

**ASD ATLETICA INTERFLUMINA è più Pomì**  
Campo Scuola di Atletica Leggera “Paolo Corna”

**INDICAZIONI DI SICUREZZA PER LA GESTIONE DEL CAMPO  
SCUOLA**

INFORMAZIONI per TECNICI - ATLETI – ACCOMPAGNATORI - DIRIGENTI

in riferimento al DPCM del 26 aprile 2020, lettere f) e g) ed avente per Oggetto : Linee-Guida. Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali.

In riferimento all'ORDINANZA N° 541 del 07/05/2020 del Presidente Regione Lombardia Attilio Fontana.

**Riapertura degli impianti sportivi, di Centri sportivi adibiti alla pratica sportiva all'aperto - Disposizione efficace sino al 17 maggio 2020.**

**INGRESSO AL CAMPO**

consentito solo con i dispositivi di prevenzione del contagio (mascherina, guanti)

- Deve essere garantita la distanza di almeno 1 metro in fase di attesa (linee indicate in terra) .
- Misurazione della temperatura corporea per mezzo di termo laser.
- Consegna, al Dirigente/Tecnico incaricato dell'accoglienza del DOCUMENTO di AUTOCERTIFICAZIONE attestante l'assenza di infezione da SARS-COV 2 (FMSI) disponibile sul sito [www.interflumina.it](http://www.interflumina.it) all'interno di Centro di Medicina dello Sport..
- Verifica che l'atleta sia in presenza di idoneità medico sportiva valida.
- Verifica che gli atleti siano in possesso di zaino contenente borraccia, tappetino e gel personale.
- lavaggio delle mani grazie all'utilizzo di dispenser per gel igienizzante posizionato su tavolino.

APPOSITA SEGNALETICA indicherà la direzione per Tecnici ed Atleti differenziata dalla direzione in cui devono dirigersi gli accompagnatori (unicamente in Tribuna e distanziati come da indicazioni).

**INGRESSO AGLI SPAZI di PRATICA SPORTIVA all'APERTO**

Gli atleti con i loro Tecnici andranno ad occupare le postazioni di sosta numerate di m. 2x2 , distanziate di m. 3, situate nelle diverse aree in asfalto prospicienti le zone specialistiche.

## **VELOCITA' piana e ad ostacoli**

Viene utilizzata l'area in asfalto prospiciente il Rettilineo opposto alle Tribune (partenza m. 300)

Potranno essere utilizzate le CORSIE n° 1 e n° 5 , potendo sviluppare il proseguo dell'allenamento per l'intera lunghezza della pista di m. 400.

Per l'utilizzo della pedana dei salti in estensione gli atleti si serviranno di quella posta nella stessa zona (partenza m. 300). Per ogni atleta è prevista la postazione numerata di m. 2x2, distanziata di m. 3.

## **SALTI IN ESTENSIONE ( Lungo e triplo)**

Viene utilizzata la pedana posta di fronte alle Tribune . Per ogni atleta è prevista la postazione numerata di m. 2x2, distanziata di m. 3.

## **SALTO con l'ASTA**

Parallelamente alla Pedana di rincorsa sono stati predisposti apposite aree numerate di m. 2x2, distanziate di m. 3.

ATTENZIONE : ogni atleta gestirà sempre il proprio attrezzo.

Ogni atleta dovrà portare con sé nello zaino un TELO di protezione personale della misura di m. 4,00x5,00 che, di volta in volta, verrà posizionato e tolto prima e dopo ogni salto.

## **SALTO IN ALTO**

Nell'apposita area (Lunetta) sono state predisposte apposite aree numerate di m. 2x2, distanziate di m.3.

ATTENZIONE : ogni atleta dovrà portare con sé nello zaino un TELO di protezione personale della misura di m. 4,00 x 2,50 che, di volta in volta, verrà posizionato e tolto prima e dopo ogni salto.

## **LANCI**

Sulla fascia d'asfalto che fa da "base" alla lunetta del Salto in Alto, sono state predisposte apposite aree numerate di m. 2x2, distanziate di m.3, affinché gli atleti possano, partendo da quei riquadri e volgendo lo sguardo verso la Palestra Indoor , utilizzare in linea tutto il PRATO CENTRALE del Campo per lanci di palle medicinali e attrezzi specifici (peso, disco, giavellotto).

ATTENZIONE : ogni atleta gestirà sempre i propri attrezzi.

Su chiamata individuale del Tecnico gli atleti potranno posizionarsi nelle PEDANE LANCI ( 5 stazioni) dislocate davanti alla Palestra Indoor . Presso ogni area tecnica è

predisposta una zona di m. 2x2 per la sosta, in attesa, dell'eventuale compagno/a.

### **RESISTENZA - CORSA**

E' predisposta l'apposita area di riferimento con riquadri di m. 2x2, distanziati di m. 3 sull'asfalto in zona inizio pedana salto con l'Asta. Da lì, gli atleti, nell'ordine indicato dal Tecnico, e mantenendo tra loro una distanza dagli 8 ai 10 m. (al fine di contrastare le possibili emissioni di goccioline), effettueranno il programma definito utilizzando il PERCORSO sull'area verde che perimetra l'intero Campo Scuola.

### **RESISTENZA – MARCIA**

E' predisposta l'apposita area di riferimento con riquadri di m. 2x2, distanziati di m. 3 sull'asfalto in zona Arrivi generali. Da lì, gli atleti, nell'ordine indicato dal Tecnico, e mantenendo tra loro una distanza di m.5, effettueranno il programma definito utilizzando il PERCORSO in ASFALTO esterno alla pista .

**SPOGLIATOI e SALA MUSCOLAZIONE restano, al momento, CHIUSE**

### **SERVIZIO IGIENICO**

Viene utilizzato quello all'interno della Palestra Indoor con INGRESSO INDIVIDUALE dalla vetrata posta dietro alla gabbia del lancio del martello.

Le maniglie delle porte, i rubinetti e le parti sanitarie dei due bagni verranno sanificate dagli stessi atleti dalla categoria Ragazzi in su (adeguatamente istruiti; aspetto educativo) ogni volta al termine dell'utilizzo.

Per quanto riguarda le categorie Esordienti la sanificazione avverrà grazie a specifico personale addetto.

Il materiale di sanificazione è appositamente presente nel locale "antibagno" per l'utilizzo.

Nella scelta dei prodotti da utilizzare per la "pulizia" e la "sanificazione" si tiene conto di quanto indicato nella Circolare n. 5443 del Min. Salute del 22.02.2020.

### **GESTIONE DEI CASI SINTOMATICI**

Per coloro che nel corso dell'allenamento dovessero manifestare insorgenze di sintomi riconducibili a Covid-19 è indicato, quale LUOGO DEDICATO ALL'ISOLAMENTO, l'area Speaker/GGG che risulta appositamente identificata e racchiusa da NASTRO bianco/rosso in plastica .

### **RIORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITA'**

Avendo come obiettivo primario quello di far riprendere il prima possibile l'attività



- dovrà essere deciso ed organizzato un organigramma di vigilanza del sito sportivo, sia per periodi ordinari, sia per quelli di eventuale emergenza (già definito, disponibile presso la Sede Sociale ed esposto all'ingresso del Centro Sportivo con le indicazioni delle misure utili per assicurare il distanziamento sociale);
- richiedere l'osservanza da parte dei singoli operatori sportivi delle norme vigenti, nonché delle disposizioni dell'organizzazione sportiva in materia di sicurezza e di igiene del lavoro e di uso dei mezzi di protezione collettivi e dei dispositivi di protezione individuali messi a loro disposizione.

### **INGRESSO AGLI SPAZI DI PRATICA SPORTIVA AL COPERTO**

In caso di pioggia i Tecnici e gli Atleti si indirizzeranno verso la Palestra Indoor costeggiando il rettilineo della pista (6<sup>a</sup> corsia) e giungendo all'INGRESSO ben indicato da apposito cartello.

La Palestra Indoor si presenterà con tutte le vetrate aperte su entrambi i lati dell'intera lunghezza, creando un ricambio d'aria continua, e configurandosi - in tal modo - come impianto sportivo aperto.

La Palestra Indoor sarà allestita con tutte le caratteristiche dei DISTANZIAMENTI fra Atleti già previsti ed indicati all'esterno.

Il Settore Resistenza-Corsa potrà fruire degli spazi 2x2, distanziati di m. 3, posti sotto la Palestra Comunale per effettuare esercizi posturali, di coordinazione e di rinforzo muscolare.

Il Presidente - Legale Rappresentante  
Carlo Stassano