FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

REGOLE COVID - 19

1) Compilare e firmare l'autocertificazione fornita dalla società organizzatrice
2) Dotarsi dei dispositivi di protezione individuali
3) Mascherina obbligatoria per accedere nella zona BIANCA - GIALLA
4) Obbligatorio gli occhiali in zona VERDE (partenza)
5) Obbligatoria la misurazione della temperatura da parte dell'organizzazione nella zona GIALLA e VERDE
6) Sanificare le mani con gli appositi dispenser presenti nelle varie zone
7) Evitare assembramenti nelle varie zone
8) Mantenere la distanza di 1 metro da una persona all'altra nelle varie zone
9) Usufruire dei servizi doccia, distanziati da un metro
10) Smaltire i DPI negli appositi contenitori

G.S. LOA Bikers GRAN FONDO

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS

Ministero della Salute

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Evitare Assembramenti e garantire il distanziamento sociale

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

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

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

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

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

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

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Modalità di suddivisione del sito sportivo in zone

Modalità di accesso e comportamenti	Zona Verde Allenamento
Accesso	Solo Atleti e tecnici.
DPI da indossare	Atleti solo occhiali. Tecnici occhiali e mascherina (se non impegnati nell'attività in bicicletta).

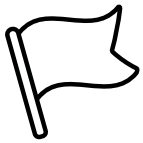
È importante delimitare le zone, utilizzando: cinesini e/o birilli, meglio ancora con nastro segnaletico.

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

Zona Gialla Preparazione e recupero	Zona Bianca Sosta accompagnatori
Solo atleti e tecnici.	Accompagnatori e genitori.
Atleti e tecnici con mascherina ed occhiali.	Tutti i dpi prescritti dal DPCM o dalle Ordinanze territoriali in vigore.
Distanziamento minimo di 1 metro tra una persona e l'altra. Distanziamento di 10 metri nelle fasi di recupero.	Distanziamento previsto dal DPCM o dalle Ordinanze territoriali in vigore.

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

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



Zona Bianca

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

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

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

Zona Gialla

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

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

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

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

Zona Verde

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

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

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

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

Ulteriori consigli pratici

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

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

> È importante che, prima di raggiungere il luogo di svolgimento degli allenamenti, ciascun atleta, a casa, provveda alla misurazione della temperatura corporea. Con una temperatura superiore a 37,5°

Note conclusive

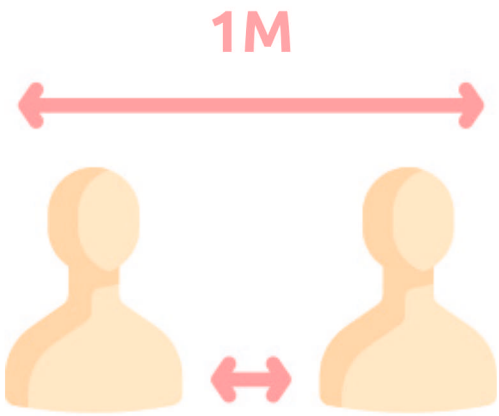
È opportuno, laddove l'area o l'impianto a disposizione per gli allenamenti è di proprietà di un Ente Locale, innanzitutto predisporre una specifica del sito sportivo (vedi file allegato: «**screening del sito sportivo.doc**») allegando una piantina dove venga illustrata la suddivisione in zone del sito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

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

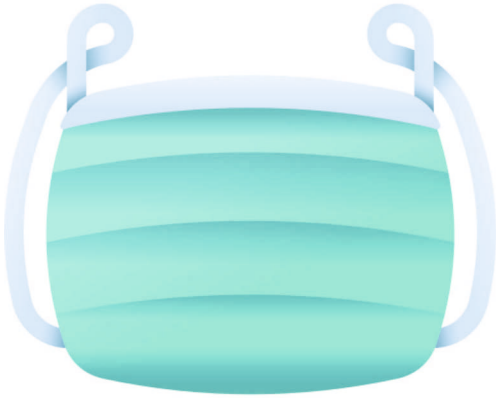
È stato infine allegato un ulteriore file («**Check list seduta di allenamento.doc**») da compilare in ogni seduta di allenamento e da archiviare presso la sede della struttura che gestisce il sito sportivo.

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Zona Bianca



Evitare assembramenti e mantenere le distanze di
ALMENO 1 metro tra le persone



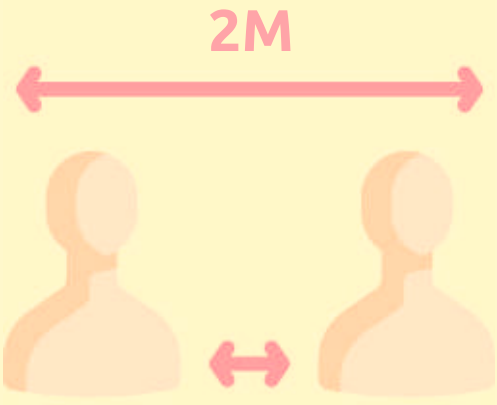
Indossare SEMPRE la mascherina

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Zona Gialla

Indossare gli occhiali

Indossare la mascherina



MANTENERE LA DISTANZA DI 2 METRI TRA LE PERSONE.
DOPO LO SFORZO FISICO AUMENTARE LA DISTANZA A 10 METRI

Federazione Ciclistica Italiana
Cartellonistica sito sportivo

Powered by BIKEVO

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Zona Verde

Indossare gli occhiali

Indossare la mascherina
ESCLUSI GLI ATLETI

Federazione Ciclistica Italiana
Cartellonistica sito sportivo

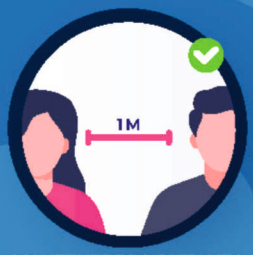
Powered by BIKEVO

Presidenza del
Consiglio dei Ministri
Ufficio per lo sport

Lo Sport riparte in sicurezza

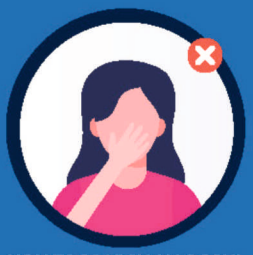
All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:

LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI

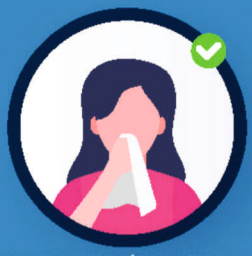


MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 MT IN CASO DI ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA

BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O 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

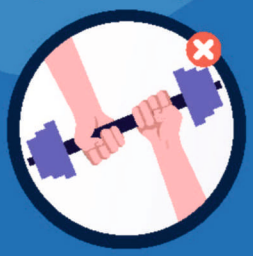
EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI

MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE NON INFERIORE A 2 MT

GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

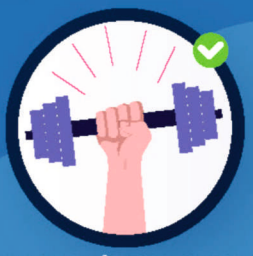
METTERE A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI" (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



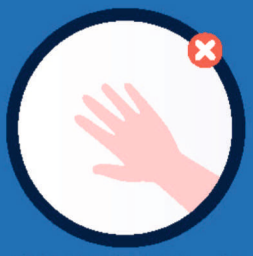
È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo di:

DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC..)



ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana

ITALIA SPORT E SALUTE

ITALIA CONI

sport.governo.it