



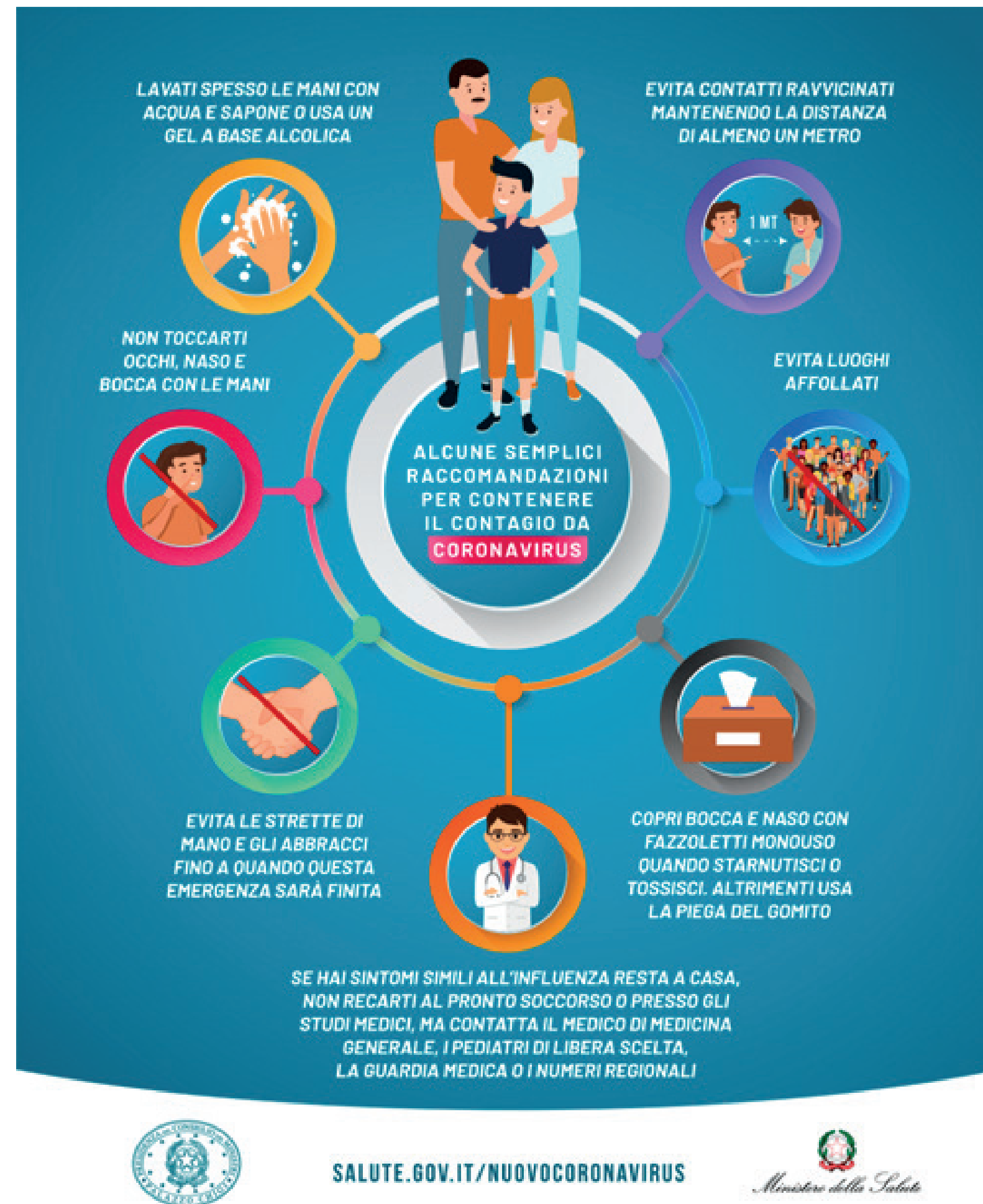
Fase 2 emergenza Covid-19

Come strutturare e gestire il «sito sportivo» (impianto o area) per la ripresa degli allenamenti collettivi in bicicletta



Fase 2 emergenza Covid-19

In base ai principi fondamentali che Il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità hanno definito per evitare il contagio del COVID-19 e tenendo conto del Protocollo di Attuazione elaborato dalla Commissione Tutela della Salute abbiamo costruito alcune schede per gestire l'impianto o l'area a disposizione per gli allenamenti collettivi nella logica della salvaguardia della salute.





Evitare Assembramenti e garantire il distanziamento sociale

Soprattutto nelle categorie giovanili è frequente che ogni atleta venga accompagnato da almeno uno dei due genitori, quindi è opportuno definire fasce orarie e turni di attività (massimo 90 minuti per turno) in modo che nell'area/impianto non si crei un eccessivo assembramento.

Il numero massimo di presenze nel sito sportivo dipenderà dall'area a disposizione. Consigliamo il coinvolgimento di massimo 10 atleti per turno di attività.

Suddividere il sito sportivo (area o impianto) in 3 zone distinte in modo che si possano separare atleti e tecnici da eventuali accompagnatori.

La suddivisione delle zone può essere fatta utilizzando: cinesini e/o birilli e/o transenne e/o nastri.

In ogni zona abbiamo definito le caratteristiche, le modalità di accesso ed i comportamenti da seguire.

È consigliabile che il sito sportivo venga raggiunto da tecnici ed atleti con mezzi propri, se minorenni accompagnati da un solo adulto. In questa fase si consiglia di sospendere i servizi navetta eventualmente previsti dalla società o dalla struttura.

Modalità di suddivisione del sito sportivo in zone

Modalità di accesso e comportamenti

Accesso

DPI da indossare

Distanziamento sociale



Zona Verde Allenamento

Solo Atleti e tecnici.

Atleti solo occhiali.
Tecnici occhiali e mascherina (se non impegnati nell'attività in bicicletta).

Gli atleti se affiancati a 2 metri di distanza, se in fila a 20 metri di distanza uno dall'altro



Zona Gialla Preparazione e recupero

Solo atleti e tecnici.

Atleti e tecnici con mascherina ed occhiali.

Distanziamento minimo di 2 metri tra una persona e l'altra.
Distanziamento di 10 metri nelle fasi di recupero.



Zona Bianca Sosta accompagnatori

Accompagnatori e genitori.

Tutti i dpi prescritti dal DPCM o dalle Ordinanze territoriali in vigore.

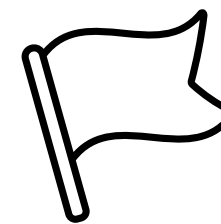
Distanziamento previsto dal DPCM o dalle Ordinanze territoriali in vigore.

È importante delimitare le zone, utilizzando: cinesini e/o birilli, meglio ancora con nastro segnaletico.

Tra la Zona Gialla e la Zona Verde deve essere prevista una fascia di rispetto di circa 3 metri nella quale ciascun atleta sistema la propria bicicletta (igienizzata con alcool) che utilizzerà per l'allenamento.

Prima dell'ingresso alla Zona Gialla è opportuno posizionare delle tabelle che indichino DPI e comportamenti da seguire in ciascun zona.

Nel passaggio tra la Zona Verde e la Zona Gialla è necessario che ciascun atleta indossi la mascherina.

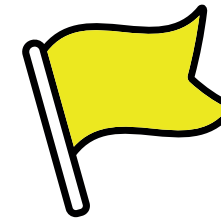


Zona Bianca

È l'area più esterna ed al di fuori della zona dove gli atleti svolgeranno l'allenamento.

In questa zona si sistemeranno genitori ed accompagnatori degli atleti che dovranno seguire le direttive sull'uso dei DPI e sul distanziamento sociale imposte dal DPCM e dalle Ordinanze territoriali.

Prima dell'accesso alla Zona Gialla, è importante prevedere una cartellonistica che indichi le modalità di accesso ed i comportamenti da seguire nell'impianto/sito sportivo (esempi allegati).



Zona Gialla

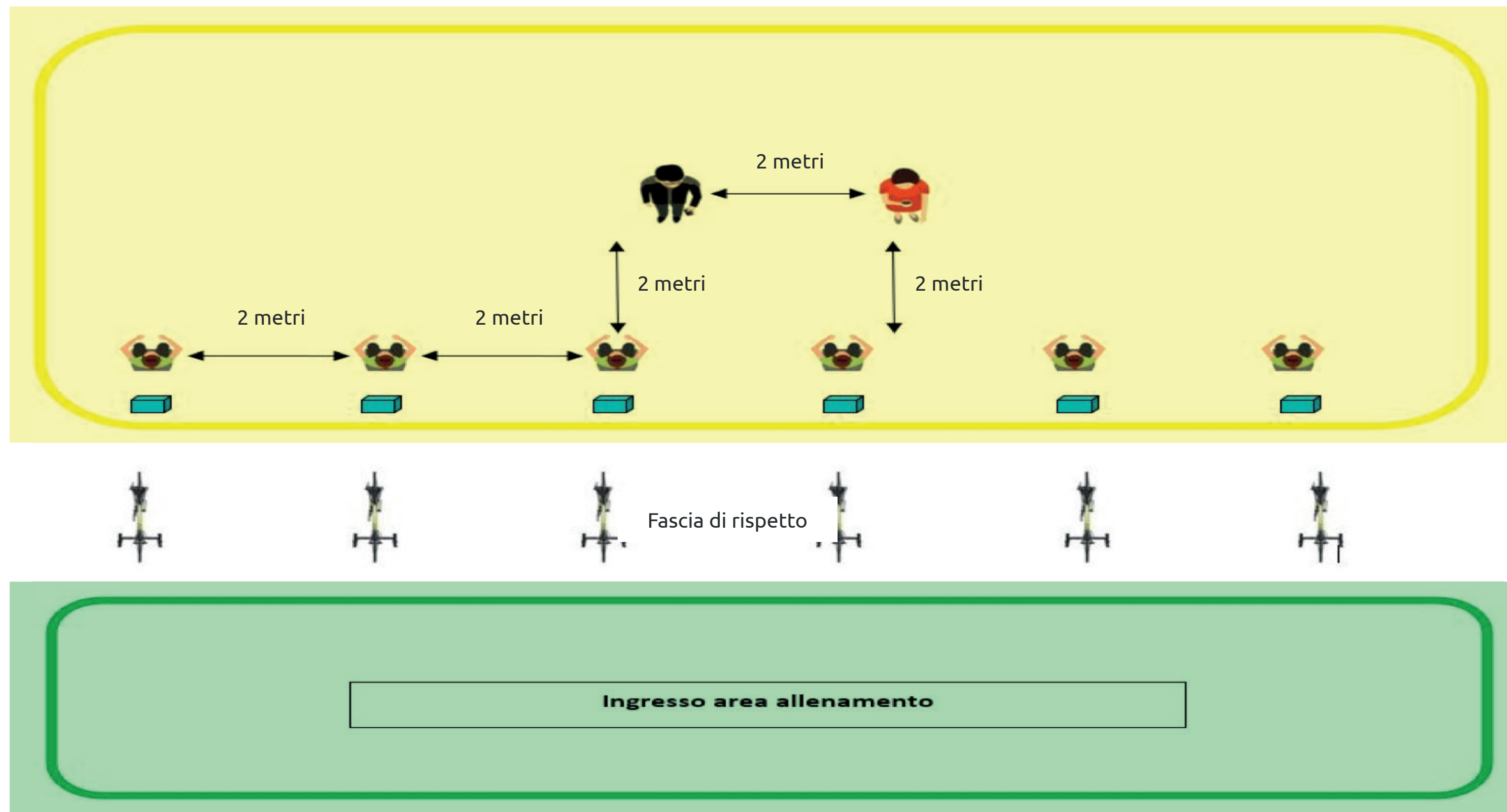
È l'area nella quale i tecnici oltre a spiegare gli obiettivi e le modalità di svolgimento delle esercitazioni previste nella seduta di allenamento, forniscono tutte le informazioni utili per evitare il contagio (partendo dai principi emanati dal Ministero della Salute e l'ISS – locandina allegata).

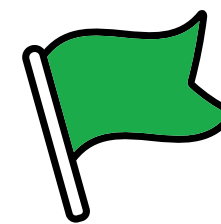
In questa zona sia gli atleti che i tecnici indossano mascherina ed occhiali.

Per garantire il distanziamento sociale (almeno 2 metri tra una persona e l'altra) è opportuno che nell'area siano identificate delle postazioni (sedie o sgabelli) anche con nominativo, nelle quali ciascun atleta si sistema prima degli allenamenti.

Nelle fasi di recupero (a causa dell'iperventilazione) è importante portare la distanza interpersonale a 10 metri.

Esempio di impostazione della Zona Gialla per garantire il distanziamento sociale





Zona Verde

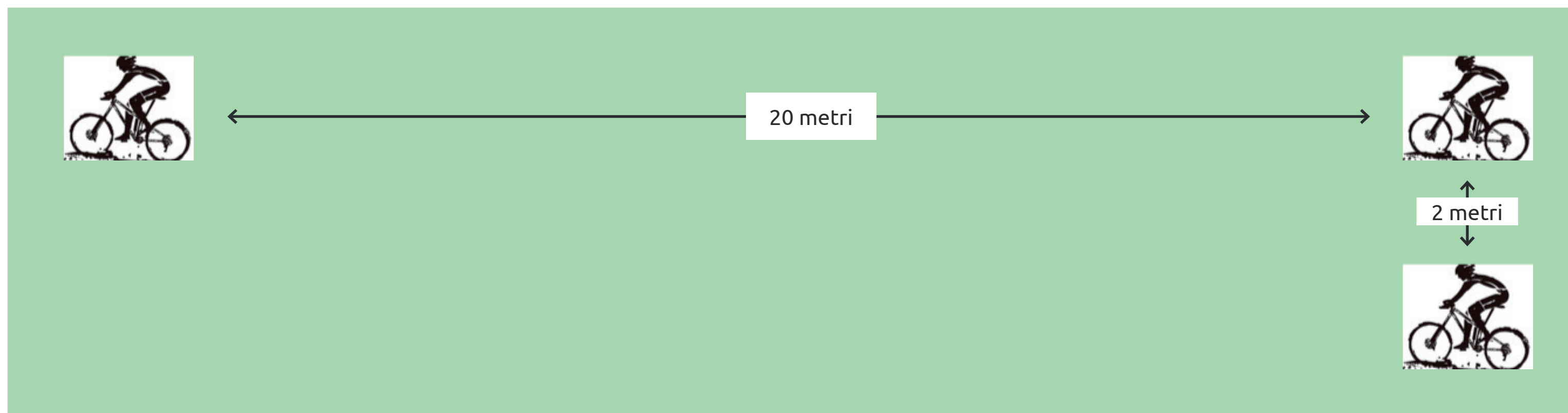
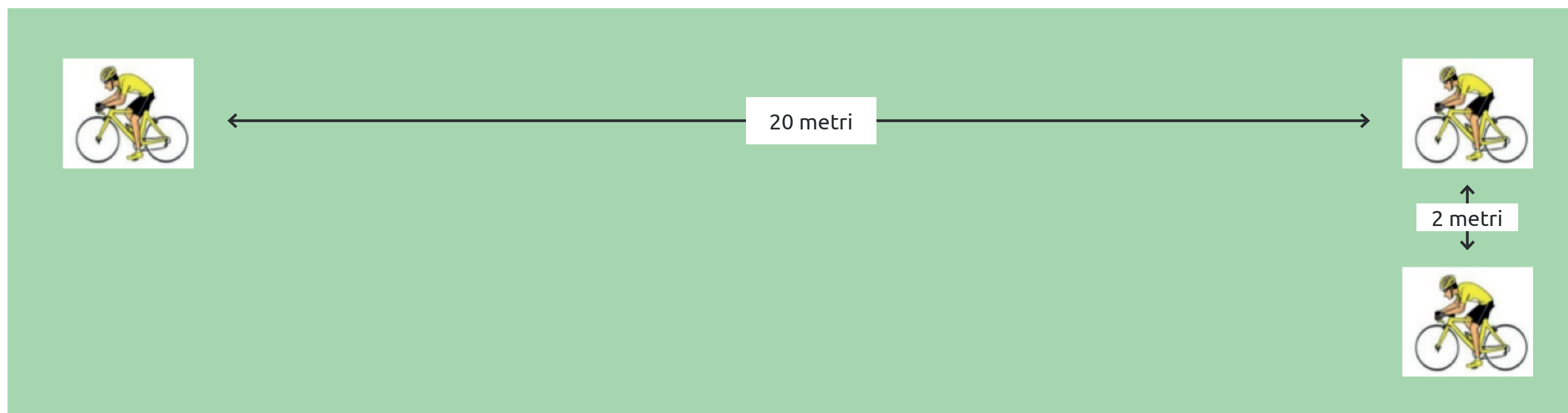
È l'area nella quale vengono svolte le esercitazioni di addestramento/allenamento (nelle slides successive abbiamo indicato alcuni esempi di come gestire l'allenamento).

Gli atleti, dovendo svolgere un impegno fisico, non indossano la mascherina ma indosseranno gli occhiali.

Il tecnico, se non impegnato nella dimostrazione degli esercizi, dovrà indossare la mascherina e gli occhiali.

Tale zona dovrà essere distanziata di circa 3 metri rispetto alla precedente Zona Gialla.

Distanziamento sociale all'interno della Zona Verde



Esempio di impostazione della Zona Gialla per garantire il distanziamento sociale

Sempre in riferimento alla suddivisione in zone del sito sportivo abbiamo predisposto uno schema con i comportamenti legati all'igienizzazione delle mani e dei mezzi, quando ci si sposta da una zona all'altra.



Naturalmente al termine dell'allenamento è necessario igienizzare la bicicletta con alcool e detergere di nuovo le mani con gel.



Ulteriori consigli pratici

Posizionare nel sito sportivo, prima dell'ingresso alla Zona Gialla, almeno 1 secchio munito di sacchi richiudibili, per la raccolta dei rifiuti. Al termine dell'allenamento gettare il contenuto del secchio nell'indifferenziata.

Se possibile prima dell'ingresso alla Zona Gialla e all'interno della Zona Gialla mettere a disposizione gel igienizzante (per pulire le mani) ed alcool (per igienizzare la bicicletta).



Ulteriori consigli pratici

Prima dell'ingresso della Zona Gialla posizionare cartelli con indicazione dei comportamenti da tenere all'interno del sito sportivo/impianto e consegnare le autodichiarazioni che verranno compilate dagli interessati e consegnati alla struttura (vedi documenti allegati).

Se è possibile, per una maggiore sicurezza, utilizzare un termoscanner per misurare la temperatura degli atleti e dei tecnici che entrano nella Zona Gialla.

È importante che, prima di raggiungere il luogo di svolgimento degli allenamenti, ciascun atleta, a casa, provveda alla misurazione della temperatura corporea. Con una temperatura superiore a 37,5° occorre rimanere a casa, così come in presenza di sintomi collegabili al Covid-19.

Note conclusive

È opportuno, laddove l'area o l'impianto a disposizione per gli allenamenti è di proprietà di un Ente Locale, innanzitutto predisporre una specifica del sito sportivo (vedi file allegato: «**screening del sito sportivo.doc**») allegando una piantina dove venga illustrata la suddivisione in zone del sito medesimo (area o impianto).

Dopo tale passaggio sarà possibile predisporre un protocollo di istruzioni operative (vedi allegato file: «**istruzioni per uso sito sportivo.doc**») da compilare tenendo conto delle annotazioni inserite, in corsivo, per ogni voce e che dovrà essere esposto all'interno del sito insieme alla cartellonistica ed utilizzato come documento informativo condiviso da tecnici, atleti, genitori ed accompagnatori.

È stato infine allegato un ulteriore file («**Check list seduta di allenamento.doc**») da compilare in ogni seduta di allenamento e da archiviare presso la sede della struttura che gestisce il sito sportivo.