

## Regolamento per la gestione del Campo di atletica in periodo di Covid-19

Il presente documento ha lo scopo di delineare le procedure di ingresso all'impianto di atletica "C. Adami" per garantire la sicurezza degli atleti, dei tecnici e degli operatori autorizzati ad accedere all'impianto durante questa fase in cui dovremo convivere con il Corona Virus.

### Indicazioni Generali



L'info grafica qui sopra elenca le raccomandazioni fornite dal ministero della salute per contenere il contagio da Corona Virus.

Ci soffermiamo su alcuni punti molto importanti all'interno dell'impianto:

- Lavati spesso le mani con acqua e sapone o usa un gel a base alcolica



- Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
  - Durante l'allenamento asciugare il sudore con le mani è un gesto frequente che andrà evitato, consigliamo agli atleti di portare un asciugamano per asciugare il viso dal sudore.
- Evitare le strette di mano e gli abbracci fino a quando questa emergenza sarà finita
  - Tra i nostri atleti ci sono grandi rapporti di amicizia che in questa fase non potremo manifestare con il solito calore. Gli abbracci e le strette di mano non sono consentiti.

La società metterà a disposizione degli atleti in più punti dell'impianto dei dispenser di prodotto igienizzante da utilizzare durante l'allenamento

### Chi accede all'impianto

L'accesso alla pista verrà gestito seguendo le indicazioni date dalla federazione e gli obblighi di legge per la sicurezza di tutti.

Inizieremo con un numero limitato di atleti per avere il tempo di verificare l'efficacia delle procedure di ingresso e di gestione dell'allenamento in campo.

Per la prima fase gli atleti ad entrare in campo saranno quelli che la Fidal ha inserito nella lista degli atleti di interesse nazionale. (Vedi allegato)



Seguiranno altre fasi e andremo ad aumentare il numero di atleti che avranno accesso all'impianto.

## Procedure di Accesso

L'accesso all'impianto è subordinato alle seguenti condizioni:

1. presa visione e sottoscrizione del seguente regolamento;
2. autodichiarazione di non essere stato affetto da COVID-19 positivo accertato e guarito, di non essere a conoscenza di aver avuto negli ultimi 14 giorni contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19 e di essere a conoscenza dell'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di sintomi respiratori (temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia) e di ritornare agli allenamenti, dopo tali sintomi, a seguito di esito negativo di tampone come da facsimile allegato; (file allegato)
3. misura della temperatura corporea con termoscanner;

Predisporremo un punto di accoglienza vicino alla nostra sede, qui sarete accolti da un operatore che:

- vi metterà a disposizione il presente regolamento, nel caso in cui non lo abbiate ancora letto;
- raccoglierà il modulo di autodichiarazione (preferibilmente compilato a casa);
- procederà alla misurazione della vostra temperatura corporea con un termoscanner;

Nel caso di arrivo al punto di accoglienza di più atleti nello stesso momento è obbligatorio mettersi in coda mantenendo la distanza di almeno un metro dall'atleta che vi precede.

Gli atleti, gli allenatori e i dirigenti dovranno arrivare presso l'impianto con mascherina e guanti o prodotto igienizzante per le mani.

La mascherina va tenuta fino a quando non si inizia a fare attività. Gli allenatori e i dirigenti mantengono la mascherina sempre.

## Orario

L'orario di accesso alla pista verrà gestito in un calendario che verrà aggiornato ogni volta che il numero e i gruppi di atleti cambieranno e aumenteranno. (vedi file allegato)

## Utilizzo dell'impianto

Le seguenti regole ci permetteranno di utilizzare l'impianto in sicurezza:

### *Deposito borse*

Verrà predisposta un'area in cui depositare le borse degli atleti. Le borse dovranno essere disposte singolarmente e ad una distanza di 2 metri l'una dall'altra.



Gli spazi per accedere alle borse saranno adeguati, in modo che tutti possano arrivare alla borsa mantenendo un distanziamento di almeno un metro dagli altri.

#### *Servizi igienici – Spogliatoio*

Si potranno utilizzare i servizi igienici all'interno degli spogliatoi, ma non l'intero spogliatoio. Non sarà permesso depositare la borsa all'interno.

Prima di entrare troverete del prodotto igienizzante per le mani che andrà utilizzato prima di entrare e anche dopo essere usciti.

All'interno dello spogliatoio si potrà entrare uno alla volta, sarà possibile utilizzare il bagno e il lavandino per lavarsi le mani. Non si potranno utilizzare le docce.

Il comune si occuperà delle pulizie ordinarie degli spogliatoi, la società si occuperà della sanificazione degli stessi prima dell'inizio e alla fine della sessione di allenamento.

#### *Aree di lavoro*

Il campo verrà suddiviso in aree di lavoro, dove i diversi gruppi con il proprio allenatore avranno adeguato spazio per svolgere l'allenamento mantenendo le distanze di sicurezza.

A titolo esemplificativo le aree saranno le seguenti:

<b>Area 1:</b> Arrivo
<b>Area 2:</b> Partenza 100
<b>Area 3:</b> Partenza 200
<b>Area 4:</b> Partenza 300

<b>Area 5:</b> Pedana Lungo
<b>Area 6:</b> Area verde
<b>Area 7:</b> Pedana del peso

Le aree di lavoro potranno essere rimodulate all'aumentare degli atleti in campo.

#### *Utilizzo attrezzi -Ostacoli*

Prima di utilizzare gli attrezzi, blocchi, palle mediche, corde, ostacoli ecc. ecc. ci si dovranno pulire le mani con il prodotto igienizzante, così come dopo aver riposto gli attrezzi.

Si raccomanda di evitare di toccarsi bocca, naso e occhi durante soprattutto quando vengono utilizzati gli attrezzi.

#### *Materassi e Sabbia*

I materassi dell'alto e dell'asta e le buche della sabbia non si possono utilizzare, in quanto non possono essere sanificati.



### *Pista*

Tutti gli atleti devono prestare attenzione quando non sono impegnati in prove ripetute e altri atleti le stanno eseguendo.

Durante il passaggio di un atleta in corsa è opportuno rimanere interni o esterni alla pista di 3 metri.

Sarà possibile svolgere prove ripetute a coppie di atleti di simile valore utilizzando la corsia 2 e la corsia 5. Recenti lavori delle Università di Eindhoven e Leuven, nonché della FMSI, suggeriscono in caso di camminata a 4 KM/h, un soggetto in scia dovrebbe mantenere la distanza di sicurezza di 5 metri per avere un'esposizione equivalente a quella di due soggetti fermi a 1,5m di distanza; in caso di corsa a 14,4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia è di circa 10 metri.

Pertanto non saranno consentite prove ripetute di gruppo, e prima di iniziare una prova ripetuta si dovrà avere cura che l'atleta che inizia la prova prima di noi abbia percorso almeno 30 metri e che abbia una velocità tale da non essere raggiunto.

In un allenamento di gruppo sarà sempre il più veloce a partire per primo.