

LINEE GUIDA PER LA PROTEZIONE: ALLENAMENTO DI ATLETICA LEGGERA

Condizioni quadro per lo svolgimento degli allenamenti

A partire dal mese di giugno sono riprese le attività di allenamento per tutte le discipline atletiche, nel rispetto dei piani di protezione. La nostra società ha prudenzialmente limitato la ripresa delle sedute alle categorie da U14 in poi (concretamente dai nati nel 2008 e negli anni precedenti). Per quelle attività specifiche nelle quali è richiesto un contatto fisico stretto e prolungato, gli allenamenti sono stati programmati in modo tale da poterli svolgere in gruppi fissi (gruppi di specialità). Tutti i partecipanti alle sedute di allenamento, atleti e allenatori / monitori, sono tenuti a registrare il proprio nominativo in un elenco delle presenze, nel quale vengono precisati orari di arrivo e di partenza dallo stadio. Presso la torretta del cronometraggio, che funge da punto di ritrovo e di supporto, sono messi a disposizione disinfettante, guanti e mascherine. Quanto agli effetti personali si è concordato che vengano depositati sui sedili della tribuna, rispettando la distanza di due metri fra ognuno dei sedili utilizzati.

Principi da rispettare nelle attività di allenamento

1. Si può prendere parte agli allenamenti solo in assenza di sintomi

Chi presenta sintomi di malattia non può partecipare alle attività di allenamento, ma rimane a casa e si mette in isolamento, nel rispetto delle indicazioni del suo medico di famiglia.

2. Mantenere le distanze

Durante il viaggio di trasferimento da casa all'entrata dell'impianto sportivo, durante le riunioni organizzative, nel corso e dopo l'allenamento, nel tragitto di rientro a casa e in tutte le situazioni analoghe, deve essere mantenuta la distanza di due metri fra una persona e l'altra e vanno evitati i saluti tradizionali, come strette di mano, darsi il cinque o gli abbracci. Ogni partecipante deve poter disporre di almeno 10 mq di spazio per poter svolgere i propri esercizi.

3. Lavarsi le mani accuratamente

Lavarsi le mani con cura è una misura di igiene di importanza cruciale. Chi si lava accuratamente le mani con acqua e sapone prima e dopo gli allenamenti protegge se stesso/a e tutte le persone e le cose con le quali entra in contatto.

4. Disinfezione degli attrezzi utilizzati

Pesi, dischi, martelli, giavellotti, aste, attrezzi che vengono messi a disposizione degli atleti da parte della società, devono venir accuratamente disinfettati dopo ogni utilizzo. In ciascuna postazione di attività vengono messi a disposizione disinfettanti e carta da cucina per poter svolgere adeguatamente l'igienizzazione. Analoghe precauzioni vanno adottate nell'utilizzo delle apparecchiature, di cui è dotata la sala pesi, ubicata presso il magazzino sito a ovest dello stadio

5. Tenere gli elenchi delle presenze

I contatti stretti fra le persone devono poter essere ricostruibili per 14 giorni, su richiesta dell'autorità sanitaria. Per semplificare la ricostruzione delle dinamiche dei contatti la VIRTUS compila elenchi delle presenze per ogni singola seduta di allenamento. Allenatori e monitori sono responsabili della completezza e della correttezza degli elenchi, nonché di trasmettere i medesimi alla persona responsabile del rispetto del piano Coronavirus.

6. Designazione della persona responsabile

La Virtus ha designato quali persone responsabili del rispetto del piano Coronavirus i signori **Francesco Dominici**, Presidente, **Carlo Bizzozero**, Presidente Commissione Tecnica e **Amedeo Rondelli**, addetto alla comunicazione.

Disposizioni particolari per ogni seduta di allenamento

1. Uso delle infrastrutture

La pista di atletica leggera ricopre un'area di ca. 15'000 mq. Per tanto la distanza minima di 2 m e lo spazio di 10 mq per ogni atleta possono venir rispettati senza difficoltà in qualsiasi momento. Analogamente sulle pedane di salti e lanci gli spazi disponibili non pongono particolari problemi, tenuto conto anche del fatto che ogni atleta svolge i propri esercizi singolarmente, per evidenti ragioni di natura tecnica.

All'interno della sala pesi le sedute vengono svolte a piccoli gruppi di 4 / 5 atleti sotto la responsabilità di un allenatore.

2. Adeguamento delle forme, dei contenuti e dell'organizzazione degli allenamenti

Allenatori e monitori, a conoscenza delle norme accresciute di igiene e di distanziamento sociale, organizzano le diverse attività tenendo conto dei corretti criteri di protezione, prima, durante e dopo lo svolgimento delle diverse esercitazioni.

3. Comunicazione delle linee guida

Swiss Athletics ha elaborato le linee guida di base e le ha emanate tramite i suoi canali alla comunità dell'atletica leggera, alle federazioni cantonali (in Ticino la FTAL) e alle società. La persona responsabile designata dalla VIRTUS chiarisce con il gestore dell'impianto (Ufficio sport della Città di Locarno) le condizioni puntuali da adottare per l'uso dello stadio (piste, pedane e sala pesi).

4. Disposizione finale

Il presente concetto di protezione si fonda sulle disposizioni emanate da Swiss Athletics il 02.11.2020, (vedi link: https://www.swiss-athletics.ch/fr/coronavirus/del_02.11.2020) aggiornate alle ulteriori revisioni dell'Autorità Federale del 28.10.2020 .

Aggiornamenti VIRTUS Locarno del 28 ottobre 2020 per gli allenamenti invernali all'aperto (Stadio del Lido)

- Gli allenamenti all'aperto sono previsti unicamente per le atlete e gli atleti nati nel 2007 o prima. Di regola si svolgono il martedì dalle 17:30 alle 20:00 e il sabato dalle 10:00 alle 12:00
- Le norme igieniche e di distanziamento previste durante l'estate valgono evidentemente anche per la stagione invernale con la presenza di un massimo di 15 atleti per seduta di allenamento
- Una lista di tracciamento è prevista per ogni seduta di allenamento