

*che abbiano standard minimi equipollenti al presente documento emanato dalla Federazione Italiana Danza Sportiva.*

## 6. DISPOSIZIONI TECNICO/OPERATIVE

### 6.1 ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITA' ALL'INTERNO DEL SITO SPORTIVO

- Effettuare ove possibile il supporto all'attività sportiva in modalità "da remoto";
- per le attività sportive in presenza:
  - riorganizzare le medesime con l'obiettivo di ridurre il numero di operatori sportivi (e/o accompagnatori) contemporaneamente presenti;
  - riorganizzare le mansioni/attività in modo da ridurre il numero nel rispetto dei vincoli richiesti dalla specifica disciplina, considerata la necessità di fare formazione nel brevissimo periodo;
  - attuare ove possibile una nuova e diversa turnazione degli operatori sportivi e anche degli eventuali accompagnatori (atleta/praticante attività motorie-sportive e personale di supporto e/o accompagnatori di atleti) anche al fine di creare gruppi distinti e riconoscibili, in un'ottica anche di tracciabilità delle presenze e delle interazioni tra soggetti presenti nel sito sportivo;
  - la formazione a brevissimo termine degli operatori sportivi coinvolti,
  - la limitazione del numero di accompagnatori.

### 6.2 DISTANZIAMENTO NELLE VARIE FASI DELL'ATTIVITÀ

A riposo è necessario che, quando non direttamente impegnati in allenamento, gli atleti rimangano alla distanza di almeno 1 metro, preferibilmente 2, tra loro e tra loro e gli operatori sportivi e/o accompagnatori indossando sempre la mascherina.

#### Allenamento disciplina individuale

A seguito dell'analisi degli ambienti e dell'organizzazione delle attività sportive, deve essere garantita la distanza di almeno 1 metro tra tutti gli operatori sportivi (praticanti, docenti, discenti e altro personale di supporto o persone presenti). In condizioni in cui non è possibile rispettare il distanziamento sociale, al di fuori delle specifiche indicazioni previste per l'allenamento, è obbligatorio indossare la mascherina. In particolare, per ciascuna specialità, devono essere individuati i corretti distanziamenti in base:

- al diverso impegno metabolico e cardiovascolare,
- alla possibile emissione di droplets anche in movimento
- alla diffusione degli stessi tenendo conto inoltre se l'atleta indossi o meno un dispositivo di protezione.

#### Allenamento disciplina di contatto

Alla luce delle recenti ordinanze regionali che, come già disposto, si intendono prevalenti sulla presente disposizione, è consentito l'allenamento che prevede il contatto tra gli atleti della stessa unità competitiva (es. coppia, duo, etc.). Tale attività dovrà essere condotta nel rispetto:

- dell'art. 13 del Regolamento dell'Attività Sportiva Federale (ai fini di individuare il numero massimo di unità che contemporaneamente possono allenarsi) nei termini della superficie minima garantita per ogni tipologia di unità competitiva, ovvero:
  - 20 mq per l'unità duo di classe C/B,
  - 30 mq per l'unità duo di classe A/AS/PD,
  - 24 mq per l'unità coppia.

In particolare, per l'unità "squadra" è consentito l'allenamento una unità alla volta;

- delle indicazioni tecniche inserite nel presente disciplinare (con particolare riferimento al punto 6.2.1) per quanto riguarda il distanziamento in attività tra unità competitive. È opportuno prevedere turni di allenamento riducendo così il numero di atleti che contemporaneamente si

allenano alla luce delle possibili interazioni dinamiche nell'esecuzione delle singole performance.

Per l'attività propriamente definita "amatoriale" o di avviamento allo sport (con riferimento ai tesserati di classe D) è richiesto il possesso del certificato medico sportivo non agonistico (art. 11 del Regolamento dell'Attività Sportiva Federale) e, in deroga a quanto sopra previsto alla luce dei movimenti tecnici tipicamente stazionari, una superficie minima per unità competitiva coppia/duo di almeno 10 mq.

Particolare importanza assume il distanziamento per la permanenza di operatori sportivi presenti nei locali di ristoro e in quelli igienici, stante la non possibilità di utilizzare i dispositivi di prevenzione del contagio. In questa tipologia di locali è importante anche che il posizionamento delle persone non sia faccia-faccia e tenga conto di appositi turni di accesso e permanenza.

#### *6.2.1 Specifiche sull'organizzazione dell'allenamento*

L'associazione/società sportiva, in coordinamento con il tecnico, può organizzare gli allenamenti in gruppi molto ristretti di individui. È compito del tecnico stabilire il numero massimo di atleti che contemporaneamente possono allenarsi nello spazio sportivo disponibile e lo farà in funzione delle seguenti variabili:

- dimensioni dell'area di allenamento;
- livello tecnico degli atleti;
- tipo di allenamento previsto;
- caratteristiche della specialità e necessità di movimento (velocità/spostamento) al fine di garantire il mantenimento dell'idonea distanza fra gli atleti.

Inoltre, il tecnico, nella programmazione della seduta di allenamento, farà particolare attenzione alla scelta delle attività, tenendo sempre in considerazione che per discipline dinamiche, l'incontro/scontro di traiettorie degli atleti è comunque possibile. In tali casi quindi, oltre le sopraccitate variabili, occorre considerare la superficie di allenamento disponibile in relazione alle velocità e al consumo metabolico relativo alla specialità praticata.

### **6.3 ACCESSO AI LOCALI PER L'ALLENAMENTO**

Tutti gli operatori sportivi saranno tenuti a compilare il modulo di autodichiarazione da consegnare al Presidente dell'ASD (o suo delegato) che dovrà tenerne traccia per i 14 giorni successivi all'accesso. In particolare, gli atleti dovranno essere in possesso di idoneo e valido certificato medico di idoneità alla pratica sportiva (così come previsto dall'art. 11 del Regolamento dell'Attività Sportiva Federale).

#### *6.3.1 Condizioni di accesso*

L'ingresso in palestra e nel sito di allenamento è precluso a tutti coloro i quali nei quattordici giorni precedenti abbiano avuto contatti con soggetti positivi confermati per malattia CoViD-19 o provenienti da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS. Inoltre l'ingresso di persone già risultate positive all'infezione dovrà essere preceduto da preventiva comunicazione avente ad oggetto la certificazione medica da cui risulti l'avvenuta negativizzazione dell'esame molecolare (tampone) secondo le modalità previste rilasciate dal dipartimento di prevenzione territoriale di competenza.

La temperatura corporea  $\geq 37,5^\circ$  è condizione sufficiente per impedire l'accesso al sito sportivo; tuttavia la mancanza di rialzo termico non è sufficiente per escludere l'infezione in atto.

Atleti, dirigenti, e operatori sportivi dovranno misurare la temperatura corporea al mattino, prima di recarsi alla seduta di allenamento e dovranno rimanere presso la propria abitazione, avvisando il loro medico curante, in caso di rilievo di temperatura  $\geq 37,5^\circ$  e/o di sintomi respiratori acuti (particolarmente tosse, difficoltà respiratorie, stanchezza, disturbi gastro-intestinali, alterazioni del senso dell'olfatto e/o del gusto).

La persona affetta anche da uno solo di tali sintomi non deve recarsi al sito sportivo.