



Federazione Italiana Giochi  
e Sport Tradizionali



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

## VADEMECUM RELATIVO AL PROTOCOLLO PER CONTRASTARE E RIDURRE I RISCHI DI CONTAGIO DA COVID-19 NELLA PRATICA DEGLI SPORT TRADIZIONALI

### “Tiro alla Fune”

Si elencano di seguito norme da adottare, aggiuntive a quanto già previsto dal protocollo FIGeST, **per le competizioni**:

#### ORGANIZZATORE

- L'Organizzatore della competizione (ASD, persona fisica o altro soggetto) o una persona da lui nominata supervisiona e coordina tutte attività ed è a sua volta assistito da referenti/addetti gara a cui affida i vari compiti di controllo/gestione delle varie fasi della giornata di gara, quali:
  - individuazione/organizzazione delle varie zone (varco ingresso/uscita dal sito sportivo, area box, campo gara, sala/zona pesature e **timbrature**, percorsi, zona riscaldamento),
  - il controllo al varco accessi,
  - chiamata delle squadre dai box per le pesature/timbrature ed accesso al campo di gara;
- L'Organizzatore della competizione o suo referente deve controllare la temperatura corporea a tutte le persone prima del loro accesso al sito sportivo designato per la competizione, raccoglie le autocertificazioni di ogni singola persona e redige il registro degli accessi (vedi modulo FIGeST allegato);
- Affissione delle locandine informative emanate dai Ministeri della Salute e dello Sport (allegate al presente vademecum) se non già presenti sul sito;
- Predisporre dispenser di gel igienizzante all'ingresso della struttura, in ingresso ed uscita del campo di gara;
- Segnalare con appositi cartelli/segni:
  - i percorsi di ingresso – uscita dal sito sportivo,
  - i percorsi per raggiungere spogliatoi, servizi, sala/zona pesatura e **timbratura**,
  - le distanze tra le persone da mantenere sia al chiuso che all'aperto,





- il luogo adibito alla pesatura/**timbratura**,
  - la zona adibita ai box per le squadre dove sostano quando non sono impegnate in campo di gara, dove ogni componente della squadra deposita la propria borsa personale,
  - il campo di gara,
  - all'interno dei palazzetti / delle palestre deve essere individuata una zona adibita al riscaldamento degli atleti;
  - l'area in cui l'arbitro/i deve stare durante la tirata,
  - l'area di sosta degli arbitri/giudici di gara quando non direttamente impegnati nelle fasi di gara;
- I box per le squadre devono essere posizionati in modo lineare ed a 2 metri di distanza uno dall'altro e comunque in modo tale da facilitare il movimento delle persone e non creare assembramenti, area minima dedicata ad ogni squadra 10m<sup>2</sup>;
  - Il luogo/stanza adibita alla pesatura/**timbratura** deve essere ben delimitata, gli accessi devono essere scaglionati per squadra/atleta senza creare assembramenti;
  - Arbitri, giudici di tavolo, atleti e coach devono indossare la mascherina durante la pesatura/**timbratura**;
  - Il campo di gara deve essere ben delimitato da transenne o altro materiale divisorio, i relativi varchi/percorsi di ingresso ed uscita devono essere opposti uno rispetto all'altro e ben segnalati;
  - Il numero massimo di persone ammesse all'interno di una palestra / palazzetto dello sport in base alla superficie disponibile è indicato dal gestore dell'impianto stesso;
  - Gli spogliatoi ed i servizi igienici devono essere utilizzati secondo il regolamento interno della struttura che ospita la competizione;
  - Tutti i presenti nel sito sportivo dovranno indossare la mascherina, eccetto per:
    - gli atleti che si recano all'interno del campo di gara,
    - l'arbitro ed il coach presenti nel campo di gara se sussiste la possibilità di mantenere la distanza minima di 2 metri dagli atleti in fase di giuoco;

### **ASD/SQUADRE**

- Gli operatori sportivi per quanto possibile utilizzano mezzi di trasporto privati e singoli, evitando quelli pubblici, per raggiungere il sito sportivo;



- Per ogni squadra sono ammessi al **sito sportivo** designato per la competizione solo gli atleti, il coach, 1 assistente ed 1 dirigente, per un totale di **14** persone per squadra; (**11 atleti** + 1 coach + 1 assistente + 1 dirigente);
- **Ogni ASD si premunerà di portare uno spezzone di corda, con annesso un grillo ad omega ad una delle estremità, sufficientemente lungo per far sì che gli 8 atleti si possano schierare in formazione da tiro;**
- Le squadre entreranno una alla volta al sito sportivo, attendendo il proprio turno al varco di accesso mantenendo le distanze senza creare assembramenti;
- Ogni squadra / ASD si premunerà di consegnare all'ingresso del sito sportivo le autocertificazioni già compilate e firmate in data della gara da ogni persona, appartenente a quella determinata ASD, che sarà presente alla competizione;
- Le squadre una volta entrate nel sito sportivo adibito a gara dovranno sostare nei box a loro assegnati e verranno di volta in volta chiamate dagli addetti gara per le pesature, timbrature, riscaldamento in campo e per il proprio turno di tirata durante la gara;
- Per la fase di riscaldamento in corda, le squadre si recheranno in campo di gara su indicazione degli addetti gara in maniera scaglionata ed ordinata.

## GARA

- Qualsiasi tipo di competizione (Campionati Italiani, Coppa Italia, tornei di vario genere) si svolgeranno senza pubblico, a porte chiuse;
- **All'interno del campo di gara possono accedere solo arbitro/i, atleti, coach e porta acqua;**
- **Ogni squadra entra in campo con la propria corda che sarà poi agganciata a quella della squadra avversaria tramite i grilli ad omega, tale agganciamento farà da centro corda;**
- Durante il cambio campo ogni squadra prende in mano la corda e la porta nella metà campo opposta;
- **Al termine dell'incontro ogni squadra porterà la propria corda fuori dal campo di gara;**
- Alla fine dell'incontro NON ci sarà il classico saluto tra le squadre, atleti e coach si dirigeranno verso l'uscita dal campo di gara in maniera ordinata e mantenendo le dovute distanze, per dirigersi poi verso i box;



Federazione Italiana Giochi  
e Sport Tradizionali



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

- L'arbitro durante la tirata deve essere posizionato nel punto segnalato, a 2 metri di distanza dalla corda e dagli atleti, qualora non sussista lo spazio necessario a mantenere 2 metri di distanza l'arbitro dovrà indossare la mascherina;
- Il punto sopra vale anche per gli arbitri laterali presenti durante le semifinali e le finali per il 3° posto e per il 1° posto;
- I giudici di tavolo dovranno indossare la mascherina quando seduti al tavolo della giuria ed ogni qualvolta non si possa mantenere la distanza di sicurezza;
- I coach devono mantenere una distanza non inferiore a 2 metri dagli atleti, qualora non sussista lo spazio necessario a mantenere 2 metri di distanza il coach dovrà indossare la mascherina;
- Qualora sia presente lo speaker a coadiuvare l' Organizzatore e i Giudici di gara per la chiamata delle squadre e per comunicazioni varie, dovrà sostare al tavolo della giuria munito di mascherina e mantenere le distanze di sicurezza.

- 
- Qualsiasi persona che ha partecipato alla competizione e risulti Covid+ deve comunicarlo immediatamente all'Organizzatore della competizione. L'Organizzatore è tenuto a verificare immediatamente i contatti a mezzo del registro presenze;
  - Il Gestore dell'impianto/ l'Organizzatore della competizione è tenuto ad informare immediatamente tutti gli utenti interessati di un caso di Covid+.
  - Tutti gli utenti interessati dal caso di Covid+ sono tenuti a rivolgersi immediatamente al proprio medico di medicina generale o alla ASL di competenza, al fine della definizione del periodo di quarantena (paziente positivo alla ricerca del virus SARS-CoV-2) ai sensi dell'art. 1 co. 7 del DL 16/05/2020, n. 33 o del periodo di quarantena fiduciaria (contatto stretto di paziente positivo alla ricerca del virus SARS-CoV-2, ai sensi dell'art. 1 co. 7 del DL 16/05/2020, n. 33.

*Approvato Comm.d.SP. TAF 19.04.2021*





Federazione Italiana Giochi  
e Sport Tradizionali



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI



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  
APPOSITI 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 INDUMENTI INDOSSATI PER  
L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI  
IN ZAINI O BORSE PERSONALI E,  
UNA VOLTA RIENTRATO A CASA,  
LAVARLI SEPARATAMENTE  
DAGLI ALTRI INDUMENTI



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



GETTARE SUBITO IN  
APPOSITI 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  
PRESENTE 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 (BORRACCHE,  
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





# Federazione Italiana Giochi e Sport Tradizionali



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

LAVATI SPESSO LE MANI CON  
ACQUA E SAPONE O USA UN  
GEL A BASE ALCOLICA



NON TOCCARTI  
OCCHI, NASO E  
BOCCA CON LE MANI



EVITA LE STRETTE DI  
MANO E GLI ABBRACCI  
FINO A QUANDO QUESTA  
EMERGENZA SARÀ FINITA



ALCUNE SEMPLICI  
RACCOMANDAZIONI  
PER CONTENERE  
IL CONTAGIO DA  
**CORONAVIRUS**



EVITA CONTATTI RAVVICINATI  
MANTENENDO LA DISTANZA  
DI ALMENO UN METRO



EVITA LUOGHI  
AFFOLLATI



COPRI BOCCA E NASO CON  
FAZZOLETTI MONOUSO  
QUANDO STARNUTISCI O  
TOSSISCI. ALTRIMENTI USA  
LA PIEGA DEL GOMITO



SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA,  
NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI  
STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA  
GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA,  
LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)





# Federazione Italiana Giochi e Sport Tradizionali



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

**Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:**

#### PRIMA DI

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

#### DOPO

- aver tossito, starnuito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carni, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi, ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.

**Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica.**

**Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere al cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanibzers), a base alcolica. Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi se si è operato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30-40 secondi se invece si è operato per l'uso di igienizzanti a base alcolica.**

**Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute.**

**In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.**

*Ministero della Salute*



Direzione generale della comunicazione  
e dei rapporti europei e internazionali  
Ufficio 2

Stampa  
Centro Stampa Ministero della Salute

Finito di stampare nel mese di maggio 2020

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

*Ministero della Salute*



**Previene le infezioni con la corretta igiene delle mani**

PERASTAMPA





# Federazione Italiana Giochi e Sport Tradizionali



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

## con acqua e sapone occorrono 60 secondi



- 1 Bagna bene le mani con l'acqua
- 2 Applca una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 3 Friziona bene le mani palmo contro palmo
- 4 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
- 7 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 9 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 10 Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua con una salvietta monouso
- 12 Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto

## con la soluzione alcolica occorrono 30 secondi



- 1 Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 2 Friziona le mani palmo contro palmo
- 3 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 4 Friziona bene palmo contro palmo con le dita intrecciate
- 5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 7 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 9 Una volta asciutte le tue mani sono pulite

