

INFORMAZIONI E RACCOMANDAZIONI

I) DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE AL DOLOMITI EXTREME TRAIL (DA CONSEGNARE SUBITO):

1. Compilazione online del modulo di iscrizione dopo avere letto attentamente il Regolamento;
2. Lettura e compilazione del modulo online per la **Dichiarazione liberatoria di responsabilità con informativa privacy e consenso al trattamento dati personali e delle immagini;**
3. Caricare il documento **"DOCUMENTAZIONE, INFORMAZIONI E RACCOMANDAZIONI"** (che stai leggendo) compilato e firmato per presa visione.

II) DOCUMENTI OBBLIGATORI DA CONSEGNARE TRA L' 1 E IL 16 MAGGIO 2021:

1. **Autocertificazione CoVid-19** da compilare, firmare e **da aggiornare in caso di variazioni;**
2. **Certificato di idoneità sportiva-agonistica per lo sport atletica leggera (effettuato nell'anno 2021 per coloro che hanno avuto il Covid),** alla luce delle nuove conoscenze scientifiche.

III) DOCUMENTI OBBLIGATORI DA CONSEGNARE AL RITIRO PETTORALI:

- 1) Esito del **tampone antigenico rapido, effettuato nelle 24-72 ore precedenti la gara** (meglio se di terza Generazione) nel caso venga richiesto da future normative emanate in ambito nazionale e/o internazionale finalizzate al contenimento della pandemia da Covid 19.

NOTA: Per coloro che non hanno mai avuto sintomi riferibili al Covid-19 o che hanno avuto sintomi lievi che non sono mai stati verificati con il tampone e diagnosticati, è fortemente consigliato un **test sierologico (con prelievo), con dosaggio anticorpale, effettuato 7-14 giorni prima la data della gara, da caricare sul portale o da consegnare al ritiro pettorali per permettere all'organizzazione di censire chi avesse avuto il CoVid-19 in forma asintomatica e monitorarlo in gara con un occhio di riguardo.**

LA MANCANZA DI QUALSIASI DOCUMENTO RICHiesto, COMPORTA L'ESCLUSIONE DALL'EVENTO.

NOTE IMPORTANTI: IN SEGUITO ALLA PANDEMIA DA Sars-CoV-2 IL MINISTERO DELLA SALUTE HA EMANATO NUOVE PROCEDURE PER LA VALUTAZIONE E IL RILASCIO DEL CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO AGLI SPORTIVI CHE HANNO AVUTO IL COVID-19.

- A) In caso di contrazione dell'infezione da Sars-CoV-2 (malattia da CoVid-19) dopo la data del certificato medico è necessaria una certificazione aggiornata, effettuata dopo 30 giorni dalla guarigione, come da Circolare del Ministero della Salute del 13/01/2021 (nr 0001269). Salvo differenti indicazioni del medico preposto.
- B) In caso di comprovata infezione da Sars-CoV-2 (malattia da CoVid-19) o sintomi ad essa riferibili gli atleti devono presentare un certificato medico per attività agonistica corredato dagli esami elencati di seguito, secondo la gravità della malattia, come da Circolare del Ministero della Salute del 13/01/2021 (nr 0001269). Salvo differenti indicazioni del medico preposto.

Infezione asintomatica, paucisintomatica o forma lieve

- Test da sforzo con elettrocardiogramma
- Spirometria

(A discrezione del medico ulteriori approfondimenti)

Infezione di forma moderata, trattata farmacologicamente senza ricovero

- Test da sforzo con elettrocardiogramma
- Ecocardiografia color-Doppler
- Elettrocardiogramma con Holter 24h, comprensivo di seduta di allenamento
- Spirometria
- Esami ematochimici

(A discrezione del medico ulteriori approfondimenti)

Infezione severa o critica, con ospedalizzazione

- Cardiopulmonary exercise test (CPET)
- Ecocardiografia color-Doppler
- Elettrocardiogramma con Holter 24h, comprensivo di seduta di allenamento
- Spirometria
- Esami ematochimici

(A discrezione del medico ulteriori approfondimenti)

C) In caso di sospetta malattia in forma asintomatica si consiglia di effettuare un'Ecocardiografia color-Doppler e consultare il medico di riferimento.

IV) INFORMAZIONI E RACCOMANDAZIONI

Recenti studi hanno evidenziato che il Covid-19 può dare diverse problematiche, anche molto differenti e a lungo termine, riscontrate anche in soggetti asintomatici e in persone sane e sportive.

Tra le conseguenze secondarie al Covid-19 vi sono problemi cardiaci come la miocardite e polmonari come la polmonite interstiziale con distress respiratorio acuto che possono avere esito fatale.

È quindi importante non sottovalutare l'infezione da SARS-CoV-2 e mettersi in sicurezza consultando il proprio medico, seguendo tutte le indicazioni fornite dall'organizzazione e rispettando le regole date secondo quanto segue:

1. Compilare con coscienziosità e serietà il modulo di autocertificazione Covid-19 ed avvisare tempestivamente ogni variazione che dovesse occorrere dalla compilazione in poi;
2. In caso di variazioni che possono far sospettare una possibile infezione non presentarsi alla gara; in caso di sintomi durante la gara avvisare subito gli organizzatori; in caso di infezione dopo la gara avvisare immediatamente l'organizzazione per permettere il tracciamento dei contatti, da parte dell'autorità sanitaria;
3. Inviare tutta la documentazione richiesta, tra cui il certificato medico per attività agonistica, e rendersi disponibili per eventuali approfondimenti;
4. Consegnare l'esito del tampone e del test sierologico richiesti al servizio pettorali, dove verranno misurate la temperatura corporea e la saturazione (SpO2). In caso di temperatura $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ e/o saturazione ≤ 96 non sarà possibile accedere alla gara, né permanere nell'area dell'evento;
5. Durante la gara, mantenere la distanza dagli altri runner come da regolamento e indossare la mascherina durante eventuali avvicinamenti e superamenti, come anche nelle aree di ristoro e tutte le zone comuni. Se possibile evitare inoltre di rimanere isolati e procedere per lunghi tratti in solitaria;
6. Se durante la gara percepite affanno respiratorio con sensazioni anomale, non familiari, eccessive e differenti da quelle che solitamente esperite in allenamento e/o in gara, fermatevi e osservate cosa accade: se rientra o diminuisce visibilmente nel giro di 5' riprendete la corsa, se ciò non dovesse accadere, chiedete aiuto immediatamente chiamando i numeri di emergenza della gara;
7. Chiamare il numero di emergenza qualora un altro atleta fosse in difficoltà e incapace di chiedere soccorso, rispettando il "Patto di Onore" sottoscritto.

Per presa visione ed accettazione,

Luogo e data

Nome e cognome

Firma