



# Protocollo di attuazione delle linee guida per la gestione degli allenamenti di Atletica Leggera in periodo di emergenza Covid-19

Versione 1.0 del 31/05/2020 – Prima versione pubblicata

Versione 1.1 del 17/06/2020 – Recepimento aggiornamento Disciplinare FIDAL, revisione  
nella riunione dello staff del 12/06/2020

Versione 1.2 del 10/07/2020 – Recepimento aggiornamento Disciplinare FIDA del  
25/06/2020

Versione 2.0 del 20/10/2020 – Aggiornato per adeguarsi a disciplinare utilizzo palestra Città  
Metropolitana. Inserita la gestione delle presenze mediante Applicazione Sportclubby.  
Inserito aggiornamento come da comunicato FIDAL del 14 ottobre 2020.

Versione 2.1 del 28/11/2020 – Aggiornato per ripresa attività con Piemonte in zona  
arancione.

Il presente documento ha lo scopo di definire le procedure che saranno adottate dalla A.S.D. Atletica Rivarolo per ripartire con gli allenamenti di gruppo nel periodo di emergenza Covid-19 attuando i protocolli e le linee guida definite dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL), dall'ente di promozione sportiva ASC sport (Attività Sportive Confederate) a cui Atletica Rivarolo è associata, dalla Polisportiva Rivarolese S.S.D. in qualità di gestore dell'impianto sportivo dove si svolgono gli allenamenti in pista e dalla Città Metropolitana di Torino gestore delle palestre utilizzate nel periodo invernale.

# Indice

Linee guida e protocolli di riferimento .....	3
Programmazione della ripartenza.....	6
Informazione e formazione istruttori .....	6
Informazione degli atleti.....	6
Predisposizione attrezzatura in campo.....	9
Gestione accesso al campo di allenamento - Pista.....	10
Gestione numero Massimo atleti in campo.....	10
Suddivisione aree del campo .....	11
Accoglienza Atleti dopo il triage di accesso e predisposizione per inizio allenamento.....	12
Gestione accesso al campo di allenamento - Palestra.....	12
Gestione numero Massimo atleti in palestra .....	13
Accoglienza Atleti dopo il triage di accesso e predisposizione per inizio allenamento.....	14
Procedura di sanificazione attrezzi .....	14
Gestione allenamento categorie Ragazzi, Cadetti, Allievi, Juniores, Promesse, Senior in Pista.....	15
Attività e presidi.....	15
Modalità di svolgimento allenamenti .....	15
Sanificazione mani .....	17
Gestione allenamento categorie Esordienti A/B/C in Pista .....	17
Attività e presidi.....	17
Modalità di svolgimento allenamenti .....	18
Gestione allenamento categorie Esordienti A/B/C in Palestra .....	19
Attività e presidi.....	19
Modalità di svolgimento allenamenti .....	20
Sanificazione mani .....	21
Responsabilizzazione allievi e comunicazione con i genitori.....	21
Check list di controllo adozione Procedure di Sicurezza COVID-19 per lo sport .....	21
Norme generali .....	21
Misure di prevenzione .....	21

## Linee guida e protocolli di riferimento

- 1) Protocollo di accesso Centro Sportivo. Elaborato dalla Polisportiva Rivarolese S.S.D.
- 2) Procedure di Sicurezza COVID-19 per lo sport. Elaborato da ASC Sport
- 3) DISCIPLINARE DI ACCESSO E MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITA' DI ALLENAMENTO NEGLI IMPIANTI DI ATLETICA LEGGERA IN PREVISIONE DELLA LORO RIAPERTURA DURANTE IL PERIODO DELL'EMERGENZA DA COVID-19 Aggiornato al 25 Giugno 2020. Elaborato dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera
- 4) FIDAL AGGIORNAMENTO 11 GIUGNO 2020

- **Fosse di caduta per i salti in estensione.** Sia per gli allenamenti che per le competizioni, viene autorizzata la possibilità di concludere il gesto atletico nella sabbia. È consigliato il rivoltamento/spalatura della sabbia dopo ogni salto.
- **Guanti.** Successivamente alla comunicazione dell'OMS non è più ritenuto obbligatorio per atleti, giudici, addetti e tecnici, utilizzare i guanti in lattice durante le competizioni e gli allenamenti. Sarà cura del gestore e/o dell'organizzatore, durante le competizioni, mettere a disposizione all'interno dell'impianto, ed in punti strategici, i dispenser di gel sanificante (ipotesi: uscita dalla call-room o prima del posizionamento dei blocchi di partenza, ecc). Da valutare la possibilità che gli addetti al recupero degli attrezzi da lancio o al posizionamento degli ostacoli, per non ricorrere a continue igienizzazioni, possano continuare con la pratica dell'uso dei guanti in lattice o altro idoneo materiale. Quanti presenti negli impianti potranno ovviamente usufruire del gel in dotazione, come di quello in dotazione personale.
- **Attività di igienizzazione.** L'Istituto Superiore di Sanità, per una corretta attività di sanificazione e igienizzazione di ambienti, materiali e persone, ha indicato e pubblicato sul suo sito prodotti e modalità di applicazione nei vari ambiti. Tuttavia, oltre alla complessità data dalle continue attività di igienizzazione e sanificazione per rendere sicuri attrezzature e ambienti, vi sono tutt'ora molti materiali per i quali non esistono evidenze certe sui tempi di permanenza del virus. Per quanti volessero percorrere strade differenti rispetto alle più tradizionali e impegnative attività di sanificazione e igienizzazione, si segnala quindi la possibilità di ricorrere all'uso degli apparecchi di ozonizzazione. Di facile utilizzazione, costi non eccessivi e facilità di uso, grazie alle proprietà dell'ozono (O3), la cui efficacia nell'azione di contrasto a vari agenti per alcuni apparecchi è data pari al 99%, è possibile sanificare rapidamente e con grande sicurezza. L'Ozono è un gas efficace contro virus, batteri, spore, acari, muffe, parassiti, funghi e cattivi odori. Il corretto e costante ricorso all'ozonizzazione di materiali, attrezzature e ambienti, potrebbe quanto meno consentire di ridurre notevolmente costi e tempi necessari per molte delle procedure attualmente adottate per tornare a frequentare in tranquillità gli impianti sportivi. Successivamente all'ozonizzazione, le attrezzature, i materiali e gli ambienti sono di fatto immediatamente utilizzabili.

### 5) FIDAL AGGIORNAMENTO 25 GIUGNO 2020

- **DAL 4 LUGLIO** - Il Protocollo di ripresa per le competizioni su pista e il documento TAC, pubblicati integralmente con gli ultimi aggiornamenti, prevedono **da sabato 4 luglio** la possibilità di utilizzare tutte le corsie per le gare di corsa, fino agli 800 metri (specialità che si corre a cronometro o totalmente in corsia come approvato da World Athletics e descritto nei protocolli FIDAL). Con l'indicazione, inoltre, che da oggi 25 giugno, fino al 3 luglio compreso, per le specialità interamente in rettilineo (es. 100 metri, 100hs e 110hs) si potrà già gareggiare in modalità semi-alternata (es. lasciando libere le corsie 3 e 6 in un impianto da otto corsie, o le corsie 2 e 5 in un impianto a sei corsie).

- *Per tutte le altre specialità del mezzofondo (1500 compresi), del fondo, della marcia e per la staffetta 4x400, maggiori indicazioni sulle modalità di svolgimento saranno fornite dopo martedì 30 giugno.*
  - *È inoltre abolito, sempre dal 4 luglio, l'obbligo dei teli sulla zona di caduta per i salti in elevazione (alto e asta): l'eventuale uso rimane a discrezione dei singoli atleti. Per le specialità dei lanci è fortemente consigliato l'uso di attrezzi personali o di quelli eventualmente messi a disposizione dalla società di appartenenza.*
  - *Questo alleggerimento delle misure per le manifestazioni di interesse nazionale, i TAC e gli allenamenti, tutti sempre e rigorosamente da tenersi a porte chiuse, lascia comunque invariate le prescrizioni sanitarie relative alle modalità di accesso e stazionamento negli impianti sportivi.*
- 6) Protocollo sanitario redatto da Dipartimento Territorio, Edilizia e Viabilità / Coordinamento Edilizia-Edilizia Scolastica 1 / Ufficio Gestione Impiantistica Sportiva Ed Usi Extrascolastici-Città Metropolitana di Torino ricevuto il 02/09/2020

7) FIDAL AGGIORNAMENTO DEL 14 OTTOBRE 2020

*In considerazione del periodo di particolare incremento dei contagi da **Covid-19** che sta interessando il Paese, che come fortemente segnalato dal Governo e dalle autorità sanitarie impone la massima attenzione verso l'adozione delle misure preventive di tutela sanitaria attualmente accessibili, oltre che in considerazione della grande disomogeneità degli impianti indoor ad anello e rettilinei nei quali si svolgono le nostre attività di allenamento, limitatamente alle **attività al coperto** la FIDAL ritiene utile segnalare l'adozione di alcune misure e comportamenti di fondamentale importanza, per garantire quanto più possibile lo svolgimento degli allenamenti nella massima sicurezza.*

*Non essendo possibile adottare per gli allenamenti al coperto gli stessi parametri atleta/superficie adottati per gli allenamenti all'aperto, la FIDAL, in relazione alle tipologie e alle dimensioni degli spazi a disposizione, raccomanda e suggerisce quanto di seguito:*

- *le migliori e ideali condizioni di areazione degli ambienti dovranno sempre essere garantite/verificate, anche e soprattutto in relazione al numero degli atleti in allenamento effettivo (allo stato attuale sono quindi tendenzialmente da vietare le permanenze conviviali post allenamento all'interno dei suddetti spazi);*
- *l'accesso alle aree di attività al coperto, in considerazione delle limitate dimensioni degli stessi, dovrà essere consentito solo e soltanto agli atleti e ai tecnici che dovranno effettivamente svolgere l'allenamento;*
- *per quanto possibile e con la finalità di ottimizzare l'utilizzazione di tempi, spazi e attrezzature, si suggerisce di programmare preventivamente e (possibilmente) su base settimanale e per fasce orarie, l'utilizzazione di corsie e attrezzature tra le società aventi diritto di accesso all'impianto indoor;*
- *nella programmazione delle attività di allenamento indoor in questo particolare momento, dovranno ovviamente essere privilegiate le specialità che più di altre necessitano delle strutture al coperto, quindi velocità, ostacoli e salti e ove possibile il getto del peso;*

- *per attività/esercizi e “circuiti” le cui modalità di esecuzione non prevedono che l’atleta necessiti di ampi spazi, si potrà adottare il parametro dei 16/20 mq/atleta (moderata attività metabolica/intensa attività metabolica), suggerito dalla FIDAL ai docenti di educazione fisica nel corso di un recente webinar;*
- *l’uso della mascherina e il distanziamento sono obbligatori per i tecnici;*
- *l’uso della mascherina (che come segnalato dalla WA potrà non essere indossata dagli atleti nei cinque minuti successivi alla fine del singolo esercizio), unitamente al distanziamento, sono obbligatori anche per gli atleti durante le fasi di recupero e in uscita dall’impianto sportivo;*
- *ove possibile e con la finalità di offrire al maggior numero possibile di atleti le ideali condizioni di allenamento, le fasi di recupero potrebbero svolgersi all’esterno degli impianti indoor rettilinei, eventualmente dotando gli spazi esterni di gazebo destinati a questi momenti di recupero;*
- *per le modalità di accesso all’impianto e uso delle infrastrutture, degli attrezzi e delle attrezzature, rimangono valide le indicazioni fornite dal “Disciplinare per gli allenamenti individuali all’aperto”.*

*All’adozione di queste raccomandazioni/suggerimenti ci si dovrà responsabilmente attenere fino alla cessata emergenza sanitaria, all’allentamento delle generali misure di sicurezza e prevenzione eventualmente emanate e pubblicate dal Governo tramite Dpcm e/o all’eventuale ulteriore pubblicazione di un comunicato FIDAL che aggiorni lo stato attuale.*

*Limitatamente alle modalità organizzative e di svolgimento delle competizioni per la prossima stagione indoor, la FIDAL si riserva di pubblicare uno specifico comunicato, alla luce dell’andamento dell’infezione da Covid-19 e alla scadenza del Dpcm attualmente in vigore. Si raccomanda, infine, come eventuali manifestazioni a livello locale già programmate si svolgano nel rispetto di quanto pertinente eventualmente previsto dal Dpcm del 13 ottobre 2020, oltre che nel rispetto delle raccomandazioni riportate nel presente comunicato.*

#### **8) D.P.G.R Regione Piemonte N.109 – Scheda Palestre**

## Programmazione della ripartenza

La programmazione è stata organizzata in modo prudenziale per passi progressivi in modo da garantire l'attuazione delle linee guida previste e valutarne l'attuazione dopo i primi giorni per prevederne eventuali aggiornamenti.

L'Atletica Rivarolo ha programmato la ripartenza degli allenamenti con i seguenti passi:

- 28/05/2020 Riunione in videoconferenza dello staff per illustrare le linee guida di riferimento e definizione delle procedure da adottare in campo con presentazione di bozza del presente documento
- 31/05/2020 Completamento del presente documento ed approvazione da parte del direttivo
- 01/06/2020 Condivisione del presente documento via email con lo staff per presa visione
- 03/06/2020 Avvio degli allenamenti con la categoria Ragazzi, Cadetti, Allievi, Juniores, Promesse, Senior
- 08/06/2020 Avvio degli allenamenti per le categorie Esordienti A/B
- 10/06/2020 Avvio degli allenamenti per le categorie Esordienti C
- 12/06/2020 Riunione dello staff per valutare l'attuazione delle procedure definite e valutare eventuali aggiornamenti del presente documento
- 19/09/2020 Riunione dello staff per approvare il protocollo sanitario proposto dagli uffici della Città Metropolitana per l'utilizzo delle palestre
- 20/10/2020 Approvazione del protocollo sanitario V2.0 da parte del direttivo e distribuzione a tutto lo staff.
- 26/10/2020 Annullato avvio degli allenamenti in palestra come da DPCM del 25 ottobre 2020.
- 04/11/2020 Sospensione di tutti gli allenamenti come imposto da DPCM del 4 novembre 2020 con classificazione del Piemonte in zona rossa.
- 28/11/2020 Predisposizione aggiornamento del protocollo per riavvio graduale degli allenamenti a seguito del passaggio del Piemonte in zona Arancione
- 15/12/2020 Riunione dello staff per valutare l'attuazione delle procedure definite e valutare eventuali aggiornamenti del presente documento

## Informazione e formazione istruttori

Lo staff istruttori è stato informato e formato con la distribuzione delle linee guida e protocolli di riferimento e con la presentazione e discussione del presente documento mediante riunione in videoconferenza.

Inoltre è stata raccomandata la visione del video del webinar di FIDAL "**Webinar 22 maggio - Ostacoli e Sanitario**" disponibile al seguente link:

<https://www.facebook.com/140962259366904/posts/2768239619972475/>

## Informazione degli atleti

L'informazione sarà attuata nei seguenti modi:

- Distribuzione del presente documento ad atleti e genitori mediante pubblicazione sul sito

- Informazione verbale da parte di ciascun allenatore al proprio gruppo di atleti circa le modalità di attuazione degli allenamenti con particolare riguardo alle regole elencate nel paragrafo seguente.
- Distribuzione di documento informativo COVID-19 presente in allegato (pg24-27) del “Procedure di Sicurezza COVID-19 per lo sport. Elaborato da ASC Sport” a ciascun atleta al primo accesso agli allenamenti.
- Esposizione della seguente informativa grafica in campo e sul sito.

### Sintesi regole da rispettare da parte degli atleti

- 1) Indossare la mascherina prima di accedere al campo e mantenerla a coprire bocca e naso durante tutte le fasi tra un esercizio ed il successivo, la mascherina potrà essere abbassata solo durante la fase attiva dell’esercizio
- 2) Rispetto categorico della distanza di 1 metro in fase di riposo e 2 metri durante gli esercizi
- 3) Divieto assoluto di contatti personali tra gli atleti/e durante tutto il periodo di permanenza nel campo.
- 4) Rispetto delle altre norme definite dal presente protocollo (e.g Igienizzazione mani all’ingresso, uso di borraccia personale, ...)
- 5) Compilazione autocertificazione Covid-19 (Versione 2) al primo ingresso dopo la sospensione

Il mancato rispetto di una delle regole potrà essere motivo per l’allontanamento dell’atleta dal campo di allenamento. Nel caso si verifichi l’impossibilità del rispetto delle norme sanitarie necessarie per la prevenzione del contagio da Covid-19 il direttivo dovrà decidere la sospensione degli allenamenti.



Ufficio per lo sport  
Presidenza del  
Consiglio dei Ministri



# Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO, AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL COMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDOUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDOUMENTI



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCHE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it



## Predisposizione attrezzatura in campo

Le seguenti attrezzature saranno predisposte prima dell'inizio degli allenamenti presso la pista di atletica

- Cartellina per raccolta autocertificazioni presso deposito materiali, le presenze saranno registrate sull'APP Sportclubby
- Modulo Autocertificazione COVID-19 da rendere disponibile per compilazione all'ingresso e reso disponibile per stampa sul sito
- Modulo informativa privacy per iscritti da rendere disponibile per la compilazione al primo accesso e reso disponibile per stampa sul sito
- Confezione di mascherine di scorta
- N. 4 confezioni di disinfettante spray per attrezzatura (Conforme a Circolare N. 5443 del Min. Salute del 22.02.2020)
- N. 2 rotoli di carta
- N. 4 dispenser Gel disinfettante per le mani (Conforme a Circolare N. 5443 del Min. Salute del 22.02.2020)
- Cartellone informativo (Lo sport Riparte in sicurezza)

Le seguenti attrezzature saranno predisposte prima dell'inizio degli allenamenti presso le palestre

- Cartellina per raccolta autocertificazioni, le presenze saranno registrate sull'APP Sportclubby
- Modulo Autocertificazione COVID-19 da rendere disponibile per compilazione all'ingresso e reso disponibile per stampa sul sito.
- Modulo informativa privacy per iscritti da rendere disponibile per la compilazione al primo accesso e reso disponibile per stampa sul sito
- Confezione di mascherine di scorta
- N. 1 confezioni di disinfettante spray per attrezzatura (Conforme a Circolare N. 5443 del Min. Salute del 22.02.2020) per ciascuna palestra in uso.
- N. 2 rotoli di carta
- N. 2 dispenser Gel disinfettante per le mani (Conforme a Circolare N. 5443 del Min. Salute del 22.02.2020)
- Cartellone informativo (Lo sport Riparte in sicurezza)

Nel seguito il kit di attrezzature personali e documenti che saranno richiesti ad ogni allievo.

1. Mascherina indossata prima dell'ingresso nel campo
2. Sacchetto per riporre la mascherina durante gli esercizi di allenamento
3. autocertificazione COVID-19 v2 – firmata dal genitore se atleta minorenni con data del primo giorno di ingresso alla ripresa degli allenamenti.
4. Informativa privacy per gestione dati di presenza, firmata da genitore se atleta minorenni. Solo al primo ingresso della stagione.
5. maglia sociale da indossare prima dell'ingresso in campo, non richiesta per la palestra.
6. borraccia con acqua con etichetta con nome, in alternativa bottiglietta di plastica con nome scritto in modo indelebile
7. zaino/borsa personale dove riporre capi di abbigliamento e qualsiasi altro oggetto, nulla deve essere appoggiato a terra o comunque lasciato fuori dallo zaino/borsa
8. un asciugamano o tappetino per esercizi a terra
9. corda per saltelli (facoltativa)

10. chiunque avesse propri attrezzi per i lanci potrebbe portarli x per usarli personalmente, saranno da riportare a casa ogni giorno.

I punti da 1 a 8 sono obbligatori, i punti da 9 a 10 sono facoltativi.

## Gestione accesso al campo di allenamento - Pista

L'accesso al campo sarà controllato dalla Polisportiva Rivarolese con le procedure definite nel "Protocollo accesso Centro Polisportivo".

Misurazione temperatura, controllo che sia indossata la mascherina e sanificazioni mani saranno gestite dalla Polisportiva Rivarolese.

Atletica Rivarolo predisporrà elenco (Cognome e Nome) degli atleti, degli istruttori e di uno o più supervisori che potranno accedere al campo di allenamento suddiviso per giorno della settimana nella fascia oraria assegnata.

Atletica Rivarolo inserirà in elenco i soli atleti con Certificato Medico valido sulla base delle informazioni presenti nel proprio archivio. Inserirà altresì in elenco gli allenatori con i quali esiste in essere un Accordo per Istruttore Sportivo.

Infine Atletica Rivarolo potrà inserire in elenco un dirigente o un socio nominato dal direttivo dell'associazione in qualità di supervisore come da procedura di gestione allenamenti.

Come da protocollo della Polisportiva Rivarolese non potranno accedere al campo i genitori e in genere gli accompagnatori degli atleti.

Ogni allenatore ad inizio allenamento andrà a ricevere i propri atleti all'ingresso del campo disponendo dell'elenco degli stessi e dovrà riportare sull'elenco la conferma della presenza dell'atleta. L'elenco costituirà il registro delle presenze e sarà presente sulla piattaforma Sportclubby, in una cartellina predisposta presso il deposito materiali saranno conservate le Autocertificazioni Covid-19 firmate dall'atleta o da un genitore se minorenne. Lo stesso allenatore dovrà registrare la propria presenza sull'applicazione Sportclubby e consegnare la propria autocertificazione Covid-19.

Il registro delle presenze sarà mantenuto nella piattaforma Sportclubby e la copia delle autocertificazioni saranno conservate negli archivi della polisportiva e poi distrutte dal segretario dell'Atletica Rivarolo o un suo delegato al termine dell'emergenza.

L'elenco delle presenze e le autocertificazioni non saranno diffusi o comunicati a terzi al di fuori delle specifiche previsioni normative (es. in caso di richiesta da parte dell'Autorità sanitaria per la ricostruzione della filiera degli eventuali contatti di un soggetto risultato positivo al COVID-19)

## Gestione numero Massimo atleti in campo

Sulla base delle linee guida FIDAL aggiornate che prevedono minimo 65mq/individuo si identifica come 90 il massimo numero di presenze contemporanee (ipotizzando uno spazio disponibile di 100x60m).

Al fine di garantire questo numero gli allenamenti sono suddivisi su base settimanale suddividendo in gruppi le categorie esordienti in modo da rispettare il numero massimo di persone in campo ed un

efficace rapporto tra istruttori ed atleti per le fasce di età di bambini ed adolescenti. Il rapporto tra numero di allenatori ed atleti è stato programmato usando come indicazione di riferimento la seguente tabella presente nelle linee guida ministeriali “Linee guida per la gestione in sicurezza di opportunità organizzate di socialità e gioco per bambini ed adolescenti nella fase 2 dell’emergenza COVID-19”

*Standard per il rapporto numerico fra personale ed i bambini ed adolescenti, e le strategie generali per il distanziamento fisico Il rapporto numerico minimo fra operatori, bambini ed adolescenti sarà graduato in relazione all’età dei bambini o adolescenti stessi, come segue:*

- 1) per i bambini in età di scuola dell’infanzia (da 3 a 5 anni) è consigliato un rapporto di un adulto ogni 5 bambini;
- 2) per i bambini in età di scuola primaria (da 6 ad 11 anni) è consigliato un rapporto di un adulto ogni 7 bambini;
- 3) per gli adolescenti in età di scuola secondaria (da 12 a 17 anni) è consigliato un rapporto di un adulto ogni 10 adolescenti.

Nella gestione delle categorie si adotta la seguente regola

- Categoria Esordienti C: un istruttore ogni 7 bambini
- Categoria Esordienti A/B: un istruttore ogni 7 bambini
- Categorie Ragazzi, Cadetti, Allievi, Juniores: un istruttore ogni 10 allievi
- Categorie Promesse e Senior o comunque i maggiorenni potranno effettuare allenamenti individuali ma seguendo le indicazioni dell’istruttore della categoria Allievi o Cadetti o Ragazzi presente per l’utilizzo delle attrezzature e l’impegno delle zone del campo.

Tabella programmazione settimanale

N. Stimato		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven
20	Eso C			18:00-19:00		
35	Eso B Eso A		18:00-19:00			18:00-19:00
20	Rag		18:00-19:30			17:30-19:00
15	Cad		18:00-19:30	17:30-19:00		17:30-19:00
18	Allievi +		18:00-19:30	17:30-19:00		17:30-19:00
		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven
	Utilizzo Pista	17:00-19:00	18:00-20:00	17:00-19:00	15:00-17:00	17:00-19:00
			in esclusiva	in esclusiva		in esclusiva

Nota: Allievi+ corrisponde alle categorie Allievi, Juniores, Promesse, Senior.

### Suddivisione aree del campo

L’area della pista sarà suddivisa in tre parti: Pista Nord, Pista Sud, Area Centrale

Nell’area pista Nord si alleneranno Allievi, Juniores, Promesse

Nell’area pista Sud si alleneranno Cadetti o Ragazzi

Nell’area centrale si alleneranno le categorie Esordienti

La corsia N 1 sarà riservata agli allenamenti che necessitano di tutta la pista e sarà gestita in modo coordinato tra gli allenatori delle diverse categorie in modo da impegnarla in modo esclusivo.

## Accoglienza Atleti dopo il triage di accesso e predisposizione per inizio allenamento

Ogni allenatore dovrà ricevere in prossimità dell'ingresso il gruppo di allievi a lui assegnato registrando la presenza di ciascuno sul registro presenze e raccogliendo l'autocertificazione COVID-19.

Dovrà fare disporre in fila gli allievi ad una distanza di 1 metro da uno all'altro controllando che siano mantenute indossate le mascherine. Quando tutti gli allievi saranno arrivati oppure dopo 5 minuti dall'orario di ingresso potrà accompagnare il gruppo in campo non prima di aver dato le seguenti raccomandazioni:

- non sono possibili abbracci, strette di mano o ogni di tipo di contatto interpersonale;
- starnutire e/o tossire sempre in un fazzoletto di carta o all'interno del gomito
- usare solo la propria borraccia o bottiglietta
- mantenere la mascherina indossata sino a quando l'istruttore dirà di toglierla
- camminare mantenendo la distanza di un metro
- Il rispetto delle regole è indispensabile per poter continuare a seguire gli allenamenti

Giunti in campo l'istruttore indicherà loro dove posizionare la borsa/zaino in modo che rimangano a distanza di 1,5 metri una dall'altra.

Ancora con gli allievi con la mascherina indossata l'allenatore illustrerà il programma della sessione di allenamento.

Da questo momento gli allievi dovranno sempre rispettare una distanza di 2 metri ed eseguire gli esercizi secondo le modalità indicate dal proprio allenatore. Solo durante l'esecuzione degli esercizi gli atleti potranno abbassare o rimuovere la mascherina. Se rimossa andrà riposta nella propria borsa usando il sacchetto previsto dal kit.

Ad ogni pausa di allenamento gli allievi dovranno indossare la mascherina sino all'allenamento successivo.

Al termine della sessione gli atleti dovranno tutti indossare la mascherina prendere il proprio zaino/borsa e mantenendo la distanza di 1 metro avviarsi con il proprio istruttore verso l'uscita.

## Gestione accesso al campo di allenamento - Palestra

L'accesso alla palestra sarà controllato dagli istruttori presenti con: Misurazione temperatura, controllo che sia indossata la mascherina e sanificazioni mani con gel disponibile all'ingresso.

Gli istruttori incaricati della gestione del protocollo antiCovid in palestra sono: Elisa Oberto, Paolo Cremonese, Mauro Uberti, Marzia Lucrezia Merico.

L'elenco degli atleti, degli istruttori e supervisor presenti saranno registrati sull'applicazione Sportclubby per ciascuno giorno della settimana nella fascia oraria assegnata sulla base di elenchi precaricati con suddivisione per ciascuna delle 3 palestre disponibili.

Aletica Rivarolo inserirà in elenco i soli atleti con Certificato Medico valido sulla base delle informazioni presenti nel proprio archivio. Inserirà altresì in elenco gli allenatori con i quali esiste in essere un Accordo per Istruttore Sportivo.

Infine Atletica Rivarolo potrà inserire in elenco un dirigente o un socio nominato dal direttivo dell'associazione in qualità di supervisore come da procedura di gestione allenamenti.

Non potranno accedere alle palestre i genitori e in genere gli accompagnatori degli atleti.

Ogni allenatore ad inizio allenamento andrà a ricevere i propri atleti all'ingresso della palestra disponendo dell'elenco degli stessi e dovrà riportare sull'elenco la conferma della presenza dell'atleta e ritirare le autocertificazioni Covid-19 al primo accesso. Il registro delle presenze sarà così presente sull'applicazione Sportclubby.

Le Autocertificazioni Covid-19 saranno caricate sull'applicazione Sportclubby e non saranno richieste ogni 14 giorni.

La copia delle autocertificazioni sarà conservata negli archivi della polisportiva per 14 giorni e poi distrutte dal segretario dell'Atletica Rivarolo o un suo delegato.

L'elenco delle presenze e le autocertificazioni non saranno diffusi o comunicati a terzi al di fuori delle specifiche previsioni normative (es. in caso di richiesta da parte dell'Autorità sanitaria per la ricostruzione della filiera degli eventuali contatti di un soggetto risultato positivo al COVID-19)

### Gestione numero Massimo atleti in palestra

Al fine di garantire questo numero gli allenamenti sono suddivisi su base settimanale suddividendo in gruppi le categorie esordienti in modo da rispettare il numero massimo di persone in palestra ed un efficace rapporto tra istruttori ed atleti per le fasce di età di bambini ed adolescenti. Il rapporto tra numero di allenatori ed atleti è stato programmato usando come indicazione di riferimento la seguente tabella presente nelle linee guida ministeriali "*Linee guida per la gestione in sicurezza di opportunità organizzate di socialità e gioco per bambini ed adolescenti nella fase 2 dell'emergenza COVID-19*"

*Standard per il rapporto numerico fra personale ed i bambini ed adolescenti, e le strategie generali per il distanziamento fisico Il rapporto numerico minimo fra operatori, bambini ed adolescenti sarà graduato in relazione all'età dei bambini o adolescenti stessi, come segue:*

- 1) per i bambini in età di scuola dell'infanzia (da 3 a 5 anni) è consigliato un rapporto di un adulto ogni 5 bambini;*
- 2) per i bambini in età di scuola primaria (da 6 ad 11 anni) è consigliato un rapporto di un adulto ogni 7 bambini;*
- 3) per gli adolescenti in età di scuola secondaria (da 12 a 17 anni) è consigliato un rapporto di un adulto ogni 10 adolescenti.*

Nella gestione delle categorie si adotta la seguente regola

- Categoria Esordienti C: un istruttore ogni 7 bambini
- Categoria Esordienti A/B: un istruttore ogni 7 bambini
- Uso della palestra non previsto per le altre categorie.

Al fine di poter gestire gli allenamenti rispettando le distanze di sicurezza verrà limitata la presenza di 10 bambini per ciascuna delle 3 palestre disponibili.

Tabella programmazione settimanale

		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven
1	Liceo Grande		17:30-19:00	17:30-19:00		17:30-19:00
2	Liceo Piccola		17:30-19:00	17:30-19:00		17:30-19:00
3	ITIS		17:30-19:00	17:30-19:00		17:30-19:00

Limite del numero atleti in palestra: 10 per palestra

### Accoglienza Atleti dopo il triage di accesso e predisposizione per inizio allenamento

Ogni allenatore dovrà ricevere in prossimità dell'ingresso il gruppo di allievi a lui assegnato registrando la presenza di ciascuno sul registro presenze e raccogliendo l'autocertificazione COVID-19.

L'istruttore indicherà loro dove posizionare la borsa/zaino in modo che rimangano a distanza di 1,5 metri una dall'altra.

Quando tutti gli allievi saranno arrivati oppure dopo 5 minuti dall'orario di ingresso potrà iniziare le attività non prima di aver dato le seguenti raccomandazioni:

- non sono possibili abbracci, strette di mano o ogni di tipo di contatto interpersonale;
- starnutire e/o tossire sempre in un fazzoletto di carta o all'interno del gomito
- usare solo la propria borraccia o bottiglietta
- mantenere la mascherina indossata sino a quando l'istruttore dirà di toglierla
- camminare mantenendo la distanza di un metro
- Il rispetto delle regole è indispensabile per poter continuare a seguire gli allenamenti

Ancora con gli allievi con la mascherina indossata l'allenatore illustrerà il programma della sessione di allenamento. Solo terminata la spiegazione gli allievi potranno riporre la mascherina nella propria borsa usando il sacchetto previsto dal kit e quindi per iniziare gli esercizi.

Da questo momento gli allievi dovranno sempre rispettare una distanza di 2 metri ed eseguire gli esercizi secondo le modalità indicate dal proprio allenatore.

Ad ogni pausa di allenamento gli allievi dovranno indossare la mascherina sino all'allenamento successivo.

Al termine della sessione gli atleti dovranno tutti indossare la mascherina prendere il proprio zaino/borsa e mantenendo la distanza di 1 metro avviarsi con il proprio istruttore verso l'uscita.

### Procedura di sanificazione attrezzi

Prima di ogni sessione di allenamento e quando previsto dalla procedura di gestione allenamento tutti gli attrezzi usati dovranno essere sanificati dall'istruttore seguendo la seguente procedura:

1. Sanificazione mani con gel igienizzante
2. Spruzzare il liquido igienizzante sull'attrezzatura
3. Pulire con la carta
4. Gettare la carta nel bidone dei rifiuti indifferenziati
5. Sanificazione mani con gel igienizzante

Gli attrezzi dovranno essere movimentati dagli istruttori.

## Gestione allenamento categorie Ragazzi, Cadetti, Allievi, Juniores, Promesse, Senior in Pista

L'allenamento sarà gestito seguendo le linee guida FIDAL che sono enunciate nel seguito per punti

### Attività e presidi

**Spogliatoio.** Non saranno utilizzati

**Servizi Igienici.** Saranno sanificati a cura del gestore dell'impianto

**Cestoni per la raccolta di fazzoletti e tovaglioli di carta.** Saranno predisposti dal gestore dell'impianto. Prima dell'inizio della sessione di allenamento l'istruttore deve verificarne la presenza ed indicarli ai propri allievi affinché siano correttamente utilizzati

**Transennamenti/Separatori.** Predisposti dal gestore dell'impianto per la gestione degli ingressi. L'uso esclusivo della pista da parte dell'Atletica Rivarolo e le regole di limitazione del numero di presenze e la turnazione non rendono necessari ulteriori transennamenti in campo

**Numero di accessi impianto per Sessione/Fascia Oraria.** Individuato in 90 il numero massimo, viene gestito con la turnazione riportata nella tabella del capitolo "Gestione numero Massimo atleti in campo".

**Cautela Sanitaria.** Ogni istruttore raccomanderà ai propri allievi che è vietato sputare o abbandonare gomme da masticare. Le gomme da masticare devono essere poste in un fazzoletto di carta e gettate nei cestoni presenti in campo.

**Informazioni agli utenti.** Come definito nel capitolo "Informazione degli atleti"

**Punti di ristoro.** Non sono presenti punti di ristoro e non sarà permesso consumare cibi in campo.

**Pausa pranzo.** Non prevista, gli allenamenti saranno solo al pomeriggio.

**Personale di gestione.** Gli accessi saranno gestiti da personale della polisportiva. In campo è prevista la presenza degli istruttori secondo la tabella dei turni e di un dirigente o di un socio nominato dal direttivo dell'associazione in qualità di supervisore per la verifica del rispetto del presente protocollo e per individuare possibili miglioramenti dello stesso. Istruttori e dirigente/socio dovranno sempre indossare la mascherina.

### Modalità di svolgimento allenamenti

**Organizzazione dell'impianto.** L'ASD Atletica Rivarolo ha avuto in uso esclusivo la pista e le pedane per la fascia oraria 17:00-19:00 con ingresso possibile 15 min. prima.

Gli istruttori dovranno sanificare le superfici dei tavoli presenti in campo all'inizio ed alla fine di ogni sessione di allenamento usando il sanificante spray disponibile in campo e carta per pulizia ed asciugatura della superficie.

**Lanci.** Si adotteranno le modalità previste dalle linee guida FIDAL. Si utilizzerà sempre un attrezzo individuale sanificato all'inizio ed alla fine della sessione di allenamento da parte dell'allenatore.

### **Distanziamento 1**

Gli esercizi solitamente svolti anche in piccoli gruppi quali ad esempio Skip e similari o altri esercizi di "agilità" svolti con gli ostacoli e non solo dovranno essere svolti mantenendo un distanziamento di 3 metri.

Riscaldamento con corsa usando tutte le corsie e partenze scalate a 3 mt

Andature usando tutte le corsie e partenze scalate a 3 mt

Utilizzo degli ostacoli con partenze scalate a 5 mt. Gli ostacoli saranno sanificati prima e dopo l'uso e posizionati dagli allenatori. Si effettueranno disinfezioni ulteriori quando si ha evidenza di contatto e comunque ad ogni 5 passaggi.

Corsa di velocità usando tutte le corsie e partenze scalate a 3 mt

Partenze dai blocchi:

- Blocchi disinfettati prima dell'uso da parte dell'allenatore che lo posizionerà in pista
- Dopo l'utilizzo da parte dell'atleta il blocco sarà disinfettato dall'allenatore
- L'atleta dovrà disinfettarsi le mani prima di posizionarsi sui blocchi

### **Distanziamento 2**

Stretching a terra con distanza di 3 mt posizionandosi su telo di stoffa o tappetino personale

### **Distanziamento 3**

Le staffette, come pure gli esercizi dei cambi fatti in sequenza tra più atleti e ad andatura molto ridotta, potranno essere effettuati se dotati di prodotti di igienizzazione da usare (su mani e testimone) immediatamente dopo la conclusione dell'esercizio (non dell'allenamento), in questo caso evitando di portare la mani al volto durante lo svolgimento dell'esercizio.

### **Distanziamento 4 – Salto in Lungo**

Mantenimento della distanza tra gli atleti in pedana a 3 metri

L'allenatore rivolterà la sabbia con rastrello o pala ad ogni salto

Ogni atleta dovrà sanificarsi le mani dopo ogni salto.

### **Distanziamento 5**

La movimentazione degli attrezzi sarà a cura dell'istruttore con guanti di lattice indossati.

### **Zone di caduta salto in alto e salto con l'asta.**

E' abolito l'obbligo di utilizzazione del telo personale, salvo differente volontà del singolo atleta. Si rammenta comunque la necessità della periodica igienizzazione delle zone di caduta.

Ogni atleta dovrà sanificarsi le mani al completamento di ogni salto.

Posizionamento ritti ed asta solo da parte dell'allenatore con sanificazione degli stessi.

Non sarà usata piattaforma per salto con l'asta.



### **Allenamenti lunghi**

Non saranno consentiti allenamenti “lunghi” superiori agli 800 m sull’anello.

**Sale di muscolazione** – Non previste

**Aree esterne all’anello** – Non presenti

**Ospiti ed accompagnatori** – Non ammessi nell’impianto

**Fontanelle** – È consentito rifornire la borraccia o bottiglietta personale alla fontanella

### Sanificazione mani

La sanificazione delle mani è una delle principali azioni di prevenzione. Sarà disponibile igienizzante per le mani in prossimità dei blocchi di partenza ed in prossimità delle pedane di salto.

## Gestione allenamento categorie Esordienti A/B/C in Pista

L’allenamento sarà gestito seguendo le linee guida FIDAL che sono enunciate nel seguito per punti

### Attività e presidi

**Spogliatoio.** Non saranno utilizzati

**Servizi Igienici.** Saranno sanificati a cura del gestore dell’impianto

**Cestoni per la raccolta di fazzoletti e tovaglioli di carta.** Saranno predisposti dal gestore dell’impianto. Prima dell’inizio della sessione di allenamento l’istruttore deve verificarne la presenza ed indicarli ai propri allievi affinché siano correttamente utilizzati

**Transennamenti/Separatori.** Predisposti dal gestore dell’impianto per la gestione degli ingressi. L’uso esclusivo della pista da parte dell’Atletica Rivarolo e le regole di limitazione del numero di presenze e la turnazione non rendono necessarie ulteriori transennamenti in campo

**Numero di accessi impianto per Sessione/Fascia Oraria.** Individuato in 90 il numero massimo, viene gestito con la turnazione riportata nella tabella del capitolo “Gestione numero Massimo atleti in campo”.

**Cautela Sanitaria.** Ogni istruttore raccomanderà ai propri allievi che è vietato sputare o abbandonare gomme da masticare. Le gomme da masticare devono essere poste in un fazzoletto di carta e gettate nei cestoni presenti in campo.

**Informazioni agli utenti.** Come definito nel capitolo “Informazione degli atleti”. Inoltre gli istruttori dovranno ricordare ai bambini la necessità del distanziamento e della regolare sanificazione delle mani in relazione all’attività effettuata.

**Punti di ristoro.** Non sono presenti punti di ristoro e non sarà permesso consumare cibi in campo.

**Pausa pranzo.** Non prevista, gli allenamenti saranno solo al pomeriggio.

**Personale di gestione.** Gli accessi saranno gestiti da personale della polisportiva. In campo è prevista la presenza degli istruttori secondo la tabella dei turni e di un dirigente o di un socio nominato dal

direttivo dell'associazione in qualità di supervisore per la verifica del rispetto del presente protocollo e per individuare possibili miglioramenti dello stesso. Istruttori e dirigente/socio dovranno sempre indossare la mascherina.

### Modalità di svolgimento allenamenti

**Organizzazione dell'impianto.** L'ASD Atletica Rivarolo ha avuto in uso esclusivo la pista e le pedane per la fascia oraria 17:00-19:00 con ingresso possibile 15 min. prima.

Gli istruttori dovranno sanificare le superfici dei tavoli presenti in campo all'inizio ed alla fine di ogni sessione di allenamento usando il sanificante spray disponibile in campo e carta per pulizia ed asciugatura della superficie.

**Lanci.** Si adotteranno le modalità previste dalle linee guida FIDAL. Si utilizzerà sempre un attrezzo individuale sanificato all'inizio ed alla fine della sessione di allenamento da parte dell'allenatore.

#### **Distanziamento 1**

Riscaldamento con corsa con partenze scalate a 3 mt

Andature con partenze scalate a 3 mt

Utilizzo degli ostacoli con partenze scalate a 5 mt. Gli ostacoli saranno sanificati prima e dopo l'uso e posizionati dagli allenatori. Si effettueranno disinfezioni ulteriori quando si ha evidenza di contatto e comunque ad ogni 5 passaggi.

Corsa di velocità e' ammesso l'uso di tutte le corsie e partenze scalate a 3 mt

#### **Distanziamento 2**

Stretching a terra con distanza di 3 mt posizionandosi su telo di stoffa o tappetino personale

#### **Distanziamento 3**

Non si effettueranno allenamenti a staffetta

#### **Distanziamento 4 – Salto in Lungo**

Mantenimento della distanza tra gli atleti in pedana a 3 metri

L'allenatore rivolterà la sabbia con rastrello o pala ad ogni salto

Ogni atleta dovrà sanificarsi le mani dopo ogni salto.

#### **Distanziamento 5**

La movimentazione degli attrezzi sarà a cura dell'istruttore con guanti di lattice indossati.

#### **Zone di caduta salto in alto e salto con l'asta.**

Non previsto

#### **Allenamenti lunghi**

Non saranno consentiti allenamenti "lunghi" superiori agli 800 m sull'anello.

**Sale di muscolazione** – Non previste

**Aree esterne all'anello** – Si utilizzeranno le aree all'interno dell'anello per organizzare i circuiti di allenamento

**Ospiti ed accompagnatori** – Non ammessi nell'impianto

**Fontanelle** – È consentito di rifornire la borraccia o bottiglietta personale alla fontanella con l'aiuto di un istruttore

## Gestione allenamento categorie Esordienti A/B/C in Palestra

L'allenamento sarà gestito seguendo le linee guida FIDAL che sono enunciate nel seguito per punti e nel rispetto del DPGR N.109 della Regione Piemonte

### Attività e presidi

Utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo.

**Spogliatoio.** saranno utilizzati esclusivamente per il cambio delle scarpe avendo accortezza di far accedere gli allievi con mascherina indossata e limitare la permanenza nello spogliatoio a meno di 10 minuti.

**Servizi Igienici.** Saranno sanificati a cura del gestore dell'impianto e sanificati a cura dell'Atletica Rivarolo al termine della sessione di allenamento.

**Cestoni per la raccolta di fazzoletti e tovaglioli di carta.** Saranno predisposti dal gestore dell'impianto. Prima dell'inizio della sessione di allenamento l'istruttore deve verificarne la presenza ed indicarli ai propri allievi affinché siano correttamente utilizzati

**Numero di accessi impianto per Sessione/Fascia Oraria.** Limitato come definito nel capitolo "Gestione numero Massimo atleti in palestra"

**Cautela Sanitaria.** Ogni istruttore raccomanderà ai propri allievi che è vietato sputare o abbandonare gomme da masticare. Le gomme da masticare devono essere poste in un fazzoletto di carta e gettate nei cestoni presenti in campo.

**Informazioni agli utenti.** Come definito nel capitolo "Informazione degli atleti". Inoltre gli istruttori dovranno ricordare ai bambini la necessità del distanziamento e della regolare sanificazione delle mani in relazione all'attività effettuata.

**Punti di ristoro.** Non sono presenti punti di ristoro e non sarà permesso consumare cibi in palestra.

**Pausa pranzo.** Non prevista, gli allenamenti saranno solo al pomeriggio.

**Personale di gestione.** In palestra è prevista la presenza degli istruttori secondo la tabella dei turni e saltuariamente di un dirigente o di un socio nominato dal direttivo dell'associazione in qualità di supervisore per la verifica del rispetto del presente protocollo e per individuare possibili miglioramenti dello stesso. Istruttori e dirigente/socio dovranno sempre indossare la mascherina.

## Modalità di svolgimento allenamenti

**Organizzazione dell'impianto.** L'ASD Atletica Rivarolo ha avuto in uso esclusivo della palestra per la fascia oraria 17:30-19:00.

**Lanci.** Si adotteranno le modalità previste dalle linee guida FIDAL. Si utilizzerà sempre un attrezzo individuale sanificato all'inizio ed alla fine della sessione di allenamento da parte dell'allenatore.

Saranno possibili solo allenamenti individuali e non saranno organizzati giochi di squadra.

### **Distanziamento 1**

Gli esercizi dinamici (Corsa, percorsi ad ostacoli) si svolgeranno rispettando la distanza interpersonale di 2 mt

Riscaldamento con corsa con partenze scalate a 2 mt

Utilizzo degli ostacoli con partenze scalate a 3 mt. Gli ostacoli saranno sanificati prima e dopo l'uso e posizionati dagli allenatori. Si effettueranno disinfezioni ulteriori quando si ha evidenza di contatto e comunque ad ogni 5 passaggi.

### **Distanziamento 2**

Stretching a terra con distanza di 3 mt posizionandosi su telo di stoffa o tappetino personale

### **Distanziamento 3**

Non si effettueranno allenamenti a staffetta

### **Distanziamento 4 – Salto in Lungo**

Non previsto

### **Distanziamento 5**

La movimentazione degli attrezzi sarà a cura dell'istruttore con sanificazione delle mani prima e dopo l'utilizzo.

### **Zone di caduta salto in alto e salto con l'asta.**

Non previsto

### **Allenamenti lunghi**

Non previsti.

### **Sale di muscolazione – Non previste**

### **Aree esterne all'anello – Non previste**

### **Ospiti ed accompagnatori – Non ammessi nell'impianto**

**Fontanelle** – È consentito di rifornire la borraccia o bottiglietta personale alla fontanella con l'aiuto di un istruttore

A fine turno si provvederà alla pulizia del pavimento della palestra e delle seguenti superfici: maniglie porte, interruttori della luce, tavolo.

La pulizia potrà essere operata con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con soluzione idroalcolica al 75%, oppure con soluzione di ipoclorito di sodio 0,1% con successiva asciugatura.

### Sanificazione mani

La sanificazione delle mani è una delle principali azioni di prevenzione. Sarà disponibile igienizzante per le mani in prossimità dell'area di allenamento.

## Responsabilizzazione allievi e comunicazione con i genitori

Risulterà fondamentale per un'efficace adozione del presente protocollo la responsabilizzazione degli allievi più grandi ed una corretta comunicazione e collaborazione con i genitori degli allievi più piccoli.

Al fine di ottenere questo risultato il presente documento sarà comunicato a tutti i genitori e reso disponibili sul sito [atleticarivarolo.it](http://atleticarivarolo.it) e sulla pagina facebook dell'associazione.

Nel caso che si verifichi la situazione di uno o più allievi che non rispettino le norme di comportamento previste che saranno state comunicate dal proprio istruttore verrà data comunicazione al genitore e se la situazione persiste sarà impedito l'accesso al campo di allenamento sino al termine dell'emergenza COVID-19.

## Check list di controllo adozione Procedure di Sicurezza COVID-19 per lo sport

Nel seguito la check list di controllo che tutte le misure previste dalle "Procedure di Sicurezza COVID-19 per lo sport", applicabili per il caso specifico, siano state previste nel presente protocollo.

### Norme generali

**Diagnosi** – Non applicabile

**Distanziamento sociale** – minimo 1 metro e minimo di 2 metri durante allenamento. Previsto.

### Dispositivi di protezione individuale.

Uso di mascherine personali: mascherine chirurgiche o FFP2

Soluzione a base di ipoclorito di sodio per sanificazione attrezzature: Bioviral Power o equivalenti

Gel sanificazione mani a base idroalcolica

**Idoneo microclima.** Non applicabile

### Misure di prevenzione

**Personale** – prevista nel controllo accessi

**Contromisure e Responsabilità** – attuate con protocollo del gestore impianto e regole di gestione accesso e turnazione con accesso esclusivo di persone tesserate con l'associazione.

**Informazione** – Prevista nel presente protocollo

**Formazione** – Prevista nel presente protocollo per gli istruttori

**Modalità di ingresso** - Prevista nella adozione del Protocollo del gestore dell'impianto e completata nel presente protocollo.

**Spostamenti interni, riunioni, eventi interni.** Gli spostamenti interni sono regolamentati dal presente protocollo e limitati alla necessità di raggiungere la zona di allenamento. Non sono previste riunioni in presenza dell'associazione o eventi diversi dagli allenamenti.

**Modalità di accesso dei fornitori esterni.** Non sono previsti accessi di fornitori.

**Pulizia e sanificazione.** Pulizia impianto a carico del gestore dello stesso. La pulizia e sanificazione delle attrezzature e superfici (tavoli presenti a bordo pista) è prevista dal presente protocollo.

**Precauzioni igieniche personali** – Previste dal presente protocollo

**Misure di prevenzione e protezione** – Previste dal presente protocollo. Inoltre la figura del supervisore all'interno del campo di allenamento avrà lo scopo di verificarne la reale efficacia ed eventualmente suggerire l'aggiornamento di alcune procedure.