



**PROTOCOLLO DI REGOLAMENTAZIONE  
DELLE MISURE PER IL CONTRASTO ED  
IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE  
DEL COVID-19 IMPIANTO TRE FONTANE  
“ESEDRA DESTRA” - EUR**

# Sommario

<b>1. PREMESSE .....</b>	<b>3</b>
1.1 Versione del protocollo .....	3
1.2 Richiami .....	3
1.3 Scopo .....	4
1.4 Destinatari e condivisione del protocollo .....	4
1.5 Responsabilità e buon senso .....	5
1.6 Sito Sportivo .....	5
<b>2. LINEE GUIDA GENERALI .....</b>	<b>6</b>
2.1 Informativa .....	6
2.2 Accesso all'impianto .....	7
2.3 Accesso alle piste e modalità di allontanamento .....	9
2.4 Accesso allo spazio di allenamento di utenti già positivi guariti o che hanno terminato la quarantena .....	10
2.5 Gestione dei soggetti sintomatici .....	10
2.6 Piano di evacuazione .....	10
2.7 Materiale tecnico e ristoro .....	11
2.8 Compiti della società sportiva .....	11
2.9 Indicazioni generali per gli atleti .....	12
2.10 Indicazioni generali per il tecnico .....	13
2.11 Infortuni durante la seduta di allenamento .....	13
2.12 Servizio igienico .....	13
<b>3. LINEE GUIDA SPECIFICHE DELLE DISCIPLINE .....</b>	<b>14</b>
3.1 Disciplina Artistico .....	14
3.2 Disciplina Corsa .....	16
3.3 Disciplina Freestyle .....	17
3.5 Allenamenti in contemporanea Pista 1 e Pista ad Anello .....	20
TRIAGE RISCHIO COVID-19 .....	21
SCHEDA DI VALUTAZIONE ALL'INGRESSO AL SITO DI ALLENAMENTO .....	21

# 1. PREMESSE

---

## 1.1 Versione del protocollo

Il presente documento è stato rilasciato in data 22 maggio 2020 approvato con Delibera Presidenziale n. 24 del 22 maggio 2020.

In virtù dell'aggiornamento del Protocollo federale avvenuto in data 1 giugno 2020, il presente testo viene di conseguenza adeguato alle nuove direttive.

Lo stesso ha carattere temporaneo, strettamente legato all'emergenza, sarà soggetto ad aggiornamenti in funzione dell'adeguamento a norme di carattere superiore.

La presente versione, nel dettaglio, tratta le discipline federali svolte all'interno dell'impianto del Tre Fontane "Esedra Destra" EUR:

**Artistico – Corsa – Freestyle - Hockey Inline.**

## 1.2 Richiami

Il seguente protocollo segue, quanto riportato nel Protocollo Federale, approvato con Delibera Presidenziale N. 20 del 08 maggio 2020:

**a) Protocollo di regolamentazione delle misure per il contrasto ed il contenimento della diffusione del Covid-19 nelle Società e Associazioni Sportive per la pratica degli Sport Rotellistici**

che a sua volta è stato redatto in ottemperanza al:

**b) Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 26 aprile 2020**

- Il decreto, nell'ambito della così detta Fase 2, all'art. 1 comma g) ha autorizzato l'allenamento degli atleti riconosciuti di "interesse nazionale" dalle Federazioni, rinviando alla predisposizione di Linee Guida a cura dell'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei ministri approvate dal Comitato Tecnico Scientifico della Protezione Civile;

**c) Linee Guida dell'Ufficio Sport (US) della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 4 maggio 2020**

- Le Linee Guida US, oltre a rappresentare il primo riferimento per la ripresa in sicurezza delle sessioni di allenamento, rimanda alle Federazioni il compito di integrare con protocolli specifici per ogni disciplina sportiva le indicazioni di sicurezza a contrasto della diffusione del vincolo.
- Le Linee Guida US, ai fini di questo protocollo, rappresentano anche la fonte informativa relativamente alle caratteristiche del Covid19, alle modalità di trasmissione, ai sintomi.

**d) Protocollo Federazione Medico Sportiva Italiana per la ripresa dell'attività sportiva degli atleti del 4 maggio 2020 ;**

Rappresenta infine un utile riferimento per il mondo sportivo il documento:

**e) Linee guida per l'Attività sportiva di base e l'attività motoria in genere**

emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art 1 lettera f)

**f) Linee guida. Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra.**

emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art 1 lettera e)

**g) Suggerimenti della Federazione Medica Sportiva Italiana per evitare la diffusione del coronavirus nel mondo dello sport del 5 marzo 2020**

I documenti ai punti b), c) e d) sono disponibili sul sito federale nella pagina dedicata al covid19.

**h) Ordinanza del Presidente della Regione Lazio 16 maggio 2020, n Z00041**

Pubblicata nel Bollettino Ufficiale della Regione Lazio n. 64 del 16/05/2020

Questo Protocollo è suscettibile di variazione in ottemperanza alle eventuali modificazioni di Legge.

### 1.3 Scopo

Pertanto, in funzione dei precedenti richiami, il presente Protocollo, definisce le misure per il contrasto ed il contenimento della diffusione del COVID-19 nel corso degli allenamenti delle singole discipline federali all'interno dell'Impianto delle Tre Fontane, ad integrazione di quanto già previsto nelle Linee Guida dell'Ufficio Sport della PCM.

Lo scopo è quindi quello di:

- favorire la ripresa degli allenamenti degli atleti definiti di "interesse nazionale" dalla FISR (eventuali indicazioni per la ripresa degli allenamenti per gli altri atleti tesserati e non presenti nel citato elenco saranno diffuse con un aggiornamento del protocollo quando le direttive governative permetteranno la ripresa delle attività);
- garantire la sicurezza degli atleti;
- consentire ai tecnici di riprendere l'attività supervisionando gli allenamenti;
- definire adempimenti il più possibile semplici per le Società e Associazioni Sportive affiliate;

### 1.4 Destinatari e condivisione del protocollo

Il seguente protocollo è destinato agli utenti:

- Atleti;
- Associazioni/Società Sportive affiliate e loro dirigenti;
- Tecnici

Che a giusto titolo utilizzano le Piste presenti all'interno dell'Impianto

Prima di riprendere gli allenamenti le Associazioni Sportive che svolgono attività all'interno dell'impianto, riceveranno preventivamente questo protocollo del quale saranno tenuti a consegnare copia firmata per presa visione ed accettazione, al fine di poter accedere all'impianto per gli allenamenti con i propri atleti/tecnici/dirigenti. La mancata accettazione del protocollo determinerà l'impossibilità di accesso alla struttura.

## 1.5 Responsabilità e buon senso

Le misure di contrasto alla diffusione del Covid19 pur basandosi su precisi protocolli e indicazioni fornite dalle istituzioni hanno quale elemento fondamentale il comportamento responsabile e l'applicazione del buon senso da parte di tutti i coinvolti. In tal senso la Federazione pertanto confida sul comportamento attento e adeguato da parte dei dirigenti delle società sportive, dei tecnici e degli atleti al rispetto delle indicazioni contenute nelle Linee Guida dell'US della PCM e di questo protocollo.

E' fatto obbligo alle Società (come da prassi) di verificare la validità dei certificati medici dei propri atleti e di far accedere all'impianto solo gli atleti in regola con la validità degli stessi ed eventualmente procedere al rinnovo prima della ripresa degli allenamenti.

La Federazione non si assume responsabilità per eventuali infezioni da Corona-Virus contratte durante gli allenamenti, in caso di mancato rispetto delle misure di prevenzione e protezione indicate nel presente protocollo e nei documenti gerarchicamente superiori citati al punto 1.3, e raccomanda a tutte le persone appartenenti a categorie con maggior rischio correlate al contagio di non partecipare ancora agli allenamenti e pertanto è fatto loro divieto di entrare all'interno della struttura in oggetto.

## 1.6 Sito Sportivo

*Per sito sportivo si intende indifferentemente ogni luogo destinato allo svolgimento di esercizi sportivi eventualmente fornito degli attrezzi necessari, di spogliatoi, di impianti igienici e docce ovvero ogni impianto che rappresenta un insieme di uno o più spazi di attività sportiva dello stesso tipo o di tipo diverso, che hanno in comune i relativi spazi e servizi accessori, individuati dall'organismo sportivo di riferimento. (cit.: Linee Guida US della PCM).*

L'impianto **TRE FONTANE "Esedra Destra" EUR** è composto da:

N. 2 Piste piane da 20 x 40 metri

N. 1 Pista Piana da 22 x 44 metri (interna alla pista ad anello)

N. 1 Pista ad Anello

Tutte le Piste sono all'aperto;

Di seguito, come da prassi, le sopracitate piste verranno identificate come:

- Pista 1 (Pista piana interna alla pista ad anello)
- Pista 2 (Pista piana a ridosso dell'edificio)
- Pista 3 (Pista piana verso il cancello carrabile secondario)
- Anello (Pista ad Anello con curve sopraelevate)

L'impianto in oggetto ha inoltre una parte edificata dove sono inseriti: *Spogliatoi; Bagni; Infermeria; Sala riunioni; Uffici; Sala muscolazione;*

**Nell'intera parte edificata sopra descritta è interdetto l'accesso agli utenti.**

E' consentito l'ingresso all'edificio: ai soli rappresentanti della guardiania; all'eventuale soggetto sintomatico, nella stanza destinata al suo isolamento (vedi punto 2.5 – a).

## 2. LINEE GUIDA GENERALI

---

### 2.1 Informativa

Prima di riprendere gli allenamenti è opportuno che la Società Sportiva faccia pervenire ai propri tecnici, atleti e coinvolti nel processo di allenamento il presente documento e ogni ulteriore informazione che si ritiene utile allo scopo.

Inoltre, si ritiene doveroso il rispetto delle seguenti indicazioni:

a) l'obbligo di non presentarsi agli allenamenti in caso di positività al virus o se sottoposti alle misure della quarantena o dell'isolamento fiduciario (ad esempio, per **contatto stretto** con persone positive o nell'ipotesi di ingresso in Italia da Paese estero) nonché in presenza di febbre oltre 37.5°

b) l'obbligo di informare tempestivamente il tecnico o altro operatore sportivo presente nello spazio di allenamento al manifestarsi dei sintomi febbrili/influenzali e parainfluenzali tipici del Covid19;

c) l'adozione delle indicazioni basilari di igiene personale e la loro corretta esecuzione, in particolare per le mani, fondamentali per la riduzione della diffusione del virus.

Si Comunica inoltre a tutte le Società (Corsa/Artistico/Freestyle/Hockey Inline) che:

d) per ridurre al massimo le possibilità di contagio di fare estrema attenzione a quanto riportato nelle "Linee guida per l'Attività sportiva di base e l'attività motoria in genere" emanate ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art 1 lettera f) ed in particolare al punto 4. "Modalità di trasmissione" uno stralcio del quale è di seguito riportato.

*Omissis...Occorre però considerare l'incidenza di fattori ambientali. Lo spostamento d'aria causato dall'atleta e/o il posizionamento in scia, possono facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto alla misura canonica di distanziamento sociale. In queste circostanze, più elevato è il vento, maggiore sarà il distanziamento richiesto per garantire le condizioni di sicurezza. Omissis.)*

e) per ogni disciplina sportiva, è stata redatta una Classificazione in relazione al rischio specifico che è stato suddiviso dal valore 1 (basso rischio) ad 8 (alto rischio). La classificazione della specifica attività svolta va reiterata per ciascuna delle casistiche che possono presentarsi nella pratica e le azioni di mitigazione da porre in atto saranno specifiche per l'attività.

CLASSE	TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
1	Singoli all'aperto	Il singolo atleta svolge attività individuale all'aperto
2	Singoli al chiuso	Il singolo atleta svolge attività individuale al chiuso
3	A turni di accesso alla sede sportiva, all'aperto	Atleti si alternano singolarmente sul campo o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi all'aperto
4	A turni di accesso alla sede sportiva, al chiuso	Atleti si alternano singolarmente sul campo o nello stesso spazio o nell'utilizzo degli stessi attrezzi al chiuso
5	Di squadra o singoli con campo separato	Due o più gruppi di atleti/squadre si affrontano senza toccarsi
6	A coppie, all'aperto o al chiuso	Due atleti interagiscono fisicamente sul campo con ripetuti contatti
7	Di squadra con campo condiviso	Due gruppi di atleti/squadre si affrontano con contatto frequente
8	Assembramento e/o contatto continuo	Molti atleti si assempiano nello stesso spazio in una fase della prestazione sportiva e/o nella pratica hanno un contatto continuo e molto ravvicinato con l'avversario

## 2.2 Accesso all'impianto

In relazione a quanto riportato al precedente punto 1.4 gli utenti, al momento dell'accesso al sito di allenamento vengono sottoposti al controllo della temperatura corporea. Se tale temperatura risulterà superiore ai 37,5°C non sarà consentito l'accesso allo spazio di allenamento e sarà invitato a contattare il proprio medico il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni.

All'ingresso verrà comunque richiesta, ad ogni accesso, e per ogni singola persona (atleta/tecnico/dirigente) la scheda di autovalutazione **"TRIAGE RISCHIO COVID-19"** predisposta dalla FISR volta all'esclusione anamnestica di condizioni a rischio per contagio Covid-19, allegata al presente Protocollo.

Si consiglia alle Società di fornire ai propri tesserati copie in bianco dell'autocertificazione.

Non sarà consentito l'accesso agli utenti che non si sottoporranno al controllo della temperatura e/o sprovvisti dell'autodichiarazione.

In base al reale utilizzo dell'impianto da parte delle Associazioni, verrà stilato un nuovo orario che stabilirà inoltre le fasce orarie giornaliere dedicate agli ingressi degli utenti. L'impianto fuori dagli orari d'ingresso, rimarrà chiuso e pertanto non sarà autorizzato nessun ingresso fuori dalle suddette fasce riservate.

Inoltre ad ogni accesso, l'autodichiarazione sarà consegnata al gestore del sito sportivo (per tramite della guardiania presente), al fine di verificare giornalmente le presenze all'interno dell'impianto. Si sottolinea inoltre che qualora nell'autodichiarazione si affermasse di aver avuto "Contatti Stretti" a rischio Covid-19, al dichiarante sarà precluso l'accesso.

Il **contatto stretto**, viene inteso come:

- una persona che vive nella stessa casa di un caso di COVID-19;
- una persona che abbia avuto un contatto fisico diretto con un caso di COVID-19 (per esempio la stretta di mano);
- una persona che abbia avuto un contatto diretto non protetto con le secrezioni di un caso di COVID-19 (ad esempio toccare a mani nude fazzoletti di carta usati);
- Una persona che abbia avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un

caso di COVID-19 a distanza minore di 2 metri e di durata maggiore a 15 minuti;

- Una persona che si sia trovata in un ambiente chiuso (ad esempio aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale, ufficio) con un caso di COVID-19 per almeno 15 minuti a distanza minore di 2 metri.

L'allenamento si svolgerà "a porte chiuse"; gli eventuali accompagnatori (ad esempio i genitori), dovranno rimanere fuori dall'impianto. Nel caso di genitori di atleti minorenni questi potranno allontanarsi dal cancello d'ingresso solo dopo l'avvenuta misurazione della temperatura e quindi del benessere all'accesso alle piste. Nel caso i minori abbiano bisogno di supporto per le operazioni preliminari all'allenamento, normalmente eseguite dai genitori, queste dovranno essere eseguite da un incaricato della Società presente all'allenamento.<sup>1</sup>

E' stato creato uno spazio "Area accoglienza" all'interno dell'impianto, a ridosso del cancello d'ingresso, delimitato dalle barriere "New Jersey". Tale Area che rimarrà a vista anche da parte degli accompagnatori/genitori, avrà a terra delle segnalazioni puntiformi, a distanza di 1,5 metri l'una dall'altra, che permetteranno una gestione degli ingressi mediante la composizione di una fila ordinata, il successivo controllo della temperatura ed il via libera per l'accesso alle piste.

Le mascherine vanno utilizzate e correttamente indossate durante tutto l'orario dell'allenamento se non diversamente previsto nelle successive linee guida di disciplina.

Se si indossano guanti, ricordarsi di toglierli e smaltirli correttamente, prima di toccarsi parti del corpo (viso, occhi).

Si richiede il superamento dei cancelli di accesso sempre mantenendo la distanza di sicurezza, quando lo spazio antistante l'edificio (Area accoglienza) abbia liberi, i da altri utenti, le segnalazioni sopra descritte.

I tempi d'ingresso saranno presumibilmente più lunghi del normale, pertanto si consiglia di arrivare in tempo utile per sveltire le procedure d'ingresso controllate come da protocollo.

Non è consentito l'accesso all'impianto con le autovetture, neanche quelle di norma autorizzate.

Sia all'interno che all'esterno dell'impianto NON sono previsti "Spazi comuni". Pertanto l'aggregazione non è mai permessa. Nello specifico l'impianto delle Tre Fontane ha un accesso su strada (Via delle Tre Fontane n. 1) che porta direttamente su uno spazio pubblico. La Federazione non può che auspicare che l'allontanamento personale richiesto dalle misure anti Covid-19, sia rispettato anche all'esterno dell'ingresso su area pubblica.

Poiché è volontà della Federazione rispettare tutte le procedure necessarie per ridurre la possibilità di contagio, si prega le Società i dirigenti e gli atleti maggiorenni, di avere un atteggiamento di assoluta responsabilità anche nell'approssimarsi al sito di allenamento, vale a dire, si auspica che tutti possano

---

<sup>1</sup> Per "incaricato" si intende l'allenatore o il dirigente presente nella seduta di allenamento. E' auspicabile che tutti gli atleti alla ripresa degli allenamenti siano almeno autosufficienti, pertanto tale anomalia non dovrebbe presentarsi. Qualora fosse strettamente necessario l'intervento del tecnico/dirigente questo si ridurrà alla risoluzione immediata del problema (es. *allaccio dei pattini*), avvicinandosi al minore, già munito di mascherina sul volto, indossando esso stesso la mascherina come da protocollo e mantenendo la maggior distanza possibile data dagli arti inferiori e superiori protesi.



raggiungere l'impianto singolarmente o limitatamente al gruppo familiare senza creare promiscuità di persone in singole autovetture.

Il numero massimo delle persone all'interno dell'impianto (*in condizione di "turno tipo" di allenamento*) è di: **38 unità**.

Tale numero è derivato dal semplice calcolo delle presenze singole possibili su ogni pista, dell'operatore di guardiania e di un eventuale presenza del delegato federale.

## 2.3 Accesso alle piste e modalità di allontanamento

Una volta completate le operazioni di cui al punto 2.2, gli utenti dovranno avvicinarsi alle piste seguendo i percorsi tracciati e di seguito definiti:

- **Pista ad Anello e Pista n. 1**

Seguendo le indicazioni a partire dall'area ex parcheggio alla sinistra dell'edificio e mantenendo la sinistra, per la pista ad anello girando poi ancora a sinistra dopo il cancello intermedio, entrando quindi in pista dal cancelletto sul lato delle ex tribune, per la pista 1 proseguendo sul vialetto interno adiacente l'anello.

Uscita dal cancelletto d'ingresso lato ex tribune, per la pista ad Anello, con percorso intorno alla curva opposta a quella d'ingresso e ritorno sul viale carrabile principale mediante stradello asfaltato tra pista 2 e pista 3.

Per la pista 1 uscita (tradizionale) sul vialetto interno e raggiungendo sempre con percorso orario, sul viale carrabile principale mediante stradello asfaltato tra pista 2 e pista 3

- **Pista 2**

Seguendo le indicazioni a partire dall'area ex parcheggio alla sinistra dell'edificio e mantenendo la destra, proseguendo dritti sul vialetto centrale dopo il cancello intermedio, entrando quindi in pista dal cancelletto usuale. Uscita dal cancelletto d'ingresso verso destra, e ritorno sul viale carrabile principale mediante stradello asfaltato tra pista 2 e pista 3.

- **Pista 3**

Seguendo le indicazioni a partire dall'Area accoglienza ed andando dritti sul viale carrabile principale.

Uscita viale carrabile principale.

Tale modalità di entrata/uscita permetterà di mantenere costantemente un andamento del flusso pedonale circolare (in senso orario) e pertanto di limitare gli incroci tra gli utenti presenti nell'impianto.

*(Come da Planimetria allegata)*

Per accesso alle piste si intende l'utilizzo di quegli spazi che normalmente vengono definiti "Spazi di attività", pertanto si sottolinea che tutti gli spazi verdi presenti all'interno dell'impianto sono interdetti. NON è consentito il passaggio, lo stazionamento, l'allenamento, ecc.

Nel caso di utilizzo di sedute personali (sgabelli/sedie richiudibili) queste possono essere posizionate sulle aree a verde, al fine di aumentare considerevolmente le distanze tra gli atleti per la preparazione all'allenamento.

## 2.4 Accesso allo spazio di allenamento di utenti già positivi guariti o che hanno terminato la quarantena

L'ingresso al sito di allenamento di tesserati già risultati positivi all'infezione e che hanno concluso il periodo di quarantena, dovrà essere preceduto da una preventiva comunicazione avente ad oggetto la certificazione medica da cui risulti la "avvenuta negativizzazione" del tampone secondo le modalità previste e rilasciata dal dipartimento di prevenzione territoriale di competenza.

Per questi casi particolari si rimanda anche al citato **PROTOCOLLO Federazione Medico Sportiva Italiana PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA DEGLI ATLETI** del 4 maggio 2020 disponibile anche sul sito della federazione nella pagina dedicata al Covid19.

## 2.5 Gestione dei soggetti sintomatici

Le indicazioni operative per la gestione di soggetti che presentino sintomi nel corso dell'allenamento sono:

- a) il soggetto che accusi febbre dovrà subito indossare la mascherina, evitare contatti ravvicinati con altri e segnalare al tecnico/dirigente tali sintomi. Il tecnico/dirigente presente in pista, con il supporto dell'operatore della guardiania (che dovrà essere prontamente avvisato) indicherà la zona individuata per lo stazionamento del soggetto sintomatico, che è prevista nell'ex spogliatoio femminile opportunamente segnalato;
- b) se i sintomi lo consentono il soggetto viene invitato a portarsi presso il proprio domicilio e contattare il medico curante;
- c) se i sintomi non consentono l'allontanamento in autonomia sarà contattato NUMERO UNICO EMERGENZA 112.
- d) Gli allenamenti, in tutte le piste, dovranno essere immediatamente sospesi. Il tecnico/dirigente/operatore della guardiania, dovranno informare di quanto sta accadendo tutti gli utenti. La guardiania dovrà redigere una lista dei presenti nell'impianto al momento della sospensione dell'attività.
- e) La comunicazione della riapertura dell'impianto sarà a cura della Federazione una volta verificate nuovamente le condizioni di sicurezza.

## 2.6 Piano di evacuazione

Nel caso in cui all'interno dell'impianto ci sia un caso di soggetto sintomatico, meglio descritto al punto 2.5, dopo l'avvenuto allontanamento dello stesso e dopo l'immediata comunicazione data a tutti gli utenti, Le piste devono essere abbandonate dai singoli fruitori, mantenendo un distanziamento personale di almeno 2 metri utilizzando lo stesso percorso indicato per l'uscita.

Le società devono comunicare in tempo reale all'operatore della guardiania tutti i nominativi dei presenti nella pista a loro assegnata. L'operatore a sua volta comunicherà alla FISR le società ed i nominativi dei presenti al momento

dell'avvenuta segnalazione del soggetto sintomatico, per le successive operazioni previste.

## 2.7 Materiale tecnico e ristoro

Tutto l'eventuale materiale tecnico utilizzato (Pattini, tamponi, ruote, body, attrezzi, caschi, protezioni, ecc...) deve essere strettamente personale e non possono essere scambiati per nessun motivo. Tutto il materiale deve essere igienizzato dopo l'allenamento.

Ogni atleta deve essere dotato della propria borraccia e dei propri snack se necessari.

E' fatto divieto di utilizzare in modo promiscuo gli indumenti e gli oggetti personali (asciugamani, accappatoi, bottiglie, borracce, bicchieri).

L'atleta che si prepara all'allenamento deve restare rigorosamente lontano dalla balaustra seduto su un "Telo" personale e non direttamente sui listoni lignei delle panchine presenti. Ancor meglio, qualora l'atleta ne fosse in possesso, l'utilizzo di uno sgabello pieghevole personale di cui servirsi quale seduta singola.

Tutto il materiale personale, quale borsa, borraccia, ecc. deve essere mantenuto sopra il proprio telo per ridurre la possibilità di contagio dell'area.

Le regole di distanziamento sociale sono ovviamente da rispettare anche nei momenti di pausa e con particolare attenzione nei cambi di turno, attendendo che gli spazi occupati dagli atleti "uscenti" siano liberi.

## 2.8 Compiti della società sportiva

Prima della ripresa degli allenamenti, nel caso in cui la società abbia nel proprio organigramma sociale la presenza del medico sociale, è opportuno che quest'ultimo sovrintenda al ritorno alla pratica sportiva previa visita preliminare agli atleti, e operi con ruolo di controllo medico sulle disposizioni contenute nel presente protocollo e nelle disposizioni superiori.

E' fatto obbligo alle Società di informare i propri tesserati (genitori nel caso di atleti minorenni) ed eventuali atleti ospitati del presente protocollo.

La società sportiva, anche tramite il proprio tecnico di riferimento si occuperà di predisporre un programma di allenamento strutturato in modo da garantire una presenza non rischiosa per il contagio, tenendo conto di quanto successivamente dettagliato per le singole discipline.

E' bene prevedere orari di ingresso/uscita scaglionati in modo da evitare il più possibile contatti nelle zone e nei passaggi comuni di ingresso/uscita nel rispetto delle nuove tabelle orarie condivise.

La società sportiva deve mantenere un registro degli orari e partecipanti agli allenamenti che può tornare utile se dovesse essere necessario ricostruire i contatti in caso di contagio. *(Vedi Modulo Allegato / Fac-Simile)*

E' inoltre opportuno che nella costruzione dei gruppi di allenamento si preferisca la formazione di gruppi fissi, formati cioè sempre dagli stessi atleti e con caratteristiche tecnico-sportive di pari livello.

La società risponderà direttamente del mancato rispetto di questo protocollo da parte dei suoi tesserati e dei genitori/accompagnatori a loro riconducibili.

Gli operatori presenti incaricati da FISR, avranno cura della igienizzazione dell'impianto. E' fatto obbligo comunque alle Società, di igienizzare con idonei prodotti alcolici disinfettanti (come da DPCM) le parti più esposte quali cancelletto d'ingresso alle piste, balaustre, mancorrenti, tribunette, ecc.

Relativamente a quanto descritto nel Punto 2.2 la Società, nella persona del tecnico o dirigente presente nell'impianto, deve sempre assicurarsi che il proprio atleta (che si sta avvicinando alla pista) abbia effettuato all'ingresso, il controllo della temperatura ed abbia consegnato all'operatore la propria autodichiarazione.

E' bene raccomandare i propri operatori sportivi partecipanti all'allenamento (tecnici, dirigenti, atleti) di raggiungere il luogo di allenamento, per quanto possibile, con mezzi di trasporto privati. E' inoltre opportuno dare precise indicazioni agli accompagnatori, di non formare aggregazioni fuori dal cancello d'ingresso.

Nel caso di Atleti ospitati da altre Associazioni, la Società ospitante deve acquisire sia l'autorizzazione dalla Società "cedente" sia l'accettazione del presente protocollo. *(Vedi Modulo Allegato)*

## 2.9 Indicazioni generali per gli atleti

Gli atleti devono arrivare all'allenamento già con indosso l'abbigliamento per l'allenamento stesso (vietato l'uso degli spogliatoi).

Gli atleti, una volta pronti per entrare nello spazio di allenamento, debbono avere cura di riporre eventuali componenti dell'abbigliamento e eventuali effetti personali nella propria borsa.

E' bene che ogni atleta sia dotato di un proprio disinfettante, personale o fornito dalla società sportiva.

Prima dell'entrata nello spazio di allenamento e dopo l'allenamento gli atleti devono disinfettare le mani con una soluzione a base di alcol al 70%. Dopo aver disinfettato le mani, queste devono essere asciugate con un asciugamano pulito o con un asciugamano di carta monouso.

È vietato asciugare il sudore delle mani o di altre parti del corpo sul corrimano/ringhiere/balaustre o altri elementi presenti nello spazio. Utilizzare esclusivamente il proprio asciugamano da conservare nella borsa.

Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani che, potendo venire a contatto con superfici contaminate dal virus, sono in grado di trasmetterlo all'organismo.

Starnutire e 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 gomito. Il fazzoletto dovrà essere smaltito a propria cura e non all'interno dell'impianto.

E' vietato sputare e soffiarsi il naso.

Si raccomanda, naturalmente la corretta igiene comportamentale personale durante tutta la seduta di allenamento / permanenza nell'impianto.

Nel caso di uno starnuto o di un colpo di tosse, casuale e non opportunamente protetto, in considerazione del mantenimento della distanza di sicurezza tra gli atleti, e non avendo dall'ISS ancora evidenze scientifiche della permanenza del nuovo coronavirus nell'aria, è auspicabile (per "Responsabilità e buon senso")

aspettare qualche minuto prima di utilizzare la parte della pista oggetto di possibile “droplet”.

In questo particolare momento di rischio contagio, non è prevista nell'impianto una gestione dei rifiuti, pertanto, dai fazzoletti alle bottigliette di plastica, per arrivare alle mascherine e i guanti utilizzati dovranno essere riposti in apposite contenitori/buste, conservati personalmente e smaltiti fuori dall'impianto.

In linea generale si richiama il documento **Suggerimenti della Federazione Medica Sportiva Italiana per evitare la diffusione del Coronavirus nel mondo dello sport** del 5 maggio 2020 disponibile anche sul sito federale [www.fisr.it/nella](http://www.fisr.it/nella) pagina dedicata al Covid19

## 2.10 Indicazioni generali per il tecnico

Il tecnico dovrà far rispettare i turni di allenamento programmati dalla società sportiva che avrà a sua volta definito i nuovi orari in base alle caratteristiche dei propri iscritti. E' fatto obbligo di non permettere l'accesso all'impianto a persone che non sono previste per quella fascia oraria.

Durante l'allenamento il tecnico deve indossare obbligatoriamente la mascherina Chirurgica e tenersi fuori dalla pista e sicuramente lontano dai propri atleti, senza poggiarsi sulla balaustra e sul relativo mancorrente. Nel caso della pista n. 1 e dell'anello i tecnici devono posizionarsi nella mezzaluna, sempre a distanza dagli atleti e dalla balaustra.

Il tecnico non può avere nessun contatto fisico con gli atleti, *(ad eccezione di quanto definito nei punti 2.2 e 2.11)* eventuali indicazioni tecniche devono essere fornite a distanza, rimanendo sempre al di fuori dallo spazio di allenamento.

## 2.11 Cadute o infortuni durante la seduta di allenamento

Nel caso di cadute o di sospetto infortunio, solo una persona dotata mascherina chirurgica e guanti, si dovrà recare dall'atleta per valutare la necessità di un intervento avanzato. Possibilmente prima di toccare l'atleta caduto o infortunato bisogna gestire la situazione verbalmente e solo successivamente, se necessario, prestare aiuto fisico. Nel caso di contatto con l'atleta sarà cura della persona di sanificarsi e cambiare guanti e mascherina, prima della ripresa dell'allenamento.

## 2.12 Servizio igienico

E' vietato l'accesso agli spogliatoi, che sono interdetti a mezzo di nastratura segnaletica.

Il Servizio igienico disponibile è quello adiacente alla Sala Muscolazione (ex ufficio del Capo Impianto) con ingresso dal ex parcheggio.

Il servizio verrà sanificato giornalmente dagli operatori alla guardiania.

Per garantire l'utilizzo “sicuro” del servizio igienico la Federazione in qualità di Gestore, mette a disposizione una dotazione di carta igienica, salviette usa e getta e idonei prodotti igienizzanti. I fruitori del servizio sono tenuti ad usare obbligatoriamente tale dotazione prima e dopo l'utilizzazione del bagno (compresa la igienizzazione maniglia di apertura e chiusura della porta di accesso). Si prega le Società di dotarsi di una loro fornitura di igienizzanti, rotoli di carta usa e getta al fine di poter essere autonomi nella gestione della

igienizzazione del servizio igienico.

Per il raggiungimento del Servizio Igienico deve essere rispettato il percorso anulare segnalato nella planimetria, (senso orario) non incrociando i percorsi d'ingresso alle piste.

## 3. LINEE GUIDA SPECIFICHE DELLE DISCIPLINE

---

### 3.1 Disciplina Artistico

#### Aspetti Didattici

Le prime settimane serviranno per riprendere la forma fisica, sviluppare nuovamente un tono muscolare adeguato e riprendere la confidenza con i pattini, persa nei mesi di stop.

Questo inizio deve essere molto graduale e si consiglia di non correre rischi inutili mettendosi in prospettiva di un inizio di attività training di gruppo organizzata.

In questo periodo sono esclusi gli allenamenti per le specialità di coppia artistico, coppia danza e gruppi per come sono stati gestiti finora e per come la disciplina richiederebbe. Per tali atleti l'allenamento potrà essere individuale nel rispetto del distanziamento personale e nei limiti numerici di affluenza alle piste imposti dal presente protocollo.

Nell'allenamento della specialità degli obbligatori prevedere l'utilizzo di una traccia (cerchio/boccola) per ogni atleta.

Il tecnico assiste gli atleti nella loro attività sportiva, a bordo pista, provvisto di mascherina chirurgica.

#### Aspetti Tecnici

L'Atleta/Tecnico/Dirigente deve arrivare in pista provvisto di mascherina correttamente indossata.

Gli atleti (ad inizio e fine turno) debbono indossare e togliere i pattini fuori dalla pista, per garantire maggior distanza sociale tra gli atleti.

Le mascherine dovrebbero essere utilizzate durante tutto l'orario di allenamento; esse però presentano un importante limite dato dalla loro respirabilità "caduta di pressione del flusso d'aria" con possibile rischio di affaticamento respiratorio. Pertanto quando è previsto un sforzo fisico il dispositivo deve essere rimosso e/o abbassato, garantendo in quel caso un maggior distanziamento interpersonale.

La società sportiva, in coordinamento con il tecnico, organizza gli allenamenti in gruppi molto ristretti di individui.

E' compito del tecnico stabilire il numero massimo di atleti che contemporaneamente possono allenarsi nello spazio sportivo disponibile e lo farà in funzione delle variabili in gioco:

- dimensioni dello spazio;
- condizioni meteorologiche (vedi punto 2.1 – lettera d);
- livello tecnico degli atleti (\*);
- tipo di allenamento previsto (vedi tabella del Rischio al punto 2.1 - lettera e);
- necessità di movimento (velocità/spostamento)

al fine di garantire il mantenimento della massima distanza fra loro,

(\*) E' determinante, da parte della Società, definire i turni di allenamento, con particolare attenzione alla creazione di gruppi omogenei di atleti per livello



tecnico, questo determinerà andature, e didattiche similari, più consone ad una situazione di distanziamento obbligatorio come quello in atto.

Il numero massimo comunque consentito in una pista piana di 20x40 metri (Pista 2 e 3) è di 6 atleti; per una pista piana di 22 x 44 metri (Pista 1) è di 7 atleti.

Inoltre, il tecnico nella programmazione della seduta di allenamento farà particolare attenzione alla scelta delle attività per ridurre al minimo i rischi di contatto fra gli atleti, tenendo sempre in considerazione che si tratta di disciplina dinamica, in cui l'incontro/scontro di traiettorie degli atleti è comunque sempre possibile.

Ricordarsi che, oltre le citate variabili, sono molteplici gli aspetti coinvolti:

- lo spostamento d'aria generato dal singolo (che può facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto al canonico 1-1.5 m di distanziamento sociale);
- il consumo metabolico e quindi lo sforzo fisico di ciascun atleta (indicativo della emissione di droplets);
- l'eventuale vento atmosferico,
- la superficie di allenamento disponibile (a mero titolo esemplificativo, in una pista regolamentare, l'allenamento di un gruppo di 10 "piccoli principianti", (quando sarà possibile), che non determinano spostamento d'aria e hanno minimo consumo metabolico, è nettamente "meno rischioso" dell'allenamento di 3 atleti agonisti che praticano la disciplina a velocità sostenuta e con elevato consumo metabolico)

Fatte salve specifiche necessità di assistenza in caso di caduta per constatarne la possibilità di infortunio, dovranno essere mantenuti almeno 2 m di distanza tra istruttore e allievo; nessun contatto fisico dovrà avvenire durante l'insegnamento tra insegnante e allievo.

La pista dovrà essere utilizzata nella sua interezza, per consentire la maggior distanza tra gli atleti, gli stessi non devono incrociare con rapida successione le traiettorie delle preparazioni, con i restanti atleti.

E' possibile nelle fasi di allenamento che la prova del gesto tecnico sia singola, prevedendo che gli atleti non in azione siano ad adeguata distanza di sicurezza, vale a dire in caso di prove di "dischi di gara", la prova deve essere eseguita singolarmente, con i 5/6 atleti restanti lontani tra loro e dall'atleta che esegue.

Obbligatorio indossare correttamente la mascherina chirurgica durante tutto il periodo di allenamento; il dispositivo può essere temporaneamente rimosso solo in caso di elevato consumo metabolico, quando l'atleta percepisca sforzo e affaticamento respiratorio, assicurando di porsi ad ampia distanza dagli altri atleti presenti.

Non è consentito lo scambio tra tecnici/società di sistemi di amplificazione che dovranno essere di proprietà degli stessi ed utilizzati singolarmente.

[L'Attività nell'impianto del TRE FONTANE è svolta sempre allo scoperto](#)

L'attività si svolge all'aperto, e nell'aria esterna si riducono le concentrazioni degli inquinanti specifici, della CO<sub>2</sub>, degli odori, dell'umidità e dell'aerosol biologico presenti al chiuso e che possono facilitare la trasmissione degli agenti patogeni, e, nello specifico, del virus. Da considerare però il "fattore vento" che può facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto al canonico 1-1.5 m di distanziamento sociale suggerito.

## 3.2 Disciplina Corsa

### Aspetti Didattici e Tecnici

Le prime settimane serviranno per riprendere la forma fisica, sviluppare nuovamente un tono muscolare adeguato e riprendere la confidenza con i pattini, persa nei mesi di stop.

Questo inizio deve essere molto graduale e si consiglia di non correre rischi inutili mettendosi in prospettiva di un inizio di attività training di gruppo organizzata.

L'Atleta/Tecnico/Dirigente deve arrivare in pista provvisto di mascherina chirurgica correttamente indossata.

Il tecnico assiste gli atleti nella loro attività sportiva, a bordo pista, provvisto di mascherina chirurgica o all'interno della mezzaluna sempre a distanza di sicurezza dagli atleti.

Le mascherine dovrebbero essere utilizzate durante tutto l'orario di allenamento; esse però presentano un importante limite dato dalla loro respirabilità "caduta di pressione del flusso d'aria" con possibile rischio di affaticamento respiratorio. Pertanto quando è previsto un sforzo fisico il dispositivo deve essere rimosso e/o abbassato, garantendo in quel caso un maggior distanziamento interpersonale.

Gli atleti sono tenuti ad indossare i pattini e a procedere alla propria preparazione a bordo pista o all'interno della pista stessa mantenendo il corretto distanziamento e ad evitare lo scambio di oggetti personali.

Durante lo svolgimento dell'attività sportiva l'atleta può procedere alla rimozione della mascherina che non viene considerata obbligatoria in quanto incompatibile con il carico metabolico e respiratorio imposto dalla specialità del settore corsa.

La società sportiva, in coordinamento con il tecnico, organizza gli allenamenti in gruppi molto ristretti di individui.

E' compito del tecnico stabilire il numero massimo di atleti che contemporaneamente possono allenarsi nello spazio sportivo disponibile e lo farà in funzione delle variabili in gioco:

- dimensioni dello spazio;
- condizioni meteorologiche (vedi punto 2.1 – lettera d);
- livello tecnico degli atleti (\*);
- tipo di allenamento previsto (vedi tabella del Rischio al punto 2.1 - lettera e);
- necessità di movimento (velocità/spostamento)

al fine di garantire il mantenimento della massima distanza fra loro,

(\*) E' determinante, da parte della Società, definire i turni di allenamento, con particolare attenzione alla creazione di gruppi omogenei di atleti per livello tecnico, questo determinerà andature, e didattiche similari, più consone ad una situazione di distanziamento obbligatorio come quello in atto.

Il numero massimo comunque consentito in una pista piana di 20x40 metri (Pista 2 e 3) è di 6 atleti; per una pista piana di 22 x 44 metri (Pista 1) è di 7 atleti.

Nel caso della pista ad anello di 175 mt, il numero massimo degli atleti consentiti è di 8 è consentita inoltre la presenza di un allenatore e un delegato della società sportiva. Quest'ultimo avrà il compito di monitorare costantemente l'allenamento intervenendo immediatamente se i distanziamenti previsti vengono disattesi.

All'interno del pattinodromo gli allenamenti devono essere svolti in maniera individuale senza posizionamento degli atleti in scia che potrebbe, soprattutto in condizioni di elevata velocità, aumentare la concentrazione aerea delle particelle droplet e quindi facilitarne la diffusione, per cui è necessario aumentare il



distanziamento eventuale tra gli atleti.

E' fatto obbligo al tecnico/dirigente di verificare che ogni atleta (Pista ad Anello - Max 8 atleti) nei giri di allenamento siano posizionati sull'anello ad una distanza di circa 22 metri tra loro (come indicato dalle linee di riferimento poste sulla balaustra). Poiché quanto richiesto, da applicare rigorosamente ad ogni inizio di eventuali ripetute/giri di allenamento, potrebbe essere suscettibile di variazioni dimensionali anche significative, l'atleta che segue il compagno dovrà trovarsi sempre sulla parte opposta della pista (in senso trasversale), vale a dire alternativamente alla balaustra ed alla corda. Nel caso (sempre da evitare) di un atleta in fase di superamento su un altro, i due devono regolarsi in modo tale di effettuare il sorpasso nei pressi della curva affinché sia possibile per uno dei due utilizzare la "mezzaluna" e di fatto aumentare la distanza di sicurezza, con particolare attenzione al rispetto delle distanze anche dal tecnico/dirigente.

Al termine della sessione di allenamento l'uscita di ciascun atleta dalla pista deve avvenire singolarmente nel rispetto del distanziamento sociale evitando assembramenti.

### 3.3 Disciplina Freestyle

#### Aspetti Didattici

Le prime settimane serviranno per riprendere la forma fisica, sviluppare nuovamente un tono muscolare adeguato e riprendere la confidenza con i pattini, persa nei mesi di stop.

Questo inizio deve essere molto graduale e si consiglia di non correre rischi inutili mettendosi in prospettiva di un inizio di attività training di gruppo organizzata.

Il tecnico assiste gli atleti nella loro attività sportiva, a bordo pista, provvisto di mascherina chirurgica.

#### Aspetti Tecnici

L'Atleta/Tecnico/Dirigente deve arrivare in pista provvisto di mascherina chirurgica correttamente indossata.

Gli atleti possono indossare e togliere i pattini anche a bordo pista, per garantire maggior distanza sociale tra gli atleti

Le mascherine dovrebbero essere utilizzate durante tutto l'orario di allenamento; esse però presentano un importante limite dato dalla loro respirabilità "caduta di pressione del flusso d'aria" con possibile rischio di affaticamento respiratorio. Pertanto quando è previsto un sforzo fisico il dispositivo deve essere rimosso e/o abbassato, garantendo in quel caso un maggior distanziamento interpersonale.

La società sportiva, in coordinamento con il tecnico, organizza gli allenamenti in gruppi molto ristretti di individui.

E' compito del tecnico stabilire il numero massimo di atleti che contemporaneamente possono allenarsi nello spazio sportivo disponibile e lo farà in funzione delle variabili in gioco:

- dimensioni dello spazio;
- condizioni meteorologiche (vedi punto 2.1 – lettera d);
- livello tecnico degli atleti(\*);
- tipo di allenamento previsto (vedi tabella del Rischio al punto 2.1 - lettera e);
- necessità di movimento (velocità/spostamento)

al fine di garantire il mantenimento della massima distanza fra loro,

(\*) E' determinante, da parte della Società, definire i turni di allenamento, con particolare attenzione alla creazione di gruppi omogenei di atleti per livello tecnico, questo determinerà andature, e didattiche similari, più consone ad una situazione di distanziamento obbligatorio come quello in atto.

Il numero massimo comunque consentito in una pista piana di 20x40 metri (Pista 2 e 3) è di 6 atleti; per una pista piana di 22 x 44 metri (Pista 1) è di 7 atleti.

Inoltre, il tecnico nella programmazione della seduta di allenamento farà particolare attenzione alla scelta delle attività per ridurre al minimo i rischi di contatto fra gli atleti, tenendo sempre in considerazione che si tratta di disciplina dinamica, in cui l'incontro/scontro di traiettorie degli atleti è comunque sempre possibile.

Ricordarsi che, oltre le citate variabili, sono molteplici gli aspetti coinvolti:

- lo spostamento d'aria generato dal singolo (che può facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto al canonico 1-1.5 m di distanziamento sociale);
- il consumo metabolico e quindi lo sforzo fisico di ciascun atleta (indicativo della emissione di droplets);
- l'eventuale vento atmosferico,
- la superficie di allenamento disponibile (a mero titolo esemplificativo, in una pista regolamentare, l'allenamento di un gruppo di 10 "piccoli principianti", (quando sarà possibile), che non determinano spostamento d'aria e hanno minimo consumo metabolico, è nettamente "meno rischioso" dell'allenamento di 3 atleti agonisti che praticano la disciplina a velocità sostenuta e con elevato consumo metabolico)

Fatte salve specifiche necessità di assistenza in caso di caduta per constatarne la possibilità di infortunio, dovranno essere mantenuti almeno 2 m di distanza tra istruttore e allievo; nessun contatto fisico dovrà avvenire durante l'insegnamento tra insegnante e allievo.

Laddove si preveda l'entrata in pista di un ristretto numero di atleti, è possibile l'allenamento e la prova del gesto tecnico singolarmente, prevedendo che gli atleti non in azione siano ad adeguata distanza di sicurezza.

Obbligatorio indossare correttamente la mascherina chirurgica durante tutto il periodo di allenamento; il dispositivo può essere temporaneamente rimosso solo in caso di elevato consumo metabolico, quando l'atleta percepisca sforzo e affaticamento respiratorio, assicurando di porsi ad ampia distanza dagli altri atleti presenti.

Nell'allenamento dello **Speed Slalom** si dovrà prevedere che la fila di coni sia percorsa dal singolo atleta; l'atleta successivo potrà impegnare i coni solo quando l'atleta precedente abbia terminato la prova. Vietata l'attesa di due o più atleti nelle zone di partenza e uscita della fila che contrariamente dovrà essere organizzata a distanza nel rispetto delle distanze di sicurezza.

Nella fase di allenamento della qualifica individuale del **Roller Cross** e dello **Skate Cross** si dovrà prevedere che il percorso sia effettuato da un atleta alla volta: l'atleta successivo potrà impegnare il percorso solo quando l'atleta precedente abbia terminato. Vietata l'attesa di due o più atleti nelle zone di partenza, arrivo e svolgimento del percorso che contrariamente dovrà essere organizzata a distanza nel rispetto delle distanze di sicurezza.

Non è permesso il confronto in batteria tra 2 o più atleti.

Nelle discipline dello **Style singolo** e **Battle**, si dovrà prevedere l'allenamento in

piccoli gruppi. Si consiglia di posizionare i coni ad utilizzo del singolo atleta ad una congrua distanza (almeno 4-5 metri) dai coni del secondo atleta, in modo che durante le proprie run i singoli pattinatori siano a distanza di sicurezza tra loro.

Nella disciplina di **Style di Coppia** si consiglia di posizionare le file di coni ad una congrua distanza (almeno 4-5 metri), in modo che durante le proprie run i singoli pattinatori, pur dovendo allenarsi in coppia, siano a sufficiente distanza di sicurezza. Obbligatorio l'utilizzo della mascherina (da rimuovere solo in caso di elevato consumo metabolico).

Nelle discipline dell'**High Jump** e del **Free Jump** vietata l'attesa di due o più atleti nelle zone di partenza e preparazione del Jump; inoltre, nell'High Jump è vietata la sosta contemporanea di due atleti sulla rampa. L'atleta che termina la prova dovrà quindi lasciare libera la rampa per l'atleta successivo.

Nella **Slide** vietata l'attesa di due o più atleti nelle fasi di partenza e preparazione. Il secondo atleta potrà partire solo quando il precedente avrà liberato il campo.

### 3.4 Discipline Hockey Inline

#### Aspetti Didattici

Si consiglia un inizio graduale e progressivo, visto il lungo periodo di inattività degli atleti, in maniera tale da riprendere la forma fisica sia dal punto di vista cardiovascolare, che muscolo-scheletrico; al fine di prevenire infortuni da rientro. L'inizio del lavoro deve essere improntato sull'allenamento individuale e relativo alla ripresa della forma fisica.

#### Aspetti Tecnici

L'atleta e il tecnico devono arrivare in pista provvisto di mascherina chirurgica correttamente indossata. Il tecnico assiste gli atleti nella loro attività sportiva, a bordo pista, provvisto di mascherina chirurgica. Gli atleti possono indossare e togliere i pattini anche a bordo pista, per garantire maggior distanza sociale tra gli atleti. Ogni atleta dovrà possibilmente usare sempre la propria postazione mantenendo la distanza di sicurezza dalle altre postazioni. Gli allenamenti dovranno prevedere un numero congruo di atleti, in modo tale da garantire la distanza di sicurezza anche negli ambienti al di fuori della pista.

Il numero massimo comunque consentito in una pista piana di 20x40 metri (Pista 2 e 3) è di 6 atleti; per una pista piana di 22 x 44 metri (Pista 1) è di 7 atleti.

Inoltre, il tecnico nella programmazione della seduta di allenamento farà particolare attenzione alla scelta delle attività per ridurre al minimo i rischi di contatto fra gli atleti, tenendo sempre in considerazione che si tratta di disciplina dinamica, in cui l'incontro/scontro di traiettorie degli atleti è comunque sempre possibile.

Ricordarsi che, oltre le citate variabili, sono molteplici gli aspetti coinvolti:

- lo spostamento d'aria generato dal singolo (che può facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto al canonico 1-1.5 m di distanziamento sociale);
- il consumo metabolico e quindi lo sforzo fisico di ciascun atleta (indicativo della emissione di droplets);
- l'eventuale vento atmosferico (vedi punto 2.1 – lettera d),
- la superficie di allenamento disponibile (a mero titolo esemplificativo, in una pista regolamentare, l'allenamento di un gruppo di 10 “piccoli principianti”,

(quando sarà possibile), che non determinano spostamento d'aria e hanno minimo consumo metabolico, è nettamente "meno rischioso" dell'allenamento di 3 atleti agonisti che praticano la disciplina a velocità sostenuta e con elevato consumo metabolico)

- tipo di allenamento previsto (vedi tabella del Rischio al punto 2.1 - lettera e);

Fatte salve specifiche necessità di assistenza in caso di caduta per constatarne la possibilità di infortunio, dovranno essere mantenuti almeno 2 m di distanza tra istruttore e allievo; nessun contatto fisico dovrà avvenire durante l'insegnamento tra insegnante e allievo.

L'abbigliamento/attrezzatura personale potrà essere utilizzata solo se preventivamente e opportunamente lavata e/o disinfettata. L'attrezzatura dovrà essere di esclusivo utilizzo personale (nessuno scambio di borracce, stecche, guanti, parastinchi...). Sarà cura dell'atleta a fine allenamento riporre l'attrezzatura nella propria borsa che non dovrà entrare in contatto con borse/attrezzature altrui. Il materiale di comune utilizzo per gli allenamenti (palline, dischi, birilli, elastici e tutto ciò che viene usato durante la seduta) dovrà essere ben definito per ogni atleta e disinfettato a fine di ogni seduta e/o cambio di gruppo di allenamento.

Si raccomanda di evitare qualunque tipo di esercizio che possa ridurre/eliminare la distanza di sicurezza fra gli atleti. Gli atleti avranno cura di indossare mascherina chirurgica e guanti negli ambienti fuori dalla pista, avendo cura di non indossare mascherine con viso bagnato/sudato in quanto perderebbero la loro efficacia di protezione. Durante la seduta in pista dovrebbe essere indossata apposita mascherina protettiva sportiva (non presidio medico, ideali per schermare goccioline cavo orale e consentire allenamento). Esse però presentano un importante limite dato dalla loro "respirabilità" in quanto provocano una caduta di pressione del flusso d'aria attraverso il materiale. Tale caduta di pressione, ampiamente tollerabile da persone a consumo metabolico "di riposo" o di blanda attività fisica, può dimostrarsi troppo alta invece per persone in una fase di alto consumo metabolico, con rischio di affaticamento respiratorio. Pertanto, il dispositivo deve essere rimosso e/o abbassato quando si preveda sforzo fisico, garantendo comunque la distanza di sicurezza interpersonale. In alternativa alla mascherina è valutabile dal medico societario insieme al tecnico la possibilità di visiere chiuse in materiale trasparente e idoneo, anche in relazione a prodotti specifici che il mercato sta ora iniziando a commercializzare specificatamente per il mondo sportivo.

### **3.5 Allenamenti in contemporanea Pista 1 e Pista ad Anello**

La contemporaneità degli allenamenti tra Pista 1 e Pista ad Anello è prevista con la particolare attenzione all'utilizzo delle aree in adiacenza.

Gli atleti all'interno della Pista n. 1 dovranno impegnare maggiormente la parte centrale della stessa, limitando i passaggi a ridosso della balaustra, di contro, gli atleti che stanno svolgendo l'allenamento sulla Pista ad anello sono tenuti obbligatoriamente a girare a ridosso della balaustra esterna e non alla corda.

SOCIETA' di appartenenza \_\_\_\_\_

SOCIETA' ospitante \_\_\_\_\_

## TRIAGE RISCHIO COVID-19

### SCHEDA DI VALUTAZIONE ALL'INGRESSO AL SITO DI ALLENAMENTO

NOME E COGNOME:	
-----------------	--

Nelle ultime due settimane

	SI	NO
-è stato in contatto stretto con casi accertati (vivi o deceduti)		
-è stato in contatto stretto con casi sospetti o ad alto rischio		
-è stato in contatto stretto con familiari di casi sospetti		
-ha tosse/raffreddore, difficoltà respiratorie, sindrome influenzale, temperatura superiore a 37,5°C		

DATA E ORA

FIRMA DEL TECNICO, DIRIGENTE,  
ATLETA O DEL GENITORE/LEGALE  
RAPPRESENTANTE PER ATLETI MINORENNI

### TRIAGE RISCHIO COVID-19 SCHEDA DI VALUTAZIONE ALL'INGRESSO AL SITO DI ALLENAMENTO

Il sottoscritto..... (tecnico, dirigente, atleta maggiorenne o genitore/tutore legale dell'atleta minorenni) nato a ..... il ..... e residente in .....

dichiara

- -di non aver avuto diagnosi accertata di infezione da COVID-19
- -di non aver avuto contatti a rischio con persone che sono state affette da COVID-19 (familiari, luoghi di lavoro...)
- -di non aver avuto nelle ultime due settimane sintomi riferibili all'infezione da COVID-19 (tra i quali temperatura corporea >37,5°, tosse, stanchezza, difficoltà respiratoria, dolori muscolari, diarrea, alterazioni di gusto e olfatto)
- -di non aver manifestare attualmente sintomi riferibili all'infezione da COVID-19 (tra i quali temperatura corporea >37,5°, tosse, stanchezza, difficoltà respiratoria, dolori muscolari, diarrea, alterazioni di gusto e olfatto)

DATA E ORA

FIRMA DEL TECNICO, DIRIGENTE  
ATLETA O DEL GENITORE/LEGALE  
RAPPRESENTANTE PER ATLETI MINORENNI

☐ il/la sottoscritto/a come sopra identificato attesto sotto mia responsabilità che quanto sopra dichiarato corrisponde al vero consapevole delle conseguenze civili e penali di una falsa dichiarazione, anche in relazione al rischio di contagio all'interno della struttura SPORTIVA ed alla pratica di attività sportive agonistiche (art. 46 D.P.R. n. 445/2000)

☐ autorizzo \_\_\_\_\_(indicare la denominazione dell'associazione/società sportiva)al trattamento dei miei dati particolari relativi allo stato di salute contenuti in questo modulo ed alla sua conservazione ai sensi del Reg.Eu 2016/679 e della normativa nazionale vigente.