

## **MISURE DI PREVENZIONE E CONTENIMENTO DEL CONTAGIO DA SARS-COV-2 NELLA RIPRESA DELLO SVOLGIMENTO DELLE ESERCITAZIONI PRATICHE DI SCIENZE MOTORIE – FASE 3**

Per le sue caratteristiche peculiari il corso di studio in scienze Motorie L-22 richiede delle indicazioni specifiche in relazione all'emergenza sanitaria da COVID-19 per lo svolgimento della parte esercitativa, che rappresenta l'impalcatura fondamentale che caratterizza questo specifico corso di studio.

Per quanto riguarda le attività esercitative pratiche abbiamo diviso e raggruppato per similitudine di impegno cardiovascolare, utilizzo di attrezzi e modalità di esecuzione le diverse esercitazioni:

- 1. Fitness**
- 2. Basketball**
- 3. Volleyball**
- 4. Atletica**
- 5. Calcio**
- 6. Tennis**
- 7. Rugby**
- 8. Nuoto**
- 9. Sport combattimento**
- 10. Allenamento funzionale**
- 11. Attività a corpo libero (tecniche corporee dolci, attività motorie con la musica, attività motoria per l'età evolutiva, attività motoria per la scuola dell'infanzia, attività motoria per la disabilità, programmazione e valutazione didattica)**
- 12. Attività motoria in ambienti straordinari**

### **INTENSITÀ ESERCIZIO**

Una prima distinzione andrebbe fatta per quanto riguarda l'impegno cardiorespiratorio e quindi l'aumento di ventilazione durante l'esercizio. Ovviamente, fino alla recente emergenza COVID-19 questo argomento è stato per lo più trascurato e le indicazioni saranno giocoforza derivate da osservazioni scientifiche in qualche modo pertinenti. Ad esempio, Button et al. (Button et al., 2016) nelle linee guida per la fisioterapia per i pazienti affetti da fibrosi cistica (in cui particolare attenzione va posta nell'evitare infezioni delle vie respiratorie che potrebbero aggravare in maniera importante il quadro clinico (Ledson et al., 2002)), indicano che, durante l'attività fisica in palestra un metro potrebbe non essere sufficiente a garantire una salvaguardia dal rischio di infezione (Saiman and Siegel, 2004) e suggeriscono (anche se con il distanziamento tra 1 e 2 metri la probabilità di contaminazione è molto bassa: 1,7% (Festini et al., 2010) di mantenere 2 metri durante lo svolgimento dell'attività fisica, il lavaggio frequente delle mani e la disinfezione con soluzioni a base di alcool delle superfici prime e dopo l'utilizzo. Il recente lavoro di Blocken (Blocken et al., 2020) che ha suscitato molto clamore con le sue considerazioni sulle scie si applica ad organismi in movimento e, pur con le sue dichiarate limitazioni, andrebbe tenuto in considerazioni per le attività all'aperto dove vi è lo spostamento del corpo nello spazio. Per quanto riguardale attività ad alto impegno stazionarie va considerato che non vi è l'effetto "scia". In questo caso è più applicabile il modello di Zhu e colleghi (2006) (Zhu et al., 2006) che ha indagato la velocità, distanza, dimensione dispersione dei droplets in soggetti che tossivano. Se assimiliamo il colpo di tosse all'espiazione forzata durante uno sforzo dovuto all'esercizio fisico (in realtà le pressioni in gioco sono decisamente superiori e quindi anche la velocità di espulsione) gli autori suggeriscono distanze fino a 2 metri. Anche Xie et al. (Xie et al., 2007) hanno definito come la velocità dell'aria durante un colpo di rosse sia di circa 10m/s e le droplets possano arrivare a circa 2 metri

## LINEE GUIDA

### INTRODUZIONE

Le attività esercitative pratiche di Scienze Motorie non si configurano come allenamenti, effettuati allo scopo di migliorare le capacità condizionali-organiche e tecniche degli atleti, ma sono svolte a scopo didattico, per “insegnare ad insegnare” e sono di diverse tipologie, con differenti caratteristiche e luoghi di svolgimento. Pertanto l’applicazione delle linee guida delle varie federazioni spesso non risultano rappresentative e quindi applicabili a tale specifico contesto, che prevede, a titolo esemplificativo:

- attività a ventilazione ridotta con conseguente dispersione di droplets limitata
- effettuazione con modalità molto controllate di scenari quali la marcatura nei giochi di squadra o i contrasti
- possibilità di turnare i gruppi di studenti coinvolti nell’attività pratica, ecc.

Le esercitazioni, tenendosi quindi a bassa intensità, possono essere effettuate con la mascherina, ad eccezione di alcuni casi in cui la ventilazione aumenti e conseguentemente il lavoro dei muscoli respiratori. In questi casi è necessario osservare le distanze definite in letteratura e nei documenti tecnici e indicate nel presente documento, che integra alcune indicazioni del CTS sull’educazione fisica a scuola, per quanto assimilabile alle esercitazioni pratiche di Scienze Motorie.

### INDICAZIONI GENERALI

- Gli spazi sono stati forniti di apposita cartellonistica informativa e di segnaletica dedicata, che riporta le Misure igieniche e comportamenti da seguire (“Misure igienico-sanitarie per contenere il contagio da Coronavirus”, “Come lavarsi le mani con acqua e sapone?”, “Come frizionare le mani con la soluzione alcolica?”)
- Le strutture, ove previsto dai protocolli di Ateneo, sono state dotate di segnaletica ben visibile per disciplinare gli spostamenti e i distanziamenti, gli accessi e le uscite, i posti occupabili e quelli vietati. Gli studenti dovranno accedere alla palestra o ai luoghi dedicati alla parte pratica seguendo il percorso stabilito; prima di accedere alla palestra dovranno indossare scarpe dedicate alle lezioni pratiche (indoor)
- Il programma delle attività viene pianificato in modo da regolamentare gli accessi ed evitare condizioni di assembramento nei vari spazi quali spogliatoi, servizi igienici, locali di attesa, locali dedicati alle attività sportive, locali di ristoro, ecc.
- L’elenco delle presenze viene mantenuto per un periodo di almeno 14 giorni
- E’ fatto divieto di condividere borracce, bicchieri, bottiglie e di scambiare oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro
- L’accesso agli spogliatoi è contingentato; in ogni caso vanno garantiti l’aerazione dei locali e il mantenimento della distanza di almeno 1 metro tra le persone. La capienza viene definita in base alle caratteristiche delle diverse strutture e sarà segnalata in loco. Agli spogliatoi si accede indossando la mascherina
- Gli indumenti vanno riposti nella borsa personale e questa va portata con sé in palestra/bordo campo
- Non è previsto l’uso della doccia
- I rifiuti quali mascherine usate, salviette usate per l’igienizzazione delle attrezzature e delle postazioni, ecc. devono essere gettati nei contenitori dedicati resi disponibili o nell’indifferenziata

In relazione a quanto di seguito indicato per le diverse attività esercitative, si ribadisce che, anche se non espressamente richiamato alla sezione “Considerazione generali”, rimane inteso che, in considerazione del fatto che si parla di esercitazioni e non di allenamenti, le relative linee guida sono state adattate rispetto a quelle delle federazioni.

## **FITNESS**

### **CONSIDERAZIONI GENERALI**

Va considerato che le caratteristiche delle discipline/attività motorie esperibili in un ambiente dedicato al fitness sono molteplici e differenziate, oltre che in continua evoluzione (Paoli et al., 2013, Paoli and Bianco, 2015). Le esercitazioni del corso di Fitness sono quasi esclusivamente effettuate con manubri, bilancieri ed attrezzi per il potenziamento dove è prevalente l'impegno muscolare rispetto a quello cardiorespiratorio. Durante queste attività l'aumento della ventilazione è limitato e rappresenta, di fatto, il 30-40% di quello raggiunto durante un test CPET (maximal and incremental cardiopulmonary exercise test) (Nyberg et al., 2018).

Recentemente una ricerca norvegese ha analizzato 3016 persone di cui 1896 hanno utilizzato le palestre in periodo post emergenza (da Maggio 22 2020) e 1868 non hanno utilizzato le palestre: un solo positivo è stato trovato (nel gruppo training) ma il tracciamento ha dimostrato che il contagio era avvenuto sul posto di lavoro (Bretthauer and group, 2020). Risulta quindi che le *training facilities* risultano essere sicure per quanto riguarda il rischio contagio.

### **LINEE GUIDA**

1. Evitare strette di mano e contatti corporei
2. Disinfettarsi frequentemente le mani
3. Indossare sempre la mascherina
4. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 1 metro tra i soggetti (anche per chi osserva l'esecuzione degli esercizi)
5. Mantenere un distanziamento di almeno 2 metri tra i soggetti durante le attività ad alta intensità cardio (solitamente, durante le esercitazioni del corso di Fitness non vengono effettuate attività cardiovascolari ad alto impegno o attività di gruppo come spinning o attività con la musica)
6. Ogni studente, al termine dell'utilizzo, provvederà a igienizzare la postazione e gli attrezzi, utilizzando i prodotti messi a disposizione (igienizzante e salviette)
7. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina
8. Areare frequentemente il locale e sempre, all'inizio ed alla fine della lezione

## **BASKETBALL**

### **CONSIDERAZIONI GENERALI**

In considerazione del fatto che si parla di esercitazioni e non di allenamenti, le linee guida sono state adattate rispetto a quelle della federazione.

### **LINEE GUIDA**

1. Evitare strette di mano e contatti corporei non necessari
2. Disinfettarsi frequentemente le mani
3. Indossare sempre la mascherina (se l'impegno respiratorio lo rende possibile)
4. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 1 metro tra i soggetti (anche per chi osserva l'esecuzione degli esercizi)
5. Nelle attività di corsa disporre gli studenti affiancati o in corsie sfalsate; ove questo non fosse possibile prevedere almeno 10 metri tra uno studente e quello in scia
6. Limitare le esercitazioni di contatto; qualora necessario (tecnica sui blocchi, difesa, ecc.) fare indossare la mascherina
7. Gli studenti, prima ed al termine dell'utilizzo, provvederanno a igienizzare i palloni, utilizzando i prodotti messi a disposizione (igienizzante e salviette)
8. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina
9. Areare frequentemente il locale e sempre, all'inizio ed alla fine della lezione

## **VOLLEYBALL**

### **CONSIDERAZIONI GENERALI**

In considerazione del fatto che si parla di esercitazioni e non di allenamenti le linee guida sono state adattate rispetto a quelle della federazione.

### **LINEE GUIDA**

1. Evitare strette di mano e contatti corporei non necessari
2. Disinfettarsi frequentemente le mani
3. Indossare sempre la mascherina (se l'impegno respiratorio lo rende possibile)
4. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 1 metro tra i soggetti (anche per chi osserva l'esecuzione degli esercizi)
5. Nelle attività di corsa disporre gli studenti affiancati o in corsie sfalsate; ove questo non fosse possibile prevedere almeno 10 metri tra uno studente e quello in scia
6. Cercare di limitare le occasioni di contatto o quasi contatto (muro), qualora ritenute necessarie per la didattica fare indossare la mascherina
7. Gli studenti, prima ed al termine dell'utilizzo, provvederanno a igienizzare i palloni, utilizzando i prodotti messi a disposizione (igienizzante e salviette)
8. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina
9. Areare frequentemente il locale e sempre, all'inizio ed alla fine della lezione

## **ATLETICA**

### **CONSIDERAZIONI GENERALI**

Le esercitazioni di atletica che si tengono all'aperto devono tener conto dell'impegno cardio respiratorio delle stesse e del posizionamento. Sempre Blocken e colleghi (Blocken et al., 2020) hanno dimostrato che a 14,4 Km/g di corsa la distanza di sicurezza è 10 metri tra un corridore e quello successivo. La distanza di sicurezza è 5 metri se la camminata è a 4 Km/h.

In generale per le esercitazioni di atletica leggera le indicazioni sono le seguenti:

### **LINEE GUIDA**

1. Evitare strette di mano e contatti corporei
2. Disinfettarsi frequentemente le mani
3. Indossare sempre la mascherina (se l'impegno respiratorio lo rende possibile)
4. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 1 metro tra i soggetti (anche per chi osserva l'esecuzione degli esercizi)
5. Nelle attività di corsa, disporre gli studenti affiancati o in corsie sfalsate; ove questo non fosse possibile prevedere almeno 10 metri tra uno studente e quello in scia
6. Gli studenti, al termine dell'utilizzo, provvederanno a igienizzare gli attrezzi quali peso, disco, materassone per il salto in alto, ecc. utilizzando i prodotti messi a disposizione (igienizzante e salviette)
7. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina

## **CALCIO**

### **CONSIDERAZIONI GENERALI**

In considerazione del fatto che si parla di esercitazioni e non di allenamenti le linee guida sono state adattate rispetto a quelle della federazione.

## LINEE GUIDA

1. Evitare strette di mano e contatti corporei non necessari
2. Disinfettarsi frequentemente le mani
3. Indossare sempre la mascherina (se l'impegno respiratorio lo rende possibile)
4. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 1 metro tra i soggetti (anche per chi osserva l'esecuzione degli esercizi)
5. Nelle attività di corsa disporre gli studenti affiancati o in corsie sfalsate, dove questo non fosse possibile prevedere almeno 10 metri tra uno studente e quello in scia
6. Limitare le esercitazioni di contatto, qualora necessarie (tecnica sulla difesa, contrasti ecc.) fare indossare la mascherina
7. Evitare i colpi di testa
8. Gli studenti, prima ed al termine dell'utilizzo, provvederanno a igienizzare i palloni, utilizzando i prodotti messi a disposizione (igienizzante e salviette)
9. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina

## TENNIS

### LINEE GUIDA

1. Evitare strette di mano e contatti corporei non necessari
2. Disinfettarsi frequentemente le mani
3. Indossare sempre la mascherina (se l'impegno respiratorio lo rende possibile)
4. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 1 metro tra i soggetti (anche per chi osserva l'esecuzione degli esercizi)
5. Nelle attività di corsa disporre gli studenti affiancati o in corsie sfalsate; ove questo non fosse possibile prevedere almeno 10 metri tra uno studente e quello in scia
6. Gli studenti, prima ed al termine dell'utilizzo, provvederanno a igienizzare le racchette, utilizzando i prodotti messi a disposizione (igienizzante e salviette) (uno studente usa lo stesso attrezzo, preferibilmente usando il proprio, per tutta la lezione)
7. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina

## RUGBY

### LINEE GUIDA

1. Evitare strette di mano e contatti corporei non necessari
2. Disinfettarsi frequentemente le mani
3. Indossare sempre la mascherina (se l'impegno respiratorio lo rende possibile)
4. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 1 metro tra i soggetti (anche per chi osserva l'esecuzione degli esercizi)
5. Nelle attività di corsa disporre gli studenti affiancati o in corsie sfalsate; ove questo non fosse possibile prevedere almeno 10 metri tra uno studente e quello in scia
6. Limitare le esercitazioni di contatto; qualora necessarie (tecnica sulla difesa, placcaggi, ecc.) fare indossare la mascherina
7. E' proibita la mischia
8. Gli studenti, prima ed al termine dell'utilizzo, provvederanno a igienizzare i palloni, utilizzando i prodotti messi a disposizione (igienizzante e salviette)
9. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina

## **NUOTO**

### **CONSIDERAZIONI GENERALI**

Le attività vengono svolte presso impianti e strutture che applicano le linee guida ed i protocolli previsti dall'Autorità Competente per lo specifico settore.

### **LINEE GUIDA**

1. Evitare strette di mano e contatti corporei non necessari
2. Indossare la mascherina per la parte teorica fuori dall'acqua
3. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina

## **SPORT COMBATTIMENTO**

### **LINEE GUIDA**

1. Evitare strette di mano e contatti corporei non necessari
2. Disinfettarsi frequentemente le mani
3. Indossare sempre la mascherina (se l'impegno respiratorio lo rende possibile)
4. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 1 metro tra i soggetti (anche per chi osserva l'esecuzione degli esercizi)
5. Limitare le esercitazioni di contatto ravvicinato, qualora necessarie (judo ad esempio) fare indossare la mascherina
6. Disinfettarsi frequentemente le mani, e sempre prima e dopo ogni turno di esercitazioni se si cambia avversario
7. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina
8. Aerare frequentemente il locale e sempre all'inizio ed alla fine della lezione

## **ALLENAMENTO FUNZIONALE**

### **LINEE GUIDA**

1. Evitare strette di mano e contatti corporei
2. Disinfettarsi frequentemente le mani
3. Indossare sempre la mascherina
4. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 1 metro tra i soggetti (anche per chi osserva l'esecuzione degli esercizi)
5. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 2 metri tra i soggetti durante lo svolgimento di attività ad alta intensità (circuiti)
6. Gli studenti, al termine dell'utilizzo, provvederanno a igienizzare la postazione e l'attrezzo, utilizzando i prodotti messi a disposizione (igienizzante e salviette)
7. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina
8. Aerare frequentemente il locale e sempre all'inizio ed alla fine della lezione

## **ATTIVITÀ MOTORIA IN AMBIENTI STRAORDINARI**

### **LINEE GUIDA**

1. Evitare strette di mano e contatti corporei
2. Disinfettarsi frequentemente le mani
3. Indossare sempre la mascherina

4. Mantenere sempre un distanziamento di almeno 2 metri tra gli studenti. Per le attività svolte all'aperto non è necessario l'uso della mascherina
5. Gli studenti, al termine dell'utilizzo, provvederanno a igienizzare la postazione e l'attrezzo, utilizzando i prodotti messi a disposizione (igienizzante e salviette)
6. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina

## **ATTIVITÀ A CORPO LIBERO**

### **CONSIDERAZIONI GENERALI**

Rientrano in questa categoria tutte quelle attività che vengono svolte generalmente in gruppo con un istruttore che guida la lezione ma che richiedono un basso impegno cardiorespiratorio. Esse sono, essenzialmente, attività mirate alla mobilità postura (?), blando potenziamento. A titolo di esempio durante una lezione di Vinyasa yoga il consumo di ossigeno raggiunge i 3,6 MET/min (inferiore a quello di una camminata a velocità autoimposta) (Sherman et al., 2017). Poiché sappiamo che fino a sforzi fisici leggeri o moderati la ventilazione polmonare aumenta linearmente con il consumo di ossigeno, si può affermare in questo caso che la ventilazione aumenta meno rispetto ad una camminata tranquilla ed è equivalente, ad esempio, allo stare in piedi confezionando pacchi (Ainsworth et al., 1993).

Gli insegnamenti che rientrano in questa categoria sono:

1. tecniche corporee dolci,
2. attività motorie con la musica,
3. attività motoria per l'età evolutiva,
4. attività motoria per la scuola dell'infanzia,
5. attività motoria per la disabilità,
6. programmazione e valutazione didattica

Durante queste attività sono compresi esercizi che richiedano il passaggio da posizione seduta, sdraiata ed eretta, senza spostamento dalla propria zona (6,25 mq) durante l'esecuzione degli esercizi stessi e senza saltelli o corsa sul posto.

Sono da limitare quelle attività in gruppo che prevedano saltelli sul posto, spostamenti da una zona all'altra della sala o corsa sul posto, tutte attività che aumentano l'impegno cardiorespiratorio.

### **LINEE GUIDA**

1. Evitare strette di mano e contatti corporei
2. Indossare sempre la mascherina
3. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 1 metro tra i soggetti (anche per chi osserva l'esecuzione degli esercizi)
4. Mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 2 metri tra i soggetti durante lo svolgimento di attività a più alta intensità (saltelli sul posto, ecc.)
5. Gli studenti, al termine dell'utilizzo, provvederanno a igienizzare la postazione (tappetini, ecc.), utilizzando i prodotti messi a disposizione (igienizzante e salviette)
6. Il docente che tiene l'esercitazione potrà non indossare la mascherina, qualora sia distanziato di almeno 2 metri dagli studenti. Qualora si avvicini agli studenti per assistenza o per esigenze di didattica, deve indossare la mascherina
7. Aerare frequentemente il locale e sempre all'inizio ed alla fine della lezione

- AINSWORTH, B. E., HASKELL, W. L., LEON, A. S., JACOBS, D. R., JR., MONTOYE, H. J., SALLIS, J. F. & PAFFENBARGER, R. S., JR. 1993. Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. *Med Sci Sports Exerc*, 25, 71-80.
- BLOCKEN, B., MALIZIA, F., VAN DRUENEN, T. & MARCHAL, T. 2020. Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. *Questions and Answers. Website Bert Blocken, Eindhoven University of Technology (The Netherlands) and KU Leuven (Belgium)*. Disponibile su: <http://www.urbanphysics.net/COVID19.html> (ultimo accesso 21 aprile 2020).
- BRETTTHAUER, M. & GROUP, T. S. 2020. Randomized Re-Opening of Training Facilities during the COVID-19 pandemic. *medRxiv*.
- BUTTON, B. M., WILSON, C., DENTICE, R., COX, N. S., MIDDLETON, A., TANNENBAUM, E., BISHOP, J., COBB, R., BURTON, K., WOOD, M., MORAN, F., BLACK, R., BOWEN, S., DAY, R., DEPIAZZI, J., DOIRON, K., DOUMIT, M., DWYER, T., ELLIOT, A., FULLER, L., HALL, K., HUTCHINS, M., KERR, M., LEE, A. L., MANS, C., O'CONNOR, L., STEWARD, R., POTTER, A., RASEKABA, T., SCOONES, R., TARRANT, B., WARD, N., WEST, S., WHITE, D., WILSON, L., WOOD, J. & HOLLAND, A. E. 2016. Physiotherapy for cystic fibrosis in Australia and New Zealand: A clinical practice guideline. *Respirology*, 21, 656-67.
- FESTINI, F., TACCETTI, G., GALICI, V., NERI, S., BISOGNI, S., CIOFI, D. & BRAGGION, C. 2010. A 1-m distance is not safe for children with cystic fibrosis at risk for cross-infection with *Pseudomonas aeruginosa*. *Am J Infect Control*, 38, 244-5.
- LEDSON, M. J., GALLAGHER, M. J., JACKSON, M., HART, C. A. & WALSHAW, M. J. 2002. Outcome of *Burkholderia cepacia* colonisation in an adult cystic fibrosis centre. *Thorax*, 57, 142-5.
- NYBERG, A., SAEY, D., MARTIN, M. & MALTAIS, F. 2018. Cardiorespiratory and muscle oxygenation responses to low-load/high-repetition resistance exercises in COPD and healthy controls. *J Appl Physiol (1985)*, 124, 877-887.
- PAOLI, A. & BIANCO, A. 2015. What Is Fitness Training? Definitions and Implications: A Systematic Review Article. *Iran J Public Health*, 44, 602-14.
- PAOLI, A., NERI, M. & BIANCO, A. 2013. *Principi di Metodologia del Fitness*, Cesena, Italy, Erika, Ed.
- SAIMAN, L. & SIEGEL, J. 2004. Infection control in cystic fibrosis. *Clin Microbiol Rev*, 17, 57-71.
- SHERMAN, S. A., ROGERS, R. J., DAVIS, K. K., MINSTER, R. L., CREASY, S. A., MULLARKEY, N. C., O'DELL, M., DONAHUE, P. & JAKICIC, J. M. 2017. Energy Expenditure in Vinyasa Yoga Versus Walking. *J Phys Act Health*, 14, 597-605.
- XIE, X., LI, Y., CHWANG, A. T., HO, P. L. & SETO, W. H. 2007. How far droplets can move in indoor environments--revisiting the Wells evaporation-falling curve. *Indoor Air*, 17, 211-25.
- ZHU, S., KATO, S. & YANG, J.-H. 2006. Study on transport characteristics of saliva droplets produced by coughing in a calm indoor environment. *Building and environment*, 41, 1691-1702.

D.Lgs. 9 aprile 2008, n.81 – Testo unico sicurezza sui luoghi di lavoro

- Decreto legge 23 febbraio 2020, n. 6 - Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19
- Circolare del Ministero della Salute 22 febbraio 2020 - 5445 Circolare del Ministero della salute.
- COVID-2019, nuove indicazioni e chiarimenti.
- Protocollo Condiviso dalle Parti Sociali di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro - 14 marzo 2020
- Decreto-Legge 17 marzo 2020, n. 18 definito Decreto Cura Italia “Misure di potenziamento del Servizio sanitario nazionale e di sostegno economico per famiglie, lavoratori e imprese connesse all'emergenza epidemiologica da Covid-19”.
- DPCM 22 marzo 2020, n. 15130 "Misure urgenti in materia di Contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19"
- Protocollo FMSI per la ripresa delle discipline sportive professionistiche del 14/04/20
- Rapporto lo sport riparte in sicurezza versione 1 del 26/04/20- -PROPOSTA FIDAL
- Prot.3180 del 04/05/20 Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del

- Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020. Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali
- DPCM 17/05/20
- Ordinanza n. 48 del 17 maggio 2020
- Ordinanza n. 50 del 23 maggio 2020
- LINEE-GUIDA PER L'ESERCIZIO FISICO E LO SPORT 16 maggio 2020. Ufficio per lo sport Presidenza del Consiglio dei Ministri.
- LINEE di INDIRIZZO per la riapertura delle attività ECONOMICHE produttive e RICREATIVE Regione Veneto del 16/05/20
- LINEE Guida FEDERAZIONI DI RIFERIMENTO