
Lo sport ai tempi del virus

Autore: Mario Agostino

Fonte: Città Nuova

Per una corretta gestione dell'emergenza, le principali organizzazioni sportive del nostro Paese si sono mosse declinando una serie di norme basilari da seguire, senza allarmismi ma con prudenza.

Lo sport ai tempi del Coronavirus, in Italia, resterà una pagina da raccontare per la sua evidente straordinarietà: se alcune aree del paese vivono momenti di inusuale malinconia a causa di stop forzati, altre si muovono procedendo indipendentemente. Da qui, la scelta di una **linea diretta di coordinamento tra Ministero della Salute, Ministero dello Sport, CONI e FMSI**, in qualità di Federazione medico-scientifica del CONI stesso, che prevede indirizzi univoci. In particolare, la FMSI, attraverso i propri 4.000 Medici associati, funge da punto di riferimento nel merito di **indicazioni specifiche** non solo per momenti di gara e allenamento, ma anche per quelli di trasferta, con riferimento a varie discipline sportive, al fine di assicurare la possibilità di praticare l'attività fisica nelle migliori condizioni e senza danno per la salute, **con una premessa chiara**. Il virus mostra ad oggi livelli di contagio alti (si parla di un R0 di 2,5, ossia **la potenzialità di un contagiato di contagiare altri due mezzo**, in soldoni) ma, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, indici di mortalità molto bassi, che si attestano al 2%. Il rilievo in Italia, inoltre, è diverso rispetto ad altri paesi, poiché il nostro paese scrina attraverso il tampone anche gli asintomatici, mentre gli altri paesi intervengono ad oggi solo sui sintomatici. Gli stessi decessi, in Italia hanno riguardato persone con sistema immunitario indebolito a causa di "comorbidità" (sovrapposizione di altre patologie). Per una corretta prevenzione, l'elenco diramato enuncia **alcune fondamentali norme igienico-sanitarie e buone prassi** da considerare da parte delle società e dei custodi degli impianti sportivi sia negli spogliatoi, sia nei locali comuni e nei servizi igienici. Norme che vanno esposte ben visibili a tutti e **rispettate non solo dagli atleti, ma anche da accompagnatori, arbitri, allenatori, dirigenti, massaggiatori, spettatori e addetti ai lavori**. Data l'importanza straordinaria della questione, reputiamo doveroso inoltrare integralmente le raccomandazioni pubblicate anche dal [sito istituzionale della FIGC](#): 1) **Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchieri** né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.); 2) Evitare di consumare **cibo** negli spogliatoi; 3) Riporre oggetti e indumenti personali **nelle proprie borse**, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni; 4) Buttare subito negli appositi contenitori i **fazzolettini** di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.; 5) **Lavarsi accuratamente le mani** il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%; 6) Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare una **salvietta monouso per l'apertura e chiusura dello stesso**; 7) Favorire l'uso di **dispenser** automatici con adeguate soluzioni detergenti disinfettanti, sia negli spogliatoi, sia nei servizi igienici; 8) **Non toccarsi gli occhi**, il naso o la bocca con le mani non lavate; 9) **Coprirsi la bocca** e il naso con un fazzoletto -preferibilmente monouso- o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca; 10) **Arieggiare** tutti i locali il più spesso possibile; 11) **Disinfettare** periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio; 12) In caso di attività sportiva **in vasca**, richiedere un costante monitoraggio dei parametri chimici (cloro o altre soluzioni disinfettanti) e dei parametri fisici (tra cui, il pH o la

temperatura, che influisce sul livello di clorazione); 13) **Gli atleti che manifestino sintomi** evidenti di infezione respiratoria in atto e/o febbre devono immediatamente abbandonare il resto della squadra - e, possibilmente, isolarsi - e avvisare il medico sociale nelle squadre professionistiche o il responsabile medico della federazione nei raduni federali, che provvederà a rivolgersi - se ne sussistesse l'indicazione - al Numero 112 o al Numero 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24, senza recarsi al Pronto Soccorso; 14) Per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza, consigliare il più rapidamente possibile **il vaccino antiinfluenzale**, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti; 15) Informarsi dagli atleti e dal personale societario se ci sono stati **eventuali contatti in prima persona** o all'interno del proprio ambito familiare con persone rientrate da zone a rischio o in quarantena. ----- *Leggi anche:* [Coronavirus e comunità cristiana](#)