



## PROPOSTA DI PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DEL BRAZILIAN JIU JITSU

### **PREMESSE**

**20/06/2020**

**DURATA DEL PRESENTE PROTOCOLLO: 6 SETTIMANE (PERIODO1 + PERIODO2)**

Nell'ottica del rispetto delle misure di sicurezza adottate negli impianti sportivi e le misure di contenimento del contagio da COVID-19 in tali ambienti, stiliamo la seguente proposta correlata dalle procedure per la ripresa della pratica del **Brazilian Jiu Jitsu** nei suddetti impianti.

Il presente documento è stato redatto dalla Commissione Tecnica del Settore Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) dell'E.P.S. ACSI, al fine di fornire indicazioni ed azioni di limitazione che possano condurre la ripresa del BJJ a seguito del lock-down per l'emergenza Covid-19.

Questa proposta resta subordinata alle indicazioni della FMSI e potrà essere aggiornata in base alle nuove evidenze sanitarie e/o alle regolamentazioni emanate dal Governo.

### **INDICAZIONI PRINCIPALI**

- 1) Vietare lo scambio delle bottigliette/borracce/bicchieri in allenamento, utilizzando pertanto sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o personalizzata e non scambiare con i compagni nessuna parte del materiale tecnico (kimono, cintura, rash guard, tape per le dita, asciugamani, accappatoi, ecc.);
- 2) Vietare il consumo di cibo negli spogliatoi;
- 3) Vietare la possibilità di lasciare esposti oggetti e indumenti personali, che dovranno essere sempre risposti nelle proprie borse;
- 4) Controllare che vengano immediatamente gettati in appositi contenitori tutti i materiali usati personalmente come bende, cerotti, fazzoletti di carta e tutto il materiale usa e getta;
- 5) Lavare le mani accuratamente e il più spesso possibile, con acqua e sapone per almeno 60 secondi e poi, dopo averle sciacquate abbondantemente, asciugarle con salviette monouso. Qualora non siano disponibili acqua e sapone è possibile utilizzare un disinfettante a base di alcool al 60% per 40 secondi;
- 7) Rendere disponibili in tutti gli ambienti comuni, compresi spogliatoi e servizi igienici, gli appositi dispenser per l'erogazione di soluzioni detergenti disinfettanti;
- 8) Apporre la dovuta segnaletica che indica:
  - di non toccarsi gli occhi, le mani e la bocca prima di aver lavato bene le mani;
  - di utilizzare salviette monouso per l'apertura e chiusura dei rubinetti nell'utilizzo dei servizi igienici comuni;
  - di coprirsi bocca e naso con un fazzoletto monouso, o con l'incavo del gomito nel caso si tossisca o starnutisca;
- 9) Arieggiare frequentemente e ripetutamente tutti i locali;
- 10) 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;



## INDICAZIONI SPECIFICHE PER IL BRAZILIAN JIU JITU

1) Viene abolita e pertanto vietata la consuetudine del *saluto* nel quale, come usanza diffusa nelle scuole di BJJ, si stringe la mano a tutti i partecipanti alla lezione. Il *saluto* si limiti quindi al solo inchino che avviene a distanza tra tutti i partecipanti

2) I partecipanti candidati al Periodo di Scambio Progressivo, saranno soggetti al **rilevamento della temperatura ad ogni lezione** e saranno soggetti al **Test Sierologico Rapido all'inizio e alla fine di tutti i Periodi** di Scambio Progressivo.

## TEST SIEROLOGICO RAPIDO

Il presente protocollo prevede l'utilizzo del Test Sierologico Rapido che dovrà essere a disposizione nell'impianto sportivo che vorrà iniziare il processo di ripresa del Brazilian Jiu Jitsu che prevede il contatto tra i praticanti, caratteristica imprescindibile nella pratica di tale disciplina.

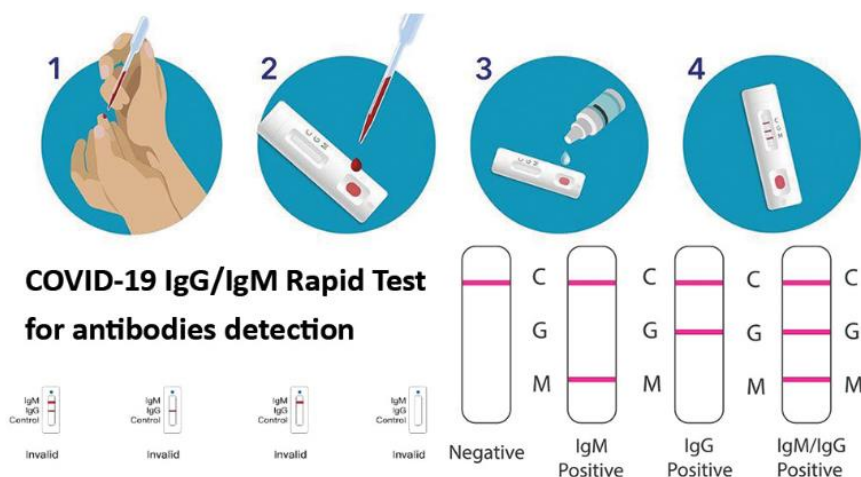
Questo Test verrà somministrato a chi voglia iniziare il **Periodo 1** dello **Scambio Progressivo**.

A differenza del tampone, ovvero l'esame di laboratorio utilizzato per individuare la presenza del coronavirus all'interno delle mucose respiratorie, fornendo un'istantanea sull'infezione, i test sierologici servono ad individuare i soggetti che sono entrati in contatto con il virus, costituendo, dunque, uno strumento di estrema importanza nella pianificazione post lock-down, per allentare progressivamente le misure restrittive.

La Germania ha già scelto la strada dei test sierologici per fare screening di massa, al ritmo, nella fase iniziale, di almeno 100mila alla settimana. L'obiettivo è quello di avvicinare i tempi del ritorno alla normalità, con tutte le precauzioni e con una ragionevole conoscenza della situazione sanitaria, in merito al coronavirus, di buona parte della popolazione.

Per quanto riguarda la situazione in Italia, attualmente DiaSorin, società multinazionale italiana quotata nell'indice FTSE MIB e leader globale nel campo della Diagnostica in Vitro, ha completato presso il Policlinico San Matteo di Pavia gli studi necessari al lancio di un nuovo test sierologico ad alto volume di processamento (in sostanza un test rapido) per rilevare la presenza di anticorpi nei pazienti infettati dal Coronavirus.

Il test rapido a cassetta 2019-nCoV IgG/IgM è un test immunologico qualitativo su membrana, per la rilevazione degli anticorpi IgG e IgM del 2019-nCoV in campioni di sangue umano intero da pungidito. Durante il test, il campione di sangue reagisce con le particelle rivestite di antigene 2019-nCoV all'interno della cassetta del test. La miscela migra quindi verso l'alto sulla membrana cromatograficamente per azione capillare e reagisce con l'IgG antiumano nella zona della linea di test IgG, se il campione contiene anticorpi IgG a 2019-nCoV, una linea colorata comparirà nella zona della linea di test IgG. Allo stesso modo, il componente IgM antiumano rivestito nella regione della linea di test IgM, per cui se il campione contiene anticorpi IgM del 2019-nCoV, il complesso coniugato-campione reagisce con l'IgM antiumano, per cui comparirà una linea colorata nell'area della linea di test IgM.





Pertanto, se il campione contiene anticorpi IgG, comparirà una linea colorata nell'area della linea di test IgG, mentre se il campione contiene anticorpi IgM, comparirà una linea colorata nell'area della linea di test IgM. Se il campione non contiene anticorpi del virus 2019-nCoV, non comparirà alcuna linea colorata in nessuna delle aree delle rispettive linee di test, indicando un risultato negativo. Con la funzione di controllo procedurale interno, una linea colorata comparirà sempre nella zona della linea di controllo, indicando che è stato aggiunto il volume corretto di campione e che la membrana è stata imbevuta. Per quanto riguarda i reagenti utilizzati il test contiene IgM antiumani e IgG antiumani come reagente di cattura e l'antigene 2019-nCoV come reagente di rilevazione. Nel sistema della linea di controllo (C) viene invece impiegato un IgG anti-topo di capra.

### **INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI**

Sono possibili **4 tipi di risultati**:

- 1) Risultato negativo: se appare solo la linea di controllo qualità (C) e le linee di rilevamento IgG e IgM non sono visibili, allora non è stato rilevato nessun anticorpo COVID-19 e il risultato è negativo. Questo significa che al momento del test non è presente un'infezione da coronavirus con il quale il soggetto non è mai venuto in contatto, valutando opportunamente possibili periodi finestra di infezione.
- 2) Risultato positivo, solo IgM: se compaiono sia la linea di controllo qualità (C) che la linea di rilevamento IgM, allora l'anticorpo IgM COVID-19 è stato rilevato e il risultato è positivo per l'anticorpo IgM. Questo risultato indica un'infezione in atto.
- 3) Risultato positivo, solo IgG: se compaiono sia la linea di controllo qualità (C) sia la linea di rilevamento IgG, allora l'anticorpo IgG COVID-19 è stato rilevato e il risultato è positivo per l'anticorpo IgG. Questo risultato indica l'avvenuta infezione da COVID 19 e il raggiungimento dello stato di immunità.
- 4) Risultato positivo, IgG e IgM: se compaiono la linea di controllo qualità (C) e entrambe le linee di rilevazione IgG e IgM, sono stati rilevati gli anticorpi COVID-19 IgG e IgM e il risultato è positivo sia per gli anticorpi IgG che per le IgM. Questo risultato indica una possibile infezione in atto, che auspicabilmente è in via di risoluzione.

### **INDICAZIONI PER I PRATICANTI**

- Compilare l'autodichiarazione in palestra (con una breve indagine anamnestica);
- Rimanere a casa nel caso di sintomi influenzali sospetti e/o di rilevamento della temperatura superiore a 37,5°;
- Rispettare le disposizioni Statali, Regionali e Locali;
- Indossare ad ogni allenamento sempre un kimono o una divisa da grappling lavati in lavatrice;
- Portare calzari da cambiare e usare solo in palestra;
- Rispettare in ogni momento la distanza di sicurezza (1 metro con mascherina negli spazi comuni e minimo 2 metri in allenamento), tranne per la scheda specifica di **Scambio Progressivo** prevista in questo protocollo;
- Effettuare il **Test Sierologico Rapido** per i praticanti candidati allo Scambio Progressivo. Saranno ammessi al periodo di **Scambio Progressivo** solo i candidati con **risultato negativo** (risultato n°1 – vedi scheda precedente)
- Usare sempre la propria bottiglia e non scambiare MAI nessun oggetto con altri;
- Lavare e disinfettare accuratamente le mani dopo ogni esercizio e prima di toccarsi la faccia;
- Fare la doccia a casa.



### **Accesso di accompagnatori.**

Le raccomandazioni sono quelle di:

- non permanere nei luoghi di allenamento, se non strettamente necessari.
- non aver nessun sintomo influenzale
- farsi registrare in reception con autodichiarazione
- rendere vietato l'uso degli spazi e delle aree riservate agli atleti
- rendere vietato l'uso dei servizi igienici se non quelli eventualmente predisposti per il pubblico
- rendere vietato il consumo di cibi e bevande fuori dalle aree eventualmente indicate

## **PALESTRA**

### **Operazioni di sanificazione Ordinaria e Giornaliera**

- Effettuare ad inizio turno una pulizia generale e dettagliata con acqua e detersivi;
- Sanificare TUTTI gli ambienti e TUTTE le attrezzature con prodotti specifici (ipoclorito di sodio 0,1% o soluzioni idroalcoliche con concentrazione di alcool di almeno il 70% per superfici che possono essere danneggiate da ipoclorito di sodio);
- Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, maniglie, servizi igienici, superfici di appoggio, computer, apparecchi telefonici, citofoni, comandi, display e tasti di distributori bevande/snack ecc. ecc. con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio;
- Predisporre sufficienti contenitori per la raccolta di tutto il materiale monouso degli utenti (fazzolettini, mascherine, bottiglie ecc. ecc.);
- Seguire il programma di riadattamento all'attività fisica per 21 giorni nel comunicato del 4 maggio pubblicato sul sito federale;
- Tenersi costantemente aggiornati visitando il sito <http://www.acsiartimarziali.it/>

### **Sanificazione straordinaria certificata**

In caso di accertata presenza di una persona affetta da Covid-19 all'interno dei locali, si dovrà obbligatoriamente procedere alla Sanificazione straordinaria certificata e alla conseguente ventilazione adeguata secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 Febbraio 2020 del Ministero della Salute.



## **REGOLAMENTO OPERATIVO**

*Scheda tecnica sullo **Scambio Progressivo** nell'allenamento a contatto, durante l'emergenza Covid-19, per la Ripresa della pratica dello Sport da contatto, nello specifico Brazilian Jiu Jitsu:*

Premessa, in alcune particolari discipline marziali e sportive, denominate discipline da contatto, l'esigenza del contatto tra due praticanti, ovvero l'impossibilità di sostenere il distanziamento di 1 metro durante la pratica della disciplina.

Premessa anche la natura imprescindibile ed insostituibile di tale contatto, che identifica e caratterizza la peculiarità naturale della disciplina da contatto, che si fonda sulla sincronia e la risposta psicomotoria delle forze che derivano dall'esperienza del contatto tra i due praticanti;

Constatata l'impossibilità della pratica stessa, qualora persista l'obbligo del distanziamento e ritenute inconsistenti, non identificative e non sostenibili nel tempo ai fini dello sviluppo tecnico della disciplina stessa, se pur propedeutiche, tutte le possibili alternative di allenamento tecnico ed atletico che contemplino il distanziamento di anche solo 1 metro tra i due praticanti

Si propone questa scheda tecnica che si prefigge di strutturare una strategia che possa permettere, compatibilmente con il quadro epidemiologico dell'area in cui si propone l'attuazione, una ripresa graduale e contingentata della disciplina da contatto del Brazilian Jiu Jitsu.

L'ipotesi attuativa è concepita con l'obiettivo primario di permettere uno scambio limitato e permesso nel tempo solo in modalità graduale, che non abbia nessuna influenza sul tasso R0 di riproduzione virale, se non unitaria e non esponenziale.

La pratica all'interno di un gruppo viene suddivisa in mini gruppi, a partire da un gruppo da due soli elementi, considerato l'unità principale.

I due elementi sono scelti secondo le norme di prevenzione e secondo una candidatura che rispetti le caratteristiche fisiche e di salute previste in questo documento, che abilitano il praticante alla possibilità della ripresa delle attività a contatto.

La singola unità sarebbe pertanto un gruppo da 2 praticanti per un periodo prestabilito, definito Periodo 1.

Il gruppo da 2 praticanti che vengono scelti per la pratica a contatto, viene sollevato dall'obbligo di distanziamento solo per il tempo e nelle occasioni necessarie a svolgere le attività principali della disciplina, ovvero le attività non praticabili singolarmente.

Allo scadere del Periodo 1 vengono effettuati gli stessi controlli di candidatura e vengono rilevati tutti i dati che possano indicare la possibilità di contagio. Qualora 2 unità (4 praticanti) risultino nuovamente abilitati, potrà iniziare il Periodo 2 che prevede l'esenzione dal distanziamento per gli stessi momenti previsti nel Periodo 1, ma per 4 praticanti.

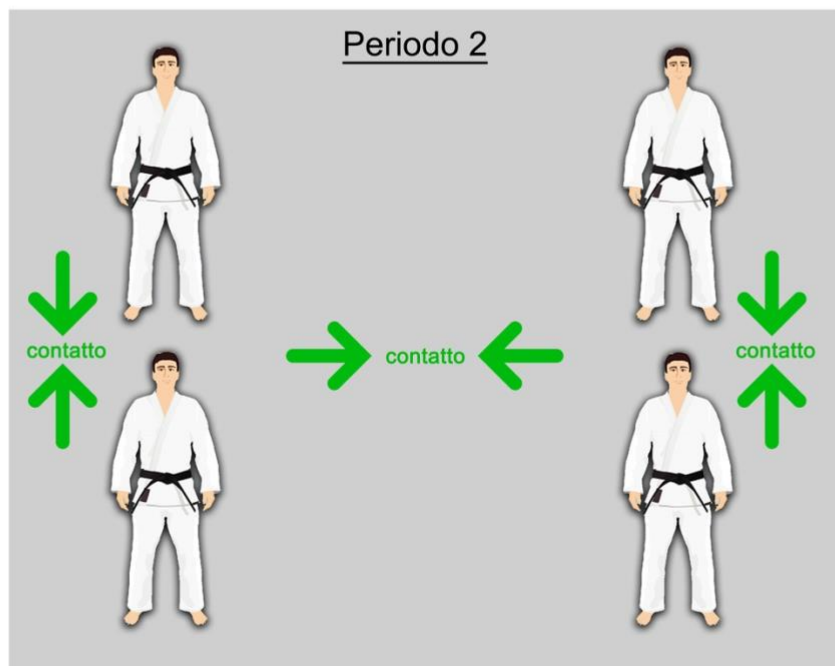
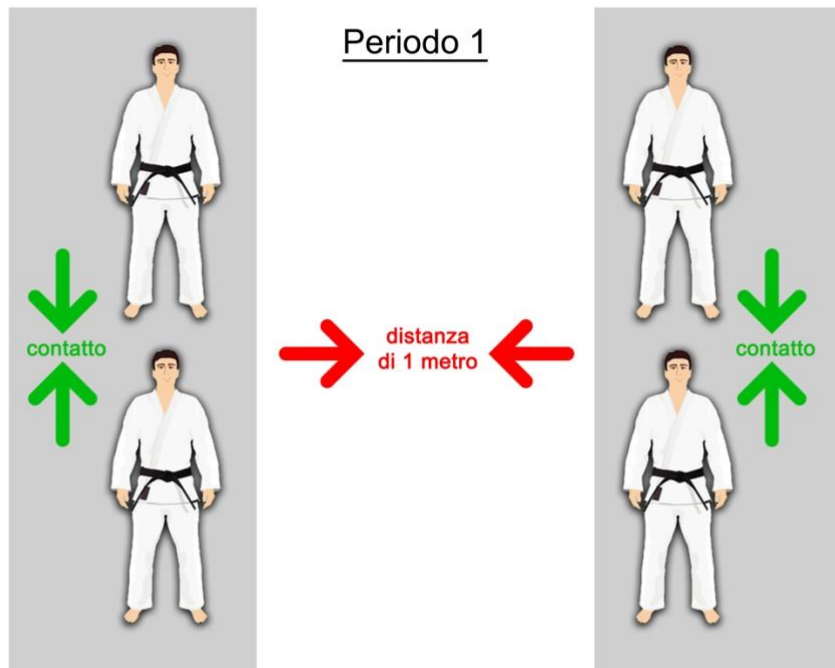
In questo Periodo 2 il praticante potrebbe già svolgere l'allenamento di coppia con 3 possibili partner.

Il Gestore dell'Impianto insieme con l'Insegnante responsabile del Corso, formalmente riconosciuto come Insegnante inquadrato nei ruoli riconosciuti dal Coni, o dalle Federazioni o dagli EPS, terranno un registro con i nomi, le date e le lezioni che si effettuano durante i Periodi 1 e 2 e sotto il Protocollo dello Scambio Progressivo.



## SCAMBIO PROGRESSIVO

*Esempio con 4 Candidati*





## **VALUTAZIONE DEL RISCHIO**

I criteri della valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione di seguito, sulla base di quanto previsto dal D.Lgs 81/2008 e smi, dal “Rapporto LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA v1 2604202” edito dal Politecnico di Torino e, dalle “LINEE GUIDA PER L’ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L’ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE Emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) da parte della Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio per lo sport del 19/05/2020; risulta l’analisi del rischio da possibile infezione Covid-19, e le conseguenti misure di prevenzione e protezione da applicare. Per ogni disciplina sportiva, la classificazione della specifica attività svolta (da classe da 1 a 8) va reiterata per ciascuna delle casistiche che possono presentarsi nella pratica e le azioni di mitigazione da porre in atto saranno specifiche per l’attività.

<b>CLASSE</b>	<b>TIPOLOGIA</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
1	Singoli all’aperto	Il singolo atleta svolge attività individuale all’aperto
2	Singoli al chiuso	Il singolo atleta svolge attività individuale al chiuso
3	A turni di accesso alla sede sportiva, all’aperto	Un singolo atleta o un gruppo di atleti si alternano sull’area o nello stesso spazio o nell’utilizzo degli stessi attrezzi all’aperto
4	A turni di accesso alla sede sportiva, al chiuso	Un atleta singolo o gruppo di atleti si alternano sull’area o nello stesso spazio o nell’utilizzo degli stessi attrezzi al chiuso
5	Di squadra o singoli, con aree separate	Due o più gruppi di atleti si affrontano senza toccarsi
6	A coppie, all’aperto o al chiuso	Due atleti selezionati formano il GRUPPO A e interagiscono fisicamente sull’area, con ripetuti contatti. Nel periodo prestabilito di 3 settimane, denominato PERIODO PROVA 1, il GRUPPO A non potrà allenarsi con contatto con nessun altro praticante nella stessa modalità di contatto, ma sempre con distanziamento. La possibilità di allenarsi a contatto, quindi senza distanziamento, è riservata al GRUPPO A (e a tutti i GRUPPI che si formano) per la durata del periodo prestabilito. Il singolo atleta in questo periodo potrà allenarsi con contatto con 1 solo partner.
7	Di squadra, con area condivisa	Alla fine del PERIODO PROVA 1, gli atleti effettuano il test rapido per il rilevamento del Covid, se negativi iniziano il PERIODO PROVA 2 della durata di 3 settimane. Nel PERIODO PROVA 2 si potranno unire il GRUPPO A e il GRUPPO B. Il singolo atleta in questo periodo potrà allenarsi con contatto con 3 diversi partner.
8	Assembramento e/o contatto continuo	Molti atleti si assemano nello stesso spazio in una fase della prestazione sportiva e/o nella pratica hanno un contatto continuo e molto ravvicinato con l’avversario



### Scheda descrittiva per la pratica del BRAZILIAN JIU JITSU

Attività	Descrizione	Classe di Rischio	Azione di mitigazione	Note
Riscaldamento dinamico	Esercizi di preatletismo, esercizi di mobilità rigorosamente sul posto	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e omogenei. Rispetto della distanza interpersonale di almeno 2 metri. Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza. Evitare disposizione in linea degli atleti (uno di fronte all'altro) per evitare <i>droplets</i>	Attività individuale senza alcun contatto diretto e mantenendo la rigorosa distanza di almeno 2 m. Attività facilitabile, contrassegnando preventivamente il Tatami es. con del nastro carta adesivo
Attività di potenziamento muscolare	Attività sul posto alle macchine o con pesi liberi (lavori a stazione)	Classe 4	Massimo 2 atleti per stazione (1 lavora, l'altro recupera) mantenendo le distanze interpersonali Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento	Attività individuale mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento cardiovascolare	Circuiti, allenamenti in pista o all'aperto su media e lunga distanza	Classe 3	Mantenere la distanza di sicurezza tra gli atleti in scia	Attività individuale o in piccoli gruppi mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento tecnico	Attività di approfondimento e di automatizzazione della tecnica	Classe 5	Allenamento tecnico: prevede un contatto fisico. Può essere simulato utilizzando al posto dell'avversario esercitazioni con elastici o manichini	Attività in piccoli gruppi nei quali ogni atleta lavora singolarmente mantenendo le distanze interpersonali
Attività di allenamento al combattimento PERIODO 1	Simulazione della competizione, fondamentale per la comprensione e lo sviluppo della disciplina	Classe 6	allenamento con attività a contatto, contingentato in GRUPPI da 2, in un tempo previsto nel PERIODO 1 di 3 settimane	L'allenamento con simulazione della gara o la competizione vera e propria prevedono un contatto fisico continuo, ma limitato a 2 persone per 3 settimane
Attività di allenamento al combattimento PERIODO 2	Simulazione della competizione, fondamentale per la comprensione e lo sviluppo della disciplina	Classe 7	allenamento con attività a contatto, contingentato in GRUPPI da 4, in un tempo previsto nel PERIODO 2 di 3 settimane	L'allenamento in FASE 2 con simulazione della gara o la competizione vera e propria prevedono un contatto fisico continuo, ma limitato a 4 persone per 3 settimane





Risulta di fondamentale importanza lo scaglionamento nel tempo dei PERIODI 1 e 2 e la suddivisione degli accoppiamenti, contingentata in GRUPPI da 2 praticanti, con il fine di **ANNULLARE la capacità esponenziale di un eventuale contagio**, qualora nella remota possibilità che non risultasse a tutte le misure di contrasto in atto, compreso il mini test sierologico rapido.

Il contagio di un singolo, infatti, alla fine del PERIODO 1 avrebbe la portata di una sola unità in più.

All'inizio del PERIODO 2 i praticanti sono di nuovo controllati ed hanno anche trascorso nel tempo previsto nel PERIODO 1 anche il 50% di un ipotetico periodo finestra che verrebbe evidenziato nel controllo Pre PERIODO 2.

Protocollo redatto da

Dario Bacci

*Presidente Unione Italiana Jiu Jitsu ASD*

*Referente esclusivo Italia per IBJJF International Brazilian Jiu Jitsu Federation*

*Responsabile ACSI della Commissione Tecnica Nazionale del Brazilian Jiu Jitsu*

Valutazione Medica

Dt. Alfredo M. Pennica

UOD Malattie Infettive – Università Sapienza Roma

Capo Unità AIDS & STD

Azienda Ospedaliera Sant'Andrea

E-mail: [alfredo.pennica@uniroma1.it](mailto:alfredo.pennica@uniroma1.it)

*Fonti:*

*LINEE GUIDA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L'ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE Emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f)*

<http://www.sport.governo.it/media/2135/linee-guida-sport-di-base-e-attivita-motoria.pdf>

*Bios SPA*

*Periodo finestra*

<https://www.bios-spa.it/faq-test-covid19/>

*Test Sierologico Rapido*

<https://biomedicalcue.it/test-sierologico-rapido-covid-19/18867/>

*FIJLKAM*

*Manuale Operativo per l'Esercizio Fisico e lo Sport in emergenza COVID-19*

[https://www.coni.it/images/speciale\\_covid19/FIJLKAM.pdf](https://www.coni.it/images/speciale_covid19/FIJLKAM.pdf)

*FIKBMS*

*Protocollo di Ripresa*

<http://www.fikbms.net/home/news/452-protocollo-di-ripresa-norme-general-2.html>

*Altre fonti di riferimento*

- *Protocolli aggiornati, emanati e pubblicati da parte degli Organi di Governo Nazionali, Regionali e Locali;*
- *Pubblicazioni sul sito [www.fmsi.it](http://www.fmsi.it);*
- *Circolare del Ministero della Salute n. 5443 del 22 febbraio 2020 per maggiori specifiche.*