



**PROTOCOLLO DI REGOLAMENTAZIONE
DELLE MISURE PER IL CONTRASTO ED
IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE
DEL COVID-19 NELLE SOCIETA' E
ASSOCIAZIONI SPORTIVE
PER LA PRATICA DEGLI SPORT ROTELLISTICI**

Sommario

1. PREMESSE	3
1.1 Versione del protocollo	3
1.2 Estensori del documento	3
1.3 Richiami.....	4
1.4 Scopo	4
1.5 Destinatari.....	4
1.6 Responsabilità e buon senso.....	5
1.7 Sito Sportivo	5
2. LINEE GUIDA GENERALI	6
2.1 Informativa.....	6
2.2 Accesso allo spazio di allenamento.....	6
2.3 Accesso allo spazio di allenamento di tesserati già positivi guariti o che hanno terminato la quarantena	7
2.4 Gestione dei soggetti sintomatici	7
2.5 Materiale tecnico e ristoro	7
2.6 Compiti della società sportiva	8
2.7 Indicazioni generali per gli atleti.....	8
2.8 Indicazioni generali per il tecnico.....	9
3. LINEE GUIDA SPECIFICHE DELLE DISCIPLINE	9
3.1 Disciplina Artistico.....	9
3.2 Disciplina Corsa	10
3.3 Disciplina Skateboarding.....	11
3.4 Disciplina Freestyle	12
TRIAGE RISCHIO COVID-19 - SCHEDA DI VALUTAZIONE	15

1. PREMESSE

1.1 Versione del protocollo

Il presente documento è stato rilasciato in data **9 maggio 2020**. Lo stesso sarà soggetto ad aggiornamenti in funzione dell'adeguamento a norme di carattere superiore.

La presente versione, nel dettaglio, tratta le discipline federali:

Artistico – Corsa – Skateboardig - Freestyle.

Le altre discipline saranno integrate in successive versioni.

1.2 Estensori del documento

Il presente documento è stato redatto per la FISR da:

Dott. Angelo Pizzi
Presidente
Commissione Medica FISR

Dott.ssa Fabiana Orazi
Coordinatrice disciplina Artistico
Commissione Medica FISR
Redazione anche per le discipline
Skateboarding e Freestyle

Dott.ssa Lucia Buglioni
Coordinatrice disciplina Corsa
Commissione Medica FISR

Hanno collaborato:
Angelo Iezzi
Segretario Generale FISR

Ivano Fagotto - Antonio Grotto – Luca Basilico – Ciro Paparo
Responsabili tecnici delle discipline

1.3 Richiami

Il seguente protocollo di sicurezza medica segue, in linea gerarchica, le seguenti norme:

a) 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;

b) 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.

c) 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:

d) 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.

1.4 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 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;

1.5 Destinatari

Il seguente protocollo è destinato a:

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

- Tecnici
- Siti sportivi e/o impianti pubblici e privati dove si svolgono allenamenti delle discipline rotellistiche;

1.6 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.

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.

1.7 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).

Il sito sportivo, nelle nostre discipline può assumere forme fortemente diversificate. Può essere:

una pista al chiuso o all'aperto;

una pista ad anello al chiuso o all'aperto;

uno spazio al chiuso o all'aperto con particolari caratteristiche come gli skatepark;

Tutte le già menzionate situazioni possono essere poi integrate all'interno di un comprensorio sportivo con altri impianti per altre attività sportive.

Gli spazi possono essere di proprietà pubblica o privata, possono avere, nel caso del pubblico un gestore, di norma una società sportiva.

La definizione dello specifico protocollo che regola l'ingresso al sito sportivo, la gestione degli spazi comuni, i tragitti da percorrere per entrare e uscire, deve essere definito dal proprietario o dal proprietario unitamente al gestore, lì dove presente, nell'ambito dell'accordo negoziale tra le parti.

Pertanto, le misure di contrasto alla diffusione del contagio presenti in questo protocollo si limitano alle attività strettamente connesse all'allenamento.

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, l'informativa riguarderà:

- 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.

2.2 Accesso allo spazio di allenamento

1. In relazione a quanto riportato al precedente punto 1.7 i tesserati, al momento dell'accesso al sito di allenamento potranno essere stati sottoposti al controllo della temperatura corporea. Se tale temperatura risulterà superiore ai 37,5°C non sarà stato consentito l'accesso allo spazio di allenamento. In alternativa, a discrezione del gestore del sito sportivo, la temperatura corporea potrà essere stata auto dichiarata mediante apposito modulo.

2. Inoltre ad ogni accesso, mediante autodichiarazione da consegnare al gestore del sito sportivo, il tesserato, dovrà sottoscrivere la presenza/assenza di sintomi riconducibili a COVID-19 (rinorrea, cefalea, tosse, faringite, febbre, diarrea, malessere, difficoltà respiratorie, ageusia, anosmia) nei 14 giorni precedenti l'accesso in pista e l'eventuale contatto con soggetti risultati positivi al COVID-19 (in caso affermativo, ne sarà precluso l'accesso).

Nel caso in cui il gestore, per qualsiasi motivo, per esempio dovuto alla conformazione del sito sportivo, non abbia effettuato le operazioni predette al punto 1 e 2, le stesse dovranno essere eseguite dalla società sportiva per il tramite dei propri operatori sportivi (dirigente, tecnico).

Nel caso la scheda di autovalutazione sia stata fornita e consegnata al gestore la società sportiva ne potrà comunque adottare una di riferimento. A tal fine in fondo al presente protocollo è disponibile una scheda **"TRIAGE RISCHIO COVID-19"** predisposta dalla FISR volta all'esclusione anamnestica di condizioni a rischio per contagio Covid-19.

L'allenamento si svolgerà "a porte chiuse"; gli eventuali accompagnatori (ad esempio i genitori), saranno presenti nel sito di allenamento il tempo strettamente necessario per lasciare/recuperare gli atleti, dovranno sempre tenere indossata la mascherina.

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).

2.3 Accesso allo spazio di allenamento di tesserati 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 da 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.

2.4 Gestione dei soggetti sintomatici

Le indicazioni operative per la gestione di soggetti che presentino sintomi nel corso dell'allenamento dovrebbero essere previste nel citato protocollo del Sito Sportivo. In caso per qualsiasi motivo ciò non fosse stato previsto o non è applicabile:

- a) il soggetto che accusi febbre dovrà subito evitare contatti ravvicinati con altri e segnalare all'istruttore/allenatore la situazione che lo accompagnerà in locale riservato se disponibile o comunque lo inviterà a posizionarsi ad adeguata distanza dagli altri presenti;
- 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.

2.5 Materiale tecnico e ristoro

Tutto l'eventuale materiale tecnico utilizzato (mazze, caschi, protezioni, palline, dischi, skate, tavole, ecc...) deve essere strettamente personale e non possono essere scambiate 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.

Evitare l'uso promiscuo di indumenti e oggetti personali (asciugamani, accappatoi, bottiglie, borracce, bicchieri).

Le regole di distanziamento sociale sono da rispettare anche nei momenti di pausa.

2.6 Compiti della società sportiva

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 comuni di ingresso/uscita.

E' opportuno che la società sportiva mantenga un registro degli orari e partecipanti agli allenamenti che può tornare utile se necessita ricostruire i contatti in caso di contagio.

E' inoltre opportuno che nella costruzione dei gruppi di allenamento si preferisca la formazione di gruppi fissi, formati cioè sempre dagli stessi atleti.

L'accesso agli spazi comuni nello spazio di allenamento deve essere contingentato, con la previsione di un tempo ridotto di sosta all'interno di tali spazi e con il mantenimento della distanza di sicurezza di 1,5 metri tra le persone che li occupano.

Nel caso non fosse già previsto dal protocollo di sicurezza del proprietario/gestore del sito sportivo, si dovrà garantire l'utilizzazione "sicura" dei servizi igienici dotando gli stessi di carta igienica, salviette usa e getta e idonei prodotti igienizzanti da usarsi obbligatoriamente prima e dopo l'utilizzazione degli stessi (apertura e chiusura della porta di accesso). Laddove i servizi igienici dovessero trovarsi all'interno degli spogliatoi è obbligatoria la nastratura di interdizione agli spogliatoi stessi.

2.7 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 lavarsi le mani con acqua e sapone o disinfettante per mani a base di alcol al 70%. Dopo averle lavate, le mani 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 andrà gettato in apposito e predisposto contenitore per la raccolta dei rifiuti speciali.

E' vietato sputare e soffiarsi il naso.

Gli altri eventuali rifiuti sono da portare a casa o devono essere smaltiti secondo le procedure disposte dal gestore dell'impianto.
Gli atleti potranno fare la doccia rientrando nella propria abitazione.

2.8 Indicazioni generali per il tecnico

Il tecnico dovrà far rispettare i turni di allenamento programmati dalla società sportiva e nel caso si presentino in palestra persone che non sono previste per quella fascia oraria li deve rimandare a casa.

Durante l'allenamento il tecnico deve indossare obbligatoriamente la mascherina chirurgica.

Il tecnico non può avere nessun contatto fisico con gli atleti, eventuali indicazioni tecniche devono essere fornite a distanza, rimanendo sempre al di fuori dallo spazio di allenamento.

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 tali atleti l'allenamento dovrà essere individuale.

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

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

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;
- livello tecnico degli atleti;
- tipo di allenamento previsto;
- necessità di movimento (velocità/spostamento)

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

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.

Attività estiva nei siti di allenamento scoperti

L'attività si svolge all'aperto, e nell'aria esterna si riducono le concentrazioni degli inquinanti specifici, della CO₂, 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

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.

Il sito di allenamento, in questo caso il pattinodromo, può ospitare nello stesso momento un numero massimo di 5 atleti in caso di una piastra piana 20x40, aumentabili fino ad un massimo di 8 atleti in caso di pista ad anello da 200 mt con svolgimento contemporaneo di allenamenti individuali con 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.

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 Skateboarding

Aspetti Didattici

Dal punto di vista dell'insegnamento si richiede agli istruttori l'esatta successione delle progressioni didattiche per le diverse lezioni, utilizzando anche tutti gli strumenti didattici necessari (come tavola propedeutica, tavola a ruote bloccate ed affini) per mantenere la distanza di sicurezza e garantendo il perfetto svolgimento della lezione stessa.

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

Aspetti Tecnici

La società sportiva, in coordinamento con il tecnico, organizza gli allenamenti in gruppi molto ristretti di individui, indicativamente 5 o 6; sarà comunque lo stesso tecnico ad indicare il numero di atleti nel park che dovrà essere tale da garantire il mantenimento della massima distanza fra loro, facendo 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 sono molteplici le variabili coinvolte:

- 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 seria 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 nel park 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 a adeguata distanza di sicurezza.

Attività estiva nei siti di allenamenti scoperti

L'attività si svolge all'aperto, e nell'aria esterna si riducono le concentrazioni degli inquinanti specifici, della CO₂, 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.

3.4 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

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

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;
- livello tecnico degli atleti;
- tipo di allenamento previsto;
- necessità di movimento (velocità/spostamento)

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

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.

[Attività estiva nei siti di allenamento scoperti](#)

L'attività si svolge all'aperto, e nell'aria esterna si riducono le concentrazioni degli inquinanti specifici, della CO₂, 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.

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 LUOGO

FIRMA DELL'ATLETA O DEL GENITORE/LEGALE
RAPPRESENTANTE PER MINORENNI

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

Il sottoscritto..... (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 LUOGO

FIRMA DELL'ATLETA O DEL GENITORE/LEGALE
RAPPRESENTANTE PER MINORENNI
