. È consentito svolgere le attività sportive dalle ore 6.00 alle ore 20.00 ed esclusivamente in modalità individuale, preferibilmente all'aria aperta e, con il rispetto delle misure di sicurezza.

Alto Adige. Ordinanza N. 24/2020 del 02/05/2020

L'accesso del pubblico ai parchi, alle ville e ai giardini pubblici è condizionato al rigoroso rispetto delle distanze interpersonali di 3 metri, del divieto di assembramento. Sono permesse le passeggiate, il jogging (passeggio in forma di corsa a passo lento) e l'uso della

F.I.Sky.-Federazione Italiana Skyrunning

Sede Legale: Fonte Cerreto di Assergi, SNC - 67100 L'Aquila(AQ), Ex Casa Cantoniera Centro Visite del Parco.

C.F.-P.I._01923550667_sito internet: www.skyrunningitalia.it, e-mail: federazione@skyrunningitalia.it



bicicletta. È consentito svolgere attività sportiva, e attività motoria, purché comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno tre metri.

Basilicata. Ordinanza N. 21 del 03/05/2020

È consentita nell'ambito del territorio regionale, l'attività sportiva e motoria in luogo aperto, anche con bicicletta o altro mezzo.

Calabria. Ordinanza N. 37 del 29 aprile 2020. Consente la possibilità di spostamento all'interno del proprio Comune o verso altro Comune per lo svolgimento di sport individuali.

Campania. Ordinanza N. 42 del 02/05/2020

Su tutto il territorio regionale è consentito svolgere attività motoria all'aperto, ove compatibile con l'uso obbligatorio della mascherina in forma individuale, con obbligo di distanziamento di almeno due metri da ogni altra persona, salvo che si tratti di soggetti appartenenti allo stesso nucleo convivente. Nella fascia oraria dalle ore 6:00 alle ore 8:30, è consentito, nelle aree pubbliche ed aperte al pubblico, svolgere attività sportiva (corsa, footing o jogging) in forma tassativamente individuale, senza obbligo di indossare la mascherina, ma con obbligo di portarla con sé e di indossarla nel caso in cui ci si trovi in prossimità di altre persone.

Emilia-Romagna. Ordinanza N. 74 del 30/04/2020.

È consentita in forma individuale l'attività sportiva all'aperto come, a titolo di esempio, ciclismo, corsa, nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l'attività sportiva. È consentito per tali attività lo spostamento individuale solo in ambito provinciale.

Friuli Venezia-Giulia. Ordinanza contingibile e urgente N. 12/PC.

Non è necessario l'uso di protezioni delle vie respiratorie in caso di attività motoria e sportiva svolta in luogo isolato. Sono consentiti gli spostamenti all'interno del territorio regionale per l'attività sportiva e motoria, da effettuarsi in forma individuale o in coppia o con i componenti del nucleo familiare convivente (esempio: ciclismo, corsa) rispettando la distanza interpersonale minima di due metri prevista quando vi sia la possibilità di incontrare altre persone.

Lazio. Ordinanza N. Z00038 del 02/05/2020.

Dal 6 maggio 2020, è permessa l'attività motoria e sportiva all'aperto in forma individuale, È consentito lo spostamento individuale solo in ambito provinciale. Sarà possibile svolgere attività sportiva individuale nei parchi a partire dal 4 maggio. Per queste attività non è obbligatorio l'uso della mascherina, che deve essere usata quando si parla o ci si intrattiene con altre persone e comunque sempre nel rispetto della distanza di sicurezza di almeno un metro.



Liguria. Ordinanza 25/2020 del 3-5-2020

È consentito svolgere nell'ambito della Provincia o Città Metropolitana, dalle ore 6:00 alle ore 22:00, nel pieno rispetto del distanziamento di metri 2, le attività motorie quali (...) corsa, utilizzo della bicicletta, arrampicata sportiva, mountain bike, esclusivamente in modalità individuale.

Sono consentiti gli spostamenti con mezzo proprio all'interno del territorio della Provincia o Città Metropolitana di appartenenza per raggiungere il luogo dove svolgere l'attività sportiva.

Lombardia. Ordinanza N. 539 del 03/05/2020

Per coloro che svolgono attività motoria intensa non è obbligatorio l'uso di mascherina o di altra protezione individuale durante l'attività fisica intensa, salvo l'obbligo di utilizzo alla fine dell'attività stessa e di mantenere il distanziamento sociale.

Marche. Decreto N. 142 del 30/4/2020

È consentito lo spostamento individuale per attività motoria e attività all'aria aperta, anche con bicicletta, unità da diporto o altro mezzo, in tutto il territorio comunale di residenza o dimora, con divieto di assembramenti e con l'obbligo di rispetto della distanza di due metri dalle persone. In generale sono consentite le attività motorie sportive svolte in maniera individuale sempre nel rispetto delle norme di precauzione del distanziamento sociale e dell'utilizzo dei DPI per quanto applicabili.

Sardegna. Ordinanza N. 20 del 2/5/2020

Nel territorio del proprio comune di residenza, domicilio e/o dimora abituale, è consentito svolgere individualmente attività motoria all'aria aperta, limitatamente a passeggiate, corse a piedi e in bicicletta, mantenendo la distanza interpersonale di almeno due metri.

Sicilia. Circolare del 3/5/2020 in esecuzione dell'art. 8 dell'ordinanza N. 18 del 30 aprile 2020, in materia di attività sportiva

L'attività sportiva deve essere svolta esclusivamente in forma individuale e senza contatto fisico. È quindi ammessa la pratica di corsa, ginnastica individuale, uso di qualsiasi bicicletta, anche mountain bike. È altresì ammessa la pratica di qualsiasi sport, esclusivamente e rigorosamente in forma individuale, che contempli l'utilizzo di un attrezzo (es. windsurf, kitesurf, surfboard, ecc...).

Toscana. Ordinanza N. 50 del 03/05/2020

È consentito svolgere le attività sportive in forma strettamente individuale, sul territorio regionale, utilizzando per lo spostamento mezzi propri di trasporto e con l'obbligo del rientro in giornata presso l'abitazione abituale.

Trentino. Ordinanza N. A001/2020 241403/1 del 3/5/2020

Nello svolgimento dell'attività sportiva (corsa a piedi, della bicicletta, e qualsiasi altro sport amatoriale individuale) è necessario portare con sé una mascherina da indossare nel caso in cui ci si trovi in prossimità di altre persone, sempre comunque in entrambi i casi assicurando il rispetto delle distanze individuate dalla lettera. Non è consentito l'uso di mezzo



pubblico o privato per raggiungere il punto da cui si intende iniziare l'attività sportiva o motoria.

Val d'Aosta. Ordinanza N. 192 del 3/5/2020

È consentito svolgere individualmente attività sportiva all'aperto, nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri. Rientrano nell'attività sportiva gli allenamenti individuali all'aperto di ogni disciplina, incluse la corsa, la camminata, la bicicletta. È consentito spostarsi con i mezzi pubblici o privati per raggiungere il luogo individuato per svolgere attività sportiva. Non è consentito svolgere attività motoria o sportiva fuori dal territorio regionale. Sono consentiti gli allenamenti anche di coppia di arrampicata delle Guide alpine, iscritte al relativo albo professionale e munite di tesserino di riconoscimento, in ragione della necessità di una preparazione atletica e tecnica funzionale alla sicurezza in montagna.