

DOCUMENTO INFORMATIVO DI RIPRESA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE DEL CASTELFRANCO BASKET PER GLI ATLETI E LE FAMIGLIE

PREMESSA

Il **A.D. BASKET POLISPORTIVA CASTELFRANCO** nell'organizzare la propria attività ha operato secondo le "LINEE GUIDA. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEGLI ALLENAMENTI PER GLI SPORT DI SQUADRA." emanate ai sensi del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 17 Maggio 2020, art.1, lett. e). In particolare le attività sono state organizzate dopo un'attenta analisi delle proposte sportive da proporre tenendo conto innanzitutto di tutte le variabili da considerare in sede di valutazione dei rischi di contagio. A tal proposito sono stati presi in considerazione i criteri da utilizzare ai fini della valutazione del rischio di trasmissione del contagio epidemiologico nell'ambiente sportivo dovuto alla presenza del coronavirus. Inoltre l'**A.D. BASKET POLISPORTIVA CASTELFRANCO** ha valutato tutte le possibili alternative e migliorie per la gestione della propria attività sportiva indicate all'interno delle linee guida. Valutate le linee guida e prese in esame le possibili strategie da adottare per scongiurare la trasmissione del contagio epidemiologico nell'ambiente sportivo, l'**A.D. BASKET POLISPORTIVA CASTELFRANCO** individua i suddetti spazi di allenamento e i seguenti criteri di lavoro.

Spazi e orari di allenamento

ORARI CASTELFRANCO BASKET SETTIMANA DAL 25 AL 31 MAGGIO 2020					
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16,00 - 17,15	UNDER 15	UNDER 14	UNDER 13	UNDER 14	UNDER 13
17,30 - 18,45	UNDER 16	UNDER 18	UNDER 16	UNDER 18	UNDER 15
19,00 - 20,30	UNDER 20/CSI	SERIE C/I DIVISIONE	UNDER 20/CSI	SERIE C/I DIVISIONE	SERIE C/I DIVISIONE

- Le attività si svolgeranno all'aperto presso il **Parco la Stalla** sito in via A. Costa, 29 - 41013 Castelfranco Emilia (MO) ed in particolare nell'area del **campo da basket e la zona di parco adiacente** che sarà debitamente delimitata con bandella rossa e bianca.
- Le attività in questa prima fase coinvolgeranno solo le **squadre del settore giovanile e le squadre senior**.
- Le attività si svolgono dal lunedì al venerdì secondo l'orario riportato.

Materiale di allenamento

Tutti gli atleti convocati dovranno presentarsi ad allenamento con il seguente materiale rigorosamente individuale:

- Pallone da basket (nel caso non si abbia il pallone verrà consegnato un pallone di lavoro sanificato)
- Telo o materassino da utilizzare per gli esercizi a terra
- Borraccia o bottiglia con acqua
- Asciugamano
- Borsa per contenere gli effetti personali
-



PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO

Protocollo di accesso degli atleti all'area di allenamento

1. Ad ogni atleta sarà **assegnato un gruppo di lavoro (1 o 2)** dal proprio operatore sportivo di riferimento attraverso la chat di WhatsApp.
2. I singoli atleti si dovranno ritrovare nella zona di allenamento **5 minuti prima dell'inizio dell'allenamento e non prima** e dovranno attendere che gli operatori sportivi presenti diano loro il permesso per accedere al campo e al parco secondo le modalità che saranno descritte nei prossimi punti. L'attesa avverrà mantenendo le distanze adeguate nel parcheggio antistante il campo da basket.
3. I singoli atleti **non possono essere accompagnati all'interno dell'area** per nessun motivo da nessun accompagnatore.
4. Solo al primo accesso i singoli atleti devono consegnare al proprio operatore sportivo di riferimento (allenatore) il **modulo di autodichiarazione attestante l'assenza di infezione da SARS-COV 2 e di rischi di contagio, per quanto di propria conoscenza**. Il modulo dovrà essere firmato dall'atleta stesso o dai genitori in caso l'atleta sia minorenni.
5. Gli atleti dovranno presentarsi con i DPI necessari quali la mascherina che dovrà essere indossata nei momenti di ingresso ed uscita dell'allenamento
6. All'accesso all'area gli atleti dovranno igienizzare le mani con l'apposito disinfettante messo a disposizione dalla **A.D. BASKET POLISPORTIVA CASTELFRANCO**.
7. Gli atleti entrati sul campo **depositeranno i propri effetti personali nelle zone adibite e contrassegnate** da apposita segnalazione (cinesini) compresa la mascherina. Gli effetti personali ammessi oltre ai valori personali sono un asciugamano, un pallone, un telo/materassino e una borraccia per dissetarsi durante l'allenamento fisico e dovranno essere contenuti in una borsa/zaino. Una volta depositati gli oggetti negli appositi spazi non dovranno più essere spostati dalle zone assegnate.
8. Ogni atleta entrerà nell'area del campetto con il proprio materiale che non dovrà mai scambiare con nessun altro atleta presente nell'area.

Protocollo del singolo allenamento in gruppo

- Le attività si svolgeranno in **due aree separate e distanziate** (campo da basket e area verde) nelle quali si svolgeranno le attività seguite dagli operatori sportivi come mostrato in figura. In particolare nell'area del campetto si prediligeranno esercizi con la palla sul fondamentale del palleggio mentre nell'area verde si lavorerà su esercizi fisici sia posturali che in movimento.
- I gruppi di allenamento saranno sempre **2 per categoria** che lavoreranno nelle 2 aree distanziate con un **massimo di 10 persone l'uno** compreso il personale sportivo.
- La distanza tra le persone (atleti e operatori sportivi) sia dentro allo spazio di allenamento sia nelle fasi di attesa devono essere di almeno 1 metro se non 2. Nella fase di allenamento la distanza tra gli atleti deve essere rapportata in base all'attività svolta e proporzionale allo sforzo fisico in relazione alle indicazioni delle emissioni dei droplets (in caso di camminata a 4 km/h, un soggetto in scia dovrebbe mantenere la distanza di sicurezza di 5 metri per avere un'esposizione equivalente a quella di due soggetti fermi a 1.5 m di distanza; in caso di corsa a 14.4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia è di circa 10 metri). Tale spazio sarà mantenuto dai protocolli di lavoro che gli operatori sportivi adotteranno.
- Per mantenere il distanziamento si adotteranno 3 diversi protocolli di lavoro:
 - o **Quadrati di lavoro** (4x4m distanziati l'uno dall'altro di almeno 1 metro)
 - o **Corsie di lavoro** (3x8m o 3x10m distanziati l'uno dall'altro da almeno 1 metro)
 - o **File con partenze distanziate e scaglionate** (ogni posto distanziato di 2 metri)
- **A metà allenamento ci sarà lo scambio dei gruppi di lavoro** che avverrà con le seguenti modalità:
 - o Il gruppo all'interno del campo da basket depositerà i palloni ognuno dentro la propria borsa e prenderà il telo/materassino
 - o Il gruppo all'interno del campo da basket uscirà e si andrà a posizionare nella zona di cambio come si vede in figura senza toccare le balaustre di recinzione dell'area
 - o Il gruppo nell'area verde entrerà nel campo da basket e andrà a depositare il telo/materassino e prenderà il pallone
- Immagine zona di gioco

Protocollo di uscita degli atleti all'area di allenamento

1. Una volta terminato l'allenamento **il gruppo che ha lavorato per ultimo nel campo da basket** raccoglierà ordinatamente il proprio materiale e uscirà dal campo aiutati dagli operatori sportivi.
2. Una volta uscito il primo gruppo, **il gruppo del campo verde** potrà entrare nel campo a prendere il proprio materiale e anch'esso, aiutato dall'operatore sportivo dovrà uscire dal campo.
3. Tutti i giocatori che usciranno dal campo dovranno lavarsi le mani con l'apposito disinfettante messo a disposizione dalla **A.D. BASKET POLISPORTIVA CASTELFRANCO** e avere indosso la mascherina.

Sanificazione degli spazi di gioco

- Ogni operatore sportivo al termine del turno di allenamento seguito dovrà sanificare la zona di lavoro con le seguenti azioni:
 - o Sanificazione dei palloni attraverso l'uso di apposite salviette
 - o Sanificazione delle postazioni di deposito materiale
 - o Sanificazione di eventuale materiale utilizzato
 - o Sanificazione di balaustre/recinzioni eventualmente toccate dagli atleti
 - o Sanificazione della pavimentazione in caso di presenza di sudore/acqua

PROTOCOLLO INFORTUNIO

Protocollo in caso di infortunio

- In caso di infortunio l'operatore sportivo deve mettersi i guanti
- Prendere la cassetta del primo soccorso che sarà custodita sul tavolino posto all'ingresso del campo da basket
- Intervenire sul ferito
- Riporre il materiale e gettare via i guanti nell'apposito cestino
- Il defibrillatore sarà custodito insieme alla cassetta sul tavolino

PROMEMORIA

Promemoria di misure e delle pratiche di igiene necessarie per impedire il diffondersi del Covid-19

- Lavarsi frequentemente le mani.
- Indossare i dispositivi di prevenzione del contagio prescritti per ciascuna situazione/sport, in base all'intensità dell'esercizio fisico e in base alla indossabilità del dispositivo stesso.
- Mantenere la distanza interpersonale minima di 1 metro, preferibilmente 2, in caso di attività metabolica a riposo. Per esempio, per gli atleti in caso di attesa, riposo e inoltre per tutti gli operatori sportivi.
- Mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'atto motorio, all'intensità dell'esercizio fisico e alle altre misure di mitigazione disponibili;
- 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 rientrati a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti.
- Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.
- Gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati).
- Non consumare cibo negli spogliatoi.