



DISCOBOLO

ATLETICA ROVIGO ASD

Carissimi Genitori ed Atleti,

Finalmente ritorniamo in campo, dopo un lungo periodo di "quarantena", abbiamo tutti voglia di ricominciare! Finalmente, non vedevamo l'ora!

La ripresa degli allenamenti è prevista essere graduale e regolamentata per cui al momento, considerando anche gli impegni scolastici di parecchi ragazzi che hanno videolezioni al pomeriggio, gli allenamenti si svolgeranno dalle 18.00 alle 19.30 in gruppi di circa 10 atleti a giorni alterni. In questa fase gli allenamenti, condotti da Marco e Roberto, saranno generali e uguali per tutti, per lo più esercizi per ritornare in forma dopo un lungo periodo di inattività (o quasi), poi nella speranza e nell'attesa che la situazione evolva sempre più positivamente riprenderanno le loro attività specifiche come di consueto.

Dobbiamo però seguire un protocollo operativo che ha l'obiettivo di dare le linee di indirizzo per poter svolgere in sicurezza la pratica sportiva dell'Atletica Leggera con le sue varie discipline, presso l'impianto sportivo "T. Biscuola" e fornire indicazioni operative finalizzate a incrementare, negli spazi e strutture di allenamento, l'efficacia delle misure precauzionali di contenimento adottate per contrastare l'epidemia di COVID-19. Il COVID-19 rappresenta un rischio biologico generico, per il quale occorre adottare misure uguali per tutta la popolazione. Il protocollo contiene, quindi, misure che seguono la logica della precauzione e seguono e attuano le prescrizioni del legislatore e le indicazioni dell'Autorità sanitaria.

Per una maggiore semplicità, vi estrapolo dal protocollo quello che è di nostro interesse, ossia adattandolo alla nostra realtà che vede la frequentazione del campo di un numero abbastanza contenuto di atleti (e di società).

MODALITÀ DI ACCESSO AGLI IMPIANTI

Vengono adottati i seguenti interventi:

- Gli atleti (tutti tesserati federali) e tecnici/dirigenti con guanti e mascherina, entreranno dal cancello dalle ore **17.55 alle 18.05**, mantenendo la distanza tra loro di almeno 1 metro, dove sarà presente un istruttore o dirigente che verificherà gli accessi con la misurazione della temperatura all'ingresso e il ritiro di una vostra autodichiarazione (che trovate in allegato) in cui è richiesto di dichiarare l'assenza da sintomatologie febbrili riconducibili alla patologia e di non essere venuti in contatto negli ultimi 15 giorni con soggetti poi risultati positivi per CoViD-19. L'autocertificazione avrà validità di 14 giorni e verrà tenuta a disposizione in caso di controlli e necessità.

- In caso di dichiarazione di temperatura superiore ai 37.5° verrà impedito l'accesso e i soggetti dovranno tornare al loro domicilio. È chiaramente indicato a tutti di non recarsi al pronto soccorso ma di andare a casa, ricontrollare la propria temperatura corporea, e in caso di positività, chiamare il proprio medico curante.

- L'accesso è solo AUTORIZZATO, **non** si entrerà liberamente, per cui si raccomanda la puntualità.

- **Si raccomanda inoltre che ogni atleta si presenti all'allenamento con mascherina, amuchina, bottiglietta d'acqua, fazzoletti da naso**



DISCOBOLO

ATLETICA ROVIGO ASD

- L'allenamento avverrà a porte chiuse per cui non è consentito l'accesso all'impianto a genitori, famigliari o accompagnatori.

ORGANIZZAZIONE DEGLI SPAZI COMUNI E DI SERVIZIO

- Non è consentito l'accesso agli spogliatoi (saranno chiusi), per cui si chiede che **gli atleti arrivino già cambiati**.

- I servizi igienici a disposizione esclusiva sono quelli della "nostra" segreteria, l'accesso è consentito per una persona alla volta, previa richiesta della chiave all'istruttore, e solo in caso di emergenza. Presso i servizi igienici sono disponibili carta igienica e salviette monouso per asciugarsi le mani che possono essere gettate in appositi contenitori previsti allo scopo.

- Gli zaini dovranno essere disposti in modo ordinato sulle gradinate, isolati e distanziati gli uni dagli altri di 1.5 m, altro abbigliamento/scarpe dovrà essere riposto all'interno dello zaino, non è ammesso scambio di abbigliamento altrui.

-In questa fase preliminare la segreteria rimarrà chiusa e disponibile solo come servizi igienici;

ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ E DEGLI ALLENAMENTI

ATTIVITÀ A TERRA

- Nelle attività di allenamento a terra che prevede l'utilizzo di attrezzi, la movimentazione degli stessi viene effettuata solo dai tecnici muniti di guanti;

- Anche per le attività a terra è previsto che la distanza debba essere di 2 o 3 metri tra atleta ed atleta;

- Agli atleti è richiesto di portare all'allenamento un proprio tappetino personale che dovrà essere adeguatamente personalizzato per non correre il rischio di essere scambiato. Chi non ce l'ha, potrà prenderne a prestito uno Discobolo che terrà con sé e porterà a tutti gli allenamenti. Si raccomanda cura e rispetto del materiale, come sempre.

CORSA E UTILIZZO DELLE CORSIE

- Durante le attività di corsa, il distanziamento tra atleti è fissato a 3 metri, evitando la cosiddetta scia (atleti che corrono ravvicinati uno dietro l'altro).

- Se viene utilizzata la stessa corsia, sono previste partenze scalate di 3 metri da atleta a atleta, distanza che deve essere mantenuta durante il percorso.

- Se l'attività deve essere svolta su più corsie, è previsto che vi sia l'alternanza di occupazione delle corsie stesse, quindi tra atleta ed atleta dovrà sempre esserci una corsia vuota.

- Se strettamente necessario, gli allenamenti per le staffette sono svolti previa sterilizzazione dei testimoni prima e dopo l'esecuzione dell'attività (non dell'allenamento), oltre alla consueta igienizzazione della mani da parte degli atleti.



DISCOBOLO

ATLETICA ROVIGO ASD

- Nelle attività di allenamento con ostacoli, la movimentazione degli stessi viene effettuata solo dai tecnici muniti di guanti.

MEZZOFONDO

- In via precauzionale è vietato svolgere corse di lunga durata oltre i 30 minuti sull'anello.

- Sull'anello è permesso svolgere ripetute per la distanza massima di 800/1000 metri con utilizzo delle corsie secondo le modalità viste in precedenza.

LANCI

- E' stata prevista in via prioritaria l'utilizzo delle attrezzature personali.

- Ogni atleta, anche se utilizza l'attrezzo personale, è responsabile della sua igienizzazione (pulizia con alcool al 70%) all'inizio della sessione di allenamento e alla fine della stessa.

- In caso di utilizzo degli attrezzi messi a disposizione dalla società è obbligatorio procedere alla loro igienizzazione. Le operazioni da compiere per igienizzare le attrezzature sono le seguenti:

- spruzzare una giusta quantità di alcool al 70% sull'attrezzo avendo particolare cura delle parti che normalmente vengono in contatto con l'atleta (es. impugnature);
- prima dell'utilizzo delle attrezzature togliersi i guanti e lavarsi bene le mani;
- durante l'utilizzo evitare di portarsi le mani agli occhi o alla bocca (regola comunque generale);
- dopo l'utilizzo, prima di riporre l'attrezzo, spruzzare nuovamente una giusta quantità di alcool al 70% sull'attrezzo senza la necessità di utilizzo dei guanti.

- Viene assicurato, da parte dei tecnici, che gli attrezzi affidati agli atleti siano facilmente identificabili per evitare il loro scambio accidentale.

- Per evitare situazioni di cui al punto precedente il recupero degli attrezzi durante i lanci è a carico dei tecnici, meglio se dotati di guanti.

SALTO IN LUNGO

- In fase di avvio delle attività dopo la chiusura e fino a data da destinarsi, per questioni organizzative e di sicurezza **non** è previsto l'utilizzo delle postazioni di salto in lungo.

SALTO IN ALTO CON E SENZA ASTA

- In fase di avvio delle attività dopo la chiusura e fino a data da destinarsi, per questioni organizzative e di sicurezza **non** è previsto lo svolgimento delle attività di salto in alto e salto con l'asta.



DISCOBOLO

ATLETICA ROVIGO ASD

PULIZIA E SANIFICAZIONE DELLE AREE DI LAVORO

Al fine di ridurre il rischio di contagio, si definisce un protocollo di sanificazione dei locali di lavoro e delle attrezzature. Il protocollo prevede:

- Ogni atleta provvede alla sanificazione del proprio attrezzo secondo le indicazioni dei punti precedenti, avendo cura di tenere lo stesso attrezzo per tutta la sessione di allenamento e di riporlo solo dopo averlo igienizzato nuovamente.
- A fine allenamento è prevista l'igienizzazione di tutte le maniglie delle porte della segreteria, dei servizi igienici, attrezzi.
- I bagni vengono sanificati alla fine di ogni allenamento usando detergenti comuni fatto salvo eventuali casi di positività.
- La sanificazione avviene impiegando specifici detergenti utilizzati nel rispetto delle schede tecniche e di sicurezza.

Non preoccupatevi per tutte queste regole, gli istruttori vigileranno e guideranno i ragazzi al rispetto di tali regole che risulteranno, dopo qualche giorno, "normali".

Ringrazio tutti per la collaborazione.

Il Presidente

Dr.ssa Valentina Rocchetto