



Stage Nazionale Arti marziali CSEN

18-20 Settembre 2020

Lignano Sabbiadoro

A cura della Presidenza Nazionale

DISCIPLINE PRESENTI

KARATE – JUDO – JUDO SELF DEFENCE – KUNG FU – AIKIDO – KICK BOKING – LIGHT BOXE - YOSEIKAN BUDO – TAEKWONDO – TOUCH SPARRING – KYUSHO – SAVATE - KRAV MAGA - BASTONE SICILIANO - CAPIONATO ITALIANO - PARANZA CORTA CAMPIONATO ITALIANO – TAIJIQUAN – CLOSE COMBAT – KALI FILIPPINO – KALI KALASAG - URBAN JU JITSU – WAKORYU JU JITSU – JU JITSU TRADIZIONALE MODERNO E SPORTIVO - KIUSHO – SAVATE – BOXE FRANCESE – BOXE LIGHT -

LO STAGE è APERTO ESCLUSIVAMENTE AI TESSERATI CSEN

Seminario valido come aggiornamento annuale tecnici CSEN

Corso di Psicologia dello sport per tecnici

Esami nazionali di Grado con commissioni Nazionali fino al 6° Dan o Duan

Campionato Nazionale di Bastone Siciliano

Sabato 19 ore 21,00 incontro e dibattito con il Presidente Nazionale

Francesco Proietti sul futuro dello sport amatoriale e sulle nuove prospettive

Aggiornamenti arbitrali per i vari settori

A disposizione 1.500 metri di Tatami per gli allenamenti

LOCALITA': Lignano Sabbiadoro (UD)

Strutture alberghiere: Bella Italia EFA in viale Centrale 29 Lignano Sabbiadoro

Segreteria: 0432 624844 email segreteriaacsenfriuli@tiscali.it FAX 043 611478

Referente organizzativo: Giuliano Clinori 3485296037

Corso Nazionale di aggiornamento arbitrale per i diversi settori a cura dei referenti nazionali di settore settori primari

A tutti i partecipanti verrà consegnata la mascherina esclusiva CSEN





Ospiti internazionali

Daide Benetello

World and Europe Karate Champion WKF

Chairman of WKF athlete commission

WKF Executive Committee Member

Jean Marc Legrand – de Morgues

Prèsident de la Fedèration Intrnationale del Close Combat

Responsabili/Referenti di settore Nazionali

Karate

Delia Piralli, Elenco docenti a seguire

Referenti arbitrali Nazionali Karate

M°Roncato Massimiliano, M°Leonardo Belardi, M°Fabio Castellucci,

Referenti arbitri Regionali Karate

M°Valter Tomaduz

Judo

M°Franco Penna- M°Andrea Di Marco – M°Novello Arianna –
M°Flaviano Medves – M°Stefano Ferrari, M°Riccardo M°Caldarelli,
M°Cristian Di Franco.

Judo Self Defence

M°Marco Andolfi

Referenti Nazionali arbitrali Judo

M°Mauro Ponzi, M°Eugenio Verga, M°Vincenzo Lo Zito

Ju Jitsu: Sportivo, tradizionale, moderno, Syllabus,difesa

M°Giuliano Spadoni, M°Maurizio Silvestri, M°Guido Nicoli.



Urban Ju Jitsu

M°Maurizio Degrassi

Taekwondo- Self Defence

M°Maurizio Dorianò-M°Betti Roberto, M°Bassotti Paolo, M°Lacerra
M°Massimiliano, M°Spinelli Antonello

Aikido

M°Bruno Maule

Bastone Siciliano

M°Antonio Tomarchio – M°Gianni Tomarchio

Paranza corta

M°Antonio Tomarchio M°Gianni Tomarchio

Tang Su Do

M°Roberto Villalba

Muay Thai

M°Patric Cesarini

Sport da Ring Kick – light – contact

M°Ciro Cortese M°Davide Gallo– M°Marco Gallo

Kung Fu Wu Shu

M°Francesco Callegari

Sanda

M°Giuseppe Grossi

Wakoryu jujutsu

M°Claudio Artusi

KYUSHO

M°Gianluca Frisan

Adra Close Comat - Kali Kalasag

M°Luciano Tubetto - M°Francesco Picaro

Grappling, MMA Light

M°Giampaolo Puggioni

Brasilian Ju Jitsu

M°Marco Fabris M°Dario Zuliani



Muay thai

M°Patrick Cesarini

Savate Boxe Francese

M°Sergio Cattaneo -M° Marco Testino – M°Marco Munini – Istr.
Adriano Stabili Istr.Borian Pjetri

Krav Maga e M.A.D.

M°Marco Marsico

Taiji Quan

M°Mario Antoldi

Boxe Light

M°Santi Soraci

Psicologia dello Sport

Dott.ssa Marianna Pertoldi

Programma

Venerdì 18 / 09 /2020

Dalle 9,00 – alle 15,00 arrivi e sistemazione Logistica presso ingresso Bella Italia

Ore 15,30 – 17,00 presso palazzetto del Villaggio

Tatami Centrale 1 – 2 – 3 – 4 Karate
5 – 6 – 7 - 8 Judo
Sala Arancio Taekwondo
Sala Blu Aikido
Tatami 9 sport da contatto Kick Light Savate

Ore 17,00 – 19,00 presso palazzetto del Villaggio

Dalle ore 14,00 accreditati e sistemazione logistica

Tatami Centrale 1 - 2 Tang Su Do
3 - 4-Sport da ring
4 - 5 Bastone siciliano
6 – 7 – 8 Wu shu Kung Fu
Sala Arancio Ju Jitsu
Sala Blu difesa Kraw Maga Close Combat

Sabato 19-09-20

ore 8,30 fino alle 10,30

Tatami Centrale 1 – 2 – 3 – 4 - 5 – 6 – Karate
Tatami 7 Kobudo
Tatami 8 Shotokay
Tatami 9 Savate boxe light
Sala Arancio Taekwondo
Sala blu Aikido
Sala corsi 1 aggiornamento tecnico arbitrale Karate
Sala corsi 2 aggiornamento tecnico arbitrale settore Judo
Sala corsi 3 corso di psicologia dello Sport Dot.t Pertoldi Marianna

Orario 9,00 – 13,00 14,00 – 18 - 00

Sabato 19-09-20
ore 10,35 fino alle 12,35

Tatami Centrale 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 Judo

7 Tang Su Do

8 Sport da ring

9 Bastone siciliano

10 Wu shu Kung Fu

Sala Arancio Ju jitsu

Sala Blu difesa Kraw Maga Close Combat

Sala corsi 1 aggiornamento tecnico arbitrale altri settori

Sala corsi 2 aggiornamento tecnico arbitrale settore altri settori

Sala corsi 3 Corso di psicologia dello Sport Dott Pertoldi Marianna

Orario 9,00 – 13,00 14,00 – 18 - 00

Sabato 19/09/20
ore 15,00 fino alle 17,00

Tatami Centrale 1 – 2 – 3 – 4 - 5 – 6 Karate

7 - Kobudo

8 – Shotokay

9 – Savate light boxe

Sala Arancio Taekwondo

Sala blu Aikido

Sala corsi 1 aggiornamento tecnico arbitrale Karate

Sala corsi 2 aggiornamento tecnico arbitrale settore Judo

Sala corsi 3 corso di psicologia dello Sport Dott Pertoldi Marianna

Orario 9,00 – 13,00 14,00 – 18 - 00

Sabato 19-09-20
ore 17,00 fino alle 19,00

Tatami Centrale 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 Judo

7 Tang Su Do

8 Sport da ring

9 Bastone siciliano

10 Wu shu Kung Fu

Sala Arancio Ju Jitsu

Sala Blu difesa Kraw maga Close Combat

Sala corsi 1 aggiornamento tecnico arbitrale altri settori

Sala corsi 2 aggiornamento tecnico arbitrale settore altri settori

Sala corsi 3 corso di psicologia dello Sport Dott Pertoldi Marianna

**Sabato sera presso il palazzetto centrale alle ore 21,00 - 22,30
incontro dibattito con il Presidente Nazionale Francesco
Proietti che informerà sulle nuove prospettive che si
presentano dei rapporti con il ministero Sport e Salute e sul
futuro dello sport amatoriale post Covid
Consegna dei riconoscimenti ai docenti Nazionali**

Domenica 20/09/2020

**ore 8,30 fino alle 10,30
sessione Nazionale di esame**

Tatami Centrale

1 – 2 – 3 – 4 Karate + esami

5 – 6 Kobudo – Shotokay + esami

7 – 8 altri settori

Tatami 9

esami kick Boxing

Sala Arancio Taekwondo + esami

Sala blu Aikido + esami

Sala corsi 1 aggiornamento tecnico arbitrale Karate

Sala corsi 2 aggiornamento tecnico arbitrale settore Judo

**ore 10,35 fino alle 12,35
e sessioni nazionali di esame**

Tatami Centrale 1 - 2 Tang Su Do + esami

3 - 4 Sport da ring + esami

4 - 5 Bastone siciliano + esami

6 – 7 – 8 Kung Fu Wu shu + esami

Sala Arancio Ju Jitsu + esami

Sala Blu difesa Kraw maga Close Combat + esami

Sala corsi 1 aggiornamento tecnico arbitrale altri settori

Sala corsi 2 aggiornamento tecnico arbitrale settore altri settori

Sala corsi 3 esami Nazionali vari settori



Modulo di prenotazione alberghiera

Stage Nazionale Csen

DATE SOGGIORNO: 18-19-20/09/2020

Programma 2 notti

COMBINAZIONE A: **venerdì** cena e pernottamento, **sabato** pensione completa, **domenica** colazione e pranzo

Programma 1 notte

COMBINAZIONE B: **sabato** cena e pernottamento, **domenica** colazione e pranzo

SISTEMAZIONE al Villaggio:

La sistemazione prevista è presso le strutture Bella Italia, in camere doppie – triple – quadruple – quintuple – sestuple con Televisore e climatizzatore.

La quota comprende:

ristorazione a buffet con acqua in caraffa al tavolo

pulizia camere

utilizzo sale palazzetto

utilizzo tatami

parcheggio interno al villaggio

acqua ai pasti

Tassa di soggiorno

La retta non comprende:

bevande ai pasti

accesso al polo natatorio (€ 2,50)

SUPPLEMENTI / RIDUZIONI:

Supplemento sistemazione in camera singola (a persona a notte) –
Riduzione per bimbi 0-3 anni non compiuti (in camera con i genitori)

€ 15,00
GRATIS

Quote Hotel e quote stage		quota villaggio in pensione completa	Quota stage Adulti 3gg € 80,00 2gg € 60,00 1gg 40,00	Quote stage per bimbi fino 12 anni non compiuti -50%
<u>COMBINAZIONE A :</u>	dalla cena di venerdì al pranzo di domenica	€ 98,00	3 gg 80,00	40,00
<u>COMBINAZIONE B:</u>	dalla cena di sabato al pranzo di domenica	€ 49,00	2 gg 60,00	30,00
<u>COMBINAZIONE C</u>	Pranzo extra	€ 12,00	1 gg 40,00	20,00



Modulo di Iscrizione Stage senza soggiorno

Stage Nazionale Csen

DATE SOGGIORNO: 18-19-20/09/2020

Il Sottoscritto _____ cell _____

Email _____ residente a _____

Via _____ cap _____ prov _____

Società _____ disciplina _____

Chiede di partecipare allo stage nazionale CSEN 2020

Allega l'autodichiarazione Covid free

Selezionare scelta con x

Quote Stage

1 GIORNO EURO 40,00	
2 GIORNI EURO 60,00	
3 GIORNI EURO 80,00	

Quote esami

Esami Nazionale 1° 2° DAN comprensivo di diploma nazionale	€ 80,00	
Esame Nazionale 3° DAN Comprensivo di diploma nazionale	€ 100,00	
Esame Nazionale 4° 5° DAN Comprensivo di diploma nazionale	€ 150,00	
Esame Nazionale 6° DAN Comprensivo di diploma nazionale	€ 200,00	

Totale _____

Si ricorda che chi non soggiorna al Villaggio per entrare con la macchina deve pagare euro 5,00 di maggiorazione
Pasti extra euro 12,00

COME PAGARE

ATTENZIONE: le quote devono essere versate ANTICIPATAMENTE e PER INTERO (non sono previsti acconti e/o pagamenti parziali, né pagamenti in contanti in loco)

Pagamento a mezzo BONIFICO BANCARIO con le seguenti coordinate:

Beneficiario = Comitato Regionale CSEN Friuli v.g.

Cassa di Risparmio del Friuli Venezia Giulia **IT 62 O 03069 12311 1000 0000 2917**

Oppure sul conto corrente postale n° **42239855** intestato a
Centro Sportivo Educativo Nazionale Via Valdagno 35 33100 Ud

Quote esami



Esami Nazionale 1° 2° DAN comprensivo di diploma nazionale		€ 80,00
Esame Nazionale 3° DAN Comprensivo di diploma nazionale		€ 100,00
Esame Nazionale 4° 5° DAN Comprensivo di diploma nazionale		€ 150,00
Esame Nazionale 6° DAN Comprensivo di diploma nazionale		€ 200,00

COME PRENOTARE

Compilare il modulo e inviarlo a: segreteriaacsenfriuli@tiscali.it
Assieme al bonifico

vi preghiamo di utilizzare il modulo allegato per una prenotazione più veloce e precisa !

Informazioni telefoniche : allo 0432-624844 da lunedì a venerdì : 09.00-13.00 // 15.00 – 18.00

QUANDO PRENOTARE

Le prenotazioni dovranno pervenire **entro e non oltre il 13 settembre 2020** (termine tassativo).

COME PAGARE

ATTENZIONE: le quote devono essere versate ANTICIPATAMENTE e PER INTERO (non sono previsti acconti e/o pagamenti parziali, né pagamenti in contanti in loco)

Pagamento a mezzo BONIFICO BANCARIO con le seguenti coordinate:

Beneficiario = Comitato Regionale CSEN Friuli v.g.

Cassa di Risparmio del Friuli Venezia Giulia **IT 62 O 03069 12311 1000 0000 2917**

Oppure sul conto corrente postale n° **42239855** intestato a

Centro Sportivo Educativo Nazionale Via Valdagno 35 33100 Udine



Modulo PRENOTAZIONE ALBERGHIERA

A = adulto

I = infant 0-3 anni

B = bambini 3-6

R = ragazzi 6-12

Societa' _____ Disciplina _____
Via _____ Citta' _____
Referente _____ e-mail _____
cell _____ t e l. _____ fax _____

ELENCO PARTECIPANTI e ABBINAMENTO nelle CAMERE :

camere DOPPIE: N. _____

	COGNOME	NOME	TIPO A-I-B-R-	Comb. A-B-C
1				
2				
1				
2				
1				
2				
1				
2				
1				
2				

camere QUADRUPLE : N. _____

	COGNOME	NOME	TIPO A-I-B-R-	Comb. A-B-C
1				
2				
3				
4				
1				
2				
3				
4				

camere TRIPLE: N. _____

	COGNOME	NOME	TIPO A-I-B-R-	Comb. A-B-C
1				
2				
3				
1				
2				
3				
1				
2				
3				
1				
2				
3				

camere triple: N. _____

	COGNOME	NOME	TIPO A-I-B-R-	Comb. A-B-C
1				
1				
1				

Camere Quintuple N° _____

	COGNOME	NOME	TIPO A-I-B-R-	Comb. A-B-C
1				
2				
3				
4				
5				

Camere sest.

	COGNOME	NOME	TIPO A-I-B-R-	Comb. A-B-C
1				
2				
3				
4				
5				

CONTEGGIO QUOTE e IMPORTO TOTALE DA VERSARE: _____



COMBINAZIONE	IMPORTO per persona	N. ADULTI	Quota stage 3gg € 80,00 2gg € 60,00 1gg € 40,00 Bimbi fino a 12 anni sconto 50%	Quota esami Nazionali 1°-2° € 80,00 3° € 100,00 4° 5 € 150,00 6° € 200,00	TOTALE
COMBINAZIONE A Dalla cena di venerdì al pranzo di domenica	€ 98,00				
COMBINAZIONE B Dalla cena di sabato al pranzo di domenica	€ 49,00				
Pranzo extra del sabato	€ 12,00				

totale importo € _____ da versare entro e non oltre il 14/09/2020

NON SI ACCETTANO PAGAMENTI IN LOCO.

C/C postale n° **42239855**

Intestato a Centro Sportivo educativo Nazionale

Comitato regionale F.V.G via Valdagno 35 Ud

Cassa di Risparmio del Friuli Venezia Giulia

I B A N

IT62 O 03069 12311 1000 0000 2917

Intestato a Comitato Regionale CSEN

Friuli V.G.

Preghiamo inviare e-mail:

segreteriaacsenfriuli@tiscali.it

o

al Fax 0432 – 611478

**Copia MODULO PRENOTAZIONE
E COPIA DEL BONIFICO BANCARIO**



Procedure di sicurezza anticovid Csen

LINEE GUIDA CSEN COVID FREE PER L'organizzazione eventi Csen

Premesso che

1. Le linee guida, ai sensi dell'art. 1 lettera f e g del DPCM 26 aprile 2020, pubblicate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, con prot. N. 3180 del 04/05/2020 sulla base del Rapporto denominato "Lo sport riparte in sicurezza", trasmesso dal CONI e dal CIP il 26 aprile 2020 e redatto con la collaborazione del Politecnico di Torino, prevedono che Sarà cura degli Enti sportivi (FSN, DSA, EPS), riconosciuti dal CONI e/o dal CIP, emanare appositi Protocolli di dettaglio che tengano conto tanto delle indicazioni del presente documento, quanto delle specificità delle singole discipline e delle indicazioni tecnico-organizzative per garantire il rispetto delle indicazioni di sicurezza da parte dei gestori degli impianti di propria competenza, o delle associazioni e/o di qualunque altro soggetto di rispettiva affiliazione.

2. L'articolo 1 comma 14 del DECRETO-LEGGE 16 maggio 2020, n. 33 in vigore dal 16 maggio 2020 e che si applica dal 18 maggio 2020 al 31 luglio 2020, stabilisce che le attività economiche, produttive e sociali devono svolgersi nel rispetto dei contenuti di protocolli o linee guida idonei a prevenire o ridurre il rischio di contagio nel settore di riferimento o in ambiti analoghi, adottati dalle regioni o dalla Conferenza delle regioni e delle province autonome nel rispetto dei principi contenuti nei protocolli o nelle linee guida nazionali. In assenza di quelli regionali trovano applicazione i protocolli o le linee guida adottati a livello nazionale.

Visto

Il DPCM 17 maggio 2020. /

Visto le linee guida Federali del 04/08/2020

Considerato che

A) Nell'attesa di singole Ordinanze Regionali vige l'ufficialità delle Linee di indirizzo per la riapertura delle Attività Economiche e Produttive emanato dalla CONFERENZA delle REGIONI e delle PROVINCE AUTONOME, pubblicate sul sito istituzionale del suddetto organismo di coordinamento politico e confronto fra i presidenti delle giunte regionali e delle province autonome – prot. 20/81/CR01/COV19 del 16 maggio 2020. 1

B) Il Governo nell'art. 1 comma 1 lett. f) del DPCM 17 maggio 2020, ha stabilito che l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere svolte presso piscine, palestre, centri e circoli sportivi pubblici e privati, sono consentite a decorrere dal 25 maggio 2020 salvo la possibilità per le Regioni e le Province autonome di stabilire una data diversa anticipata o posticipata.

Viso l'ordinanza Regionale del Friuli Venezia Giulia 31/07/2020

Tutto ciò premesso, visto e considerato

Il CSEN, pertanto, nel consigliare di attenersi scrupolosamente alle linee guida che dovessero essere emanate, attraverso apposite ordinanze, dalle singole Regioni ha sintetizzato le seguenti schede tecniche contenenti indirizzi operativi specifici, validi per i singoli settori di attività sportiva, ricreativa, di promozione sociale, DBN, finalizzati a fornire uno strumento sintetico e immediato di applicazione delle misure di prevenzione e contenimento di carattere generale, per sostenere un modello di ripresa delle suddette attività compatibile con la tutela della salute dei TESSERATI CSEN. Le indicazioni in esse contenute si pongono in continuità con le indicazioni di livello nazionale, in particolare con il protocollo condiviso tra le parti sociali approvato dal decreto del Presidente del Consiglio dei ministri del 26 aprile 2020, nonché con i criteri guida generali di cui ai documenti tecnici prodotti da INAIL e Istituto Superiore di Sanità con il principale obiettivo di ridurre il rischio di contagio nella pratica delle discipline riconosciute dal CONI. Chiaramente sarà opportuno che le indicazioni operative di cui al presente documento, integrate con le linee guida eventualmente contenute nelle singole Ordinanze Regionali ed eventualmente integrate con soluzioni di efficacia superiore, siano adattate da ogni singola Associazione affiliata CSEN, individuando le misure più efficaci in relazione ad ogni singolo contesto.

Viene indicata l'obbligatorietà dell'organizzatore di richiedere dell'accettazione agli atleti ed allo staff, di un autocertificazione per la liberatoria di non responsabilità, di seguito riportata nei suoi contenuti. Di seguito trovate anche le norme/prescrizioni obbligatorie concernenti le MISURE DI PREVENZIONE DEI CONTAGI MESSI IN ATTO DALL'ORGANIZZATORE, nell'ambito di eventi sportivi agonistici, ma anche di carattere ludico-motorio.

AUTOCERTIFICAZIONE / LIBERATORIA DI NON RESPONSABILITÀ

Questo documento va letto ed accettato in toto per prendere parte ad un evento organizzato sotto egida CSEN.

L'atleta deve dichiara e firmare quanto segue:

- a) di essere a conoscenza e di avere capito quando prescritto nelle linee guida indicate come MISURE DI PREVENZIONE DEI CONTAGI MESSI IN ATTO DALL'ORGANIZZATORE, redatte dallo CSEN ed indicate nel documento "LINEE GUIDA ORGANIZZAZIONE DI GARE" redatto a seguito dell'emergenza SARS-CoV-2 e di rispettarlo.

- b) sotto la propria responsabilità, dichiara di non essere mai stato infettato dal virus SARS-CoV-2, di non essere mai stato rilevato positivo a nessun tampone e di non essere mai stato in contatto con soggetti positivi al tampone e/o sierologico SARS-CoV-2 nelle ultime tre settimane.

Si precisa che se un atleta avesse contratto il virus SARS-CoV-2 in passato nella sua vita, lo stesso dovrà dichiararlo nell'apposita parte "note da segnalare" dell'autocertificazione, allegando un documento in originale redatto dal Servizio sanitario nazionale (SSN) che affermino che la sua partecipazione all'evento NON RAPPRESENTA UN RISCHIO e che il suo stato attuale è di guarito al 100%, prendendosi comunque la piena responsabilità di quello che viene dichiarato da se stesso e dal SSN.

- c) sotto la propria responsabilità deve anche sottoscrivere una dichiarazione che afferma di non soffrire di sintomi che potrebbero essere compatibili con il contagio di SARS-CoV-2 (febbre, tosse secca, spossatezza, perdita del gusto o dell'olfatto, mal di gola, diarrea, difficoltà respiratoria o fiato corto oppressione o dolore al petto perdita della facoltà di parola o di movimento) .
- d) L'atleta deve sottoscrivere pure una dichiarazione dove si afferma che se infettato da SARS-CoV-2 durante la permanenza nella località della gara, il partecipante esonera lo CSEN da qualsiasi responsabilità in relazione ad eventuali danni che possono insorgere alla sua persona.

e)

L'atleta firma per accettazione l'intero documento con i 4 punti sopra riportati, affermando di essere conscio che l'accettare tale documento presuppone che, nello stato attuale, vi sia un rischio oggettivo di contagio del SARS-CoV-2, con le conseguenze che potrebbero insorgere in termini di salute, che è pure conscio che lo CSEN (con le linee guida) e l'organizzazione (facendo applicare le stesse ed eventualmente integrandole con altre) hanno messo in atto tutte le disposizioni vigenti per evitare il contagio e che le rispetterà in toto, previa esclusione o squalifica immediata dalla gara (anche a gara terminata) e segnalazione alle autorità competenti. Quanto indicato vale da quando l'atleta si reca al ritorno del pacco gara, nella zona di gara, in gara, dal mattino e fino a quando non sia uscito dalla zona di fine gara. Fuori da tale aree valgono sempre tutte le prescrizioni indicate nella premessa (DPCM e altre ordinanze locali)

MISURE DI PREVENZIONE DEI CONTAGI MESSI IN ATTO DALL'ORGANIZZATORE

Art 1 - NORME GENERALI

L'organizzatore deve:

- 1) Prevedere un responsabile unico per l'osservanza delle **LINEE GUIDA COVID FREE di questo documento**. Questo responsabile, denominato in seguito **RCF** (REFERENTE COVID FREE) deve avere solamente tale compito e non essere impegnato ad alcuna diversa mansione. Lo stesso deve avere uno staff a supporto denominato in seguito **SCF** (STAFF COVID FREE) il cui numero di addetti può variare da 2 (lui incluso), ad un numero congruo in base al numero di atleti in gara e alla difficoltà logistica della stessa. Lo SCF dev'essere riconoscibile chiaramente da una giacca, pettorina o altro e si affianca alla direzione gara e al corpo arbitrale. I numeri minimi per lo SCF varia da un minimo di 2 fino a 50 atleti, 3 fino a 100, 4 fino a 150 e poi uno in più ogni 100 atleti. Lo SCF, una volta rilevata una inosservanza delle **LINEE GUIDA COVID FREE**, blocca l'atleta e gli fa rilevare l'inosservanza, se questa è grave, oppure se l'atleta persiste con tale infrazione, allora il RCF, **contatta il giudice arbitro e il direttore gara per la sospensione/squalifica**;
- 2) Garantire che in tutti gli spazi si possa mantenere la distanza sociale minima raccomandata di **1 metri per atleti e staff**;
- 3) Prevedere che personale dello **staff** organizzativo, compresi i media e quelli coinvolti in eventuale aree espositive, debbano firmare **un'autocertificazione** che specifica lo stato di salute (simile a quello richiesto agli atleti e sopra riportata), e che gli stessi si attengano rigorosamente alle linee guida. Inoltre lo staff di gara, **dovrà sempre utilizzare la mascherina**, compresi negli spostamenti all'interno del campo gara;
- 4) Garantire un'ampia disponibilità e accessibilità a sistemi per l'igiene delle mani con soluzioni **idro-alcoliche** in varie postazioni all'interno delle zone di partenza e arrivo e nelle aree di accesso alla segreteria, promuovendone l'utilizzo frequente da parte degli atleti e staff di gara.

L'atleta e lo staff devono:

- 1) osservare scrupolosamente quando prescritto nei seguenti articoli, ed in eventuali linee guida indicate dei vari settori CSEN nazionali e gli organizzatori (che possono integrare questo documento che si ricorda che resta in ambito generale e non specifico di una particolare disciplina sportiva)

N.B. si raccomanda di leggere le **NORME IGIENICO-SANITARIE E BUONE PRASSI allegato a**

Allegato a)

NORME IGIENICO-SANITARIE E BUONE PRASSI

Trattasi di alcune semplici, ma fondamentali norme igienico-sanitarie, da considerare da parte delle società e dei custodi degli impianti sportivi sia negli spogliatoi, sia nei locali comuni e nei servizi igienici degli impianti, atte a prevenire la diffusione del coronavirus durante le gare e negli allenamenti. Tali norme 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.

- 1) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere 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) 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.

13) 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.

14) 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.

15) Utilizzare la visita medico-sportiva quale fondamentale strumento di screening, attraverso un'attenta anamnesi ed esame obiettivo per l'individuazione di soggetti potenzialmente a rischio immunitario o con sintomatologia.

16) In caso di raduni nazionali di atleti o di manifestazioni di circuito internazionale autorizzate anche all'estero, prevedere sempre la presenza di un Medico di Federazione che possa valutare clinicamente, a livello preventivo, tutti i partecipanti, identificando eventuali soggetti a rischio e adottando le più idonee misure di isolamento, seguendo adeguate procedure gestionali secondo gli indirizzi del Ministero della Salute.

17) Con riferimento ai Medici Sociali e, in particolare, a quelli delle squadre professionistiche o degli atleti professionisti ai sensi della Legge 23 marzo 1981, n. 91 e comunque di tutte quelle Società i cui atleti svolgono attività a livello internazionale, monitorare con attenzione i Paesi verso cui si è diretti o da cui si rientra, secondo le indicazioni del Ministero della Salute.

Tutorial di come indossare la mascherina correttamente:

<https://www.inail.it/cs/internet/comunicazione/multimedia/video-gallery/videogallery-tutorialmaschere-norme.html>

Informative presenti sul sito del Ministero della Salute:

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-materiale-comunicazione>



Direttive stage Csen Lignano Sabbiadoro

1. Che sia obbligatorio l'uso delle protezioni delle vie respiratorie nei luoghi al chiuso accessibili al pubblico e, all'esterno, in tutte le occasioni in cui non sia possibile garantire continuamente il mantenimento della distanza interpersonale minima di un metro tra non conviventi. Non sono soggetti all'obbligo i bambini al di sotto dei sei anni nonché i soggetti con forme di disabilità non compatibili con l'uso continuativo delle protezioni ovvero i soggetti che interagiscono con i predetti. Sono fatte salve le specifiche disposizioni settoriali relative a determinate attività economiche e sociali. Nello spostamento in autoveicoli è obbligatorio l'uso delle protezioni laddove non si assicuri il distanziamento di un metro tra non conviventi.
2. All'interno del palazzetto e delle sale mantenere la distanza di almeno due metri e durante gli allenamenti per tutta la durata dello stage la coppia che si forma per gli allenamenti deve rimanere la stessa per tutta la durata dello stage, senza fare i cambi di partner come sovente avviene.
3. All'ingresso del palazzetto allinearsi secondo le indicazioni prestabilite senza fare assembramenti e mantenere le distanze di un metro.
4. Ci sarà il personale addetto alla misurazione della febbre prima di entrare nel caso sia superiore a 37,5 si dovrà dichiarare al tecnico di competenza e fare rientrare nella stanza insieme al proprio gruppo di provenienza.
5. Recarsi esclusivamente nella propria area di allenamento non è consentito spaziare per tutte le sale
6. L'ingresso è nella parte frontale EST mentre per l'uscita si utilizza L'USCITA NORD per recarsi nella propria stanza, seguire le indicazioni.
7. Al palazzetto si viene già con la divisa indosso, si utilizzano gli spogliatoi solo per i servizi
8. Inserire i propri indumenti e scarpe nella borsa, non lasciare in giro indumenti.
9. La doccia e il cambio si farà in camera in quanto le stanze sono tutte raggiungibili a piedi dal palazzetto
10. Nei ristoranti a self Service seguire le indicazioni e non assembrarsi mantenere sempre le distanze di un metro.
11. Evitare abbracci e strette di mano usare possibilmente i saluti giapponese con inchino o con il gomito
12. Durante l'incontro con il Presidente Nazionale si utilizzerà il palazzetto si prega di usare le sedute mantenendo una sedia vuota avanti dietro e di lato.

13. Pulire i piedi nel tappeto disinfettante ogni volta che si entra o esce dal Tatami per chi lo ha e pulire frequentemente le mani negli appositi dispenser messi a disposizione dall'organizzazione.
14. Si chiede di rispettare con precisione gli orari e uscire all'orario prestabilito chi vuole chiacchierare si ferma al di fuori del palazzetto.
15. Durante l'attività non serve la mascherina che comunque dovrà essere sempre a disposizione
16. Evitare corse intorno al tatami, ma fare riscaldamento sul posto
17. Durante la consegna delle targhe ai docenti Nazionali che verranno chiamati uno alla volta sul palco si prega di non stringere le mani al Presidente o altri e indossare la mascherina
18. I tecnici sono pregati di sorvegliare ed eventualmente richiamare i propri atleti sui comportamenti di sicurezza da tenere.
19. Nel caso di bel tempo, l'organizzazione, mette a disposizione dei campi in sintetico, cemento oppure di erba per allenamenti esterni, chi può fare l'attività all'aperto, sempre che il tempo lo consenta è consigliabile utilizzarli.

Ringraziamo per la collaborazione e auguriamo a tutti un felice stage con la volontà di ripartire e dare un segnale di ottimismo e speranza sempre in sicurezza.

Il Presidente Nazionale

Francesco Proietti

Il Vice presidente Nazionale

Giuliano Clinori