

## ATLETICA E COVID-19: AGGIORNAMENTI DALLA FEDERAZIONE A SEGUITO DEL D.P.C.M. DEL 03 NOVEMBRE 2020 E DELL'INDIVIDUAZIONE DELLA LOMBARDIA COME

### ZONA ARANCIONE

#### 1. Ripresa degli allenamenti.

È possibile riprendere l'attività di allenamento per tutte le categorie, comprese quelle giovanili, e per gli atleti di interesse nazionale definiti dagli attuali regolamenti federali.

Nello specifico:

- Per gli atleti di tutte le categorie comprese quelle giovanili: è possibile allenarsi solo negli impianti sportivi (piste) all'aperto, senza uso di spogliatoi.  
Per recarsi presso la pista di allenamento è necessario, se situata in comune diverso da quello di residenza, munirsi di autocertificazione ai sensi del D.P.C.M. del 3 novembre 2020.

**È obbligatorio ad ogni allenamento consegnare, al responsabile preposto all'ingresso del campo, il modulo di AUTOCERTIFICAZIONE, multipla o singola, compilato in ogni sua parte**, messo a disposizione dal Comitato Regionale Lombardia. Il modulo ha validità di 10 giorni e, per tanto, va **conservato** dall'associazione/società per 10 giorni.

L'ingresso agli impianti è consentito nel rispetto delle norme igieniche e del distanziamento secondo quanto stabilito dalle vigenti leggi in materia di Covid-19, a tutti i tesserati Fidal.

- Per gli atleti, tesserati Fidal, appartenenti a tutte le categorie previste dalla Federazione, che possono partecipare a competizioni/campionati di livello nazionale della rispettiva categoria di appartenenza (per i quali permane la possibilità di allenarsi anche in strutture non limitrofe rispetto ai comuni di residenza alla luce di comprovate necessità tecniche)

**È obbligatorio ad ogni allenamento consegnare, al responsabile preposto all'ingresso del campo, il modulo di AUTOCERTIFICAZIONE, multipla o singola, compilato in ogni sua parte**, messo a disposizione dal Comitato Regionale Lombardia. Il modulo ha validità di 10 giorni e, per tanto, va **conservato** dall'associazione/società **per 10 giorni**.

L'ingresso agli impianti è consentito nel rispetto delle norme igieniche e del distanziamento secondo quanto stabilito dalle vigenti leggi in materia di Covid-19, a tutti i tesserati Fidal.

**N.B.** NON è possibile utilizzare le palestre (anche se del tipo tensostrutture o similari), nemmeno quelle scolastiche, se non per gli atleti di valenza nazionale impegnati in prossime competizioni di rilievo almeno nazionale.

Le strutture definibili come **piste indoor o palazzetti dello sport** (intendendo "palazzetti" le strutture al chiuso in cui sono presenti impianti per lo svolgimento delle discipline dell'atletica leggera quali piste e pedane) NON sono assimilabili alle palestre e quindi **possono** essere utilizzati per gli allenamenti degli atleti definiti di interesse nazionale dalla Federazione, così come potranno essere utilizzate le sale muscolazione attrezzate in queste tipologie di impianti.

## 2. Attività preventive la riapertura.

Predisporre del personale per la raccolta e verifica delle autocertificazioni all'ingresso dell'impianto, nonché per la misurazione della temperatura corporea. Predisporre sempre in questa area il dispenser con liquido disinfettante mani da utilizzare prima dell'ingresso nell'impianto.

Per gli atleti/dirigenti/tecnici guariti dal Covid-19 sarà possibile accedere agli impianti di atletica leggera (impianti outdoor per tutte le categorie e indoor solo per atleti di interesse nazionale) e riprendere gli allenamenti previa produzione della documentazione prevista ad oggi dalle autorità sanitarie per il rientro presso uffici pubblici e privati, scuole ed università. È importante predisporre una adeguata informazione circa le misure di prevenzione adottate da sottoporre ad operatori e utenti.

È obbligatorio predisporre un sistema di controllo tramite personale atto a vigilare che gli utenti rispettino le norme igieniche ed il distanziamento sociale.

## 3. Mascherine

È obbligatorio avere sempre con sé la mascherina o altro dispositivo simile di protezione delle vie respiratorie ed è obbligatorio indossarla nei momenti in cui non si effettua l'attività sportiva (allenamento o gara) e quando non è possibile mantenere il distanziamento sociale, sia all'aperto sia al chiuso.

## 4. Igienizzazioni

È obbligatorio che gli utenti si igienizzino le mani prima e dopo l'accesso all'impianto.

È obbligatorio garantire l'utilizzazione sicura dei servizi igienici, i quali dovranno essere puliti di frequente durante l'utilizzo dell'impianto. I servizi dovranno essere dotati di carta igienica, salviettine usa e getta e dovranno essere messi a disposizione sistemi di igienizzazione delle mani (es. gel igienizzante alcolico) da usarsi prima dell'ingresso ai servizi e subito dopo (apertura e chiusura porta).

Circa gli spogliatoi, se il gestore ne consente l'utilizzo, valgono le regole di distanziamento di almeno 1,5 – 2 mt a persona, evitare il contatto fra gli indumenti e procedere a igienizzazione dopo ogni utilizzo. La Federazione comunque sconsiglia l'uso e raccomanda di vietare l'utilizzo delle docce.

## 5. Contenitori raccolta fazzoletti/tovaglioli di carta

È necessario predisporre per la raccolta di tovaglioli e fazzoletti di carta degli appositi contenitori all'interno dei servizi igienici e in tutti i locali e aree utilizzate. I sacchi, una volta rimossi dagli appositi cestini, dovranno essere inseriti in un ulteriore sacco, chiusi ermeticamente e gettati nell'indifferenziato.

È rigorosamente vietato sputare o gettare gomme da masticare su qualunque superficie dell'impianto.

## 6. Divieto di assembramento

In tutto l'impianto è vietato creare assembramenti, dovrà essere mantenuta la distanza (tra gli atleti, tecnici, accompagnatori, personale di servizio,..) di 1,5-2 mt e dovrà essere predisposto un percorso di ingresso – uscita in cui non sia mai possibile incrociarsi.

## 7. Sessioni di allenamento

Gli allenamenti sono da svolgersi all'aperto facendo accedere all'area solo gli atleti ed i tecnici impegnati effettivamente nell'allenamento.

Circa l'utilizzo di impianti al chiuso e palestre, è possibile il loro utilizzo solo per gli atleti impegnati in competizioni di livello nazionale o internazionale. Per gli impianti indoor e palazzetti dello sport l'utilizzo è possibile per tutti gli atleti.

Parametri superficie/atleta per allenamenti al chiuso stabiliti dalla federazione nazionale.

Per l'attività ad elevato dinamismo il parametro è di 50mq/atleta, tecnico escluso. In un impianto rettilineo indoor di 589 mq (80 m X 7,37 m) potranno allenarsi contemporaneamente 12 atleti che, applicando il principio dell'alternanza tra fasi attive e fasi di recupero, potranno essere eventualmente raddoppiati laddove le attività di recupero di un gruppo di 12 atleti siano effettuate all'esterno del rettilineo, mentre l'altro gruppo svolge attività all'interno.

Per le sessioni di allenamento in postazione fissa o a circuito a moderato impegno metabolico: si raccomanda un parametro superficie/atleta pari a 16 mq (4,00 X 4,00).

Per le sessioni di allenamento in postazione fissa o a circuito a elevato impegno metabolico: si raccomanda un parametro superficie/atleta di 20 mq (4,00 X 5,00).

### Parametri per allenamenti all'aperto

Obbligo di mantenere il distanziamento sociale, sia in fase di allenamento sia in fase di recupero.

Per lo svolgimento delle sessioni di allenamento dei lanci è preferibile, per ragioni igieniche, che ogni atleta utilizzi il proprio attrezzo personale, salvo che il gestore dell'impianto garantisca l'igienizzazione delle attrezzature dell'impianto eventualmente messe a disposizione.

Per gli esercizi di gruppo svolti a terra o per gli esercizi di agilità si dovrà mantenere la distanza di 3 mt tra ogni atleta.

Per l'allenamento delle staffette è necessario igienizzare i testimoni al termine di ogni esercizio.

Per i salti in estensione si dovrà rivoltare la sabbia con una pala o rastrello al termine di ogni salto.

Per le zone di caduta del salto con l'asta e del salto in alto non è più obbligatorio l'apposizione di un telo personale, salvo diversa volontà del singolo atleta. Resta comunque obbligatorio procedere a igienizzazione della zona di caduta al termine di ogni salto.

Per gli allenamenti lunghi si dovrà tenere una distanza di **almeno 2 metri** tra gli atleti sia durante l'allenamento in pista sia nelle aree limitrofe alla stessa. Si sconsiglia di svolgere i "lunghi" sull'anello. I test di resistenza andranno eseguiti mantenendo il distanziamento e un atleta per volta.

## 8. Indumenti e oggetti personali

Gli indumenti e quant'altro di personale non dovranno mai entrare in contatto con quelli degli altri atleti, all'uopo dovranno essere riposti in una sacca e questa posta nell'armadietto (se presente).

## 9. Organizzazione manifestazioni

È consentita l'organizzazione di manifestazioni in pista, su strada (corsa, marcia e nordic walking) e off road (corsa in montagna, trail running e corsa campestre) purchè di rilievo nazionale o internazionale. Le competizioni di livello provinciale e regionale non sono consentite.

Tutte le competizioni indoor **non** sono al momento programmabili.

- **PRESENZA DI SPETTATORI NEGLI IMPIANTI SPORTIVI ALL'APERTO E AL CHIUSO.**

NON è possibile organizzare eventi con la partecipazione del pubblico, sia all'aperto che al chiuso.

Decalogo del running:

- Evitare di fare attività se si ha sintomi influenzali.
- Mantenere sempre la distanza interpersonale di almeno 1 mt.
- Usare solo bicchieri monouso o bottiglie/borracce personalizzate.
- Utilizzare solamente fazzoletti o salviettine monouso da riporre negli appositi contenitori dopo l'uso.
- Utilizzare sempre la mascherina prima e dopo l'attività fisica.
- Lavarsi accuratamente le mani con acqua o appositi prodotti di disinfezione, nonché naso, occhi e bocca dopo l'attività fisica.
- Lavare gli indumenti utilizzati durante la corsa separatamente dagli altri.
- Manifestazioni su pista.

Sono consentite le gare, di interesse nazionale, in corsia con modalità tradizionale dai 100 ai 400 mt con ostacoli e non; nonché la

staffetta 4X400, le gare di fondo, di mezzo fondo e marcia in pista con le seguenti limitazioni:

- 800 n. 12 atleti per serie.
- 1500 n. 12 atleti per serie.
- 2000, 3000 (anche siepi) n. 12 atleti per serie.
- 5000 e 10000 n. 16 atleti per serie, possibilmente suddivisi su due linee di partenza.
- marcia n. 16 atleti per serie, possibilmente suddivisi su due linee di partenza.

salti in estensione, salti in elevazione, lanci e prove multiple (secondo quanto descritto sopra).

N.B. È consentito, per le gare di fondo e mezzofondo in pista all'aperto, al fine di evitare un allungamento eccessivo degli orari, un incremento degli iscritti fino al 20% del numero degli atleti attualmente previsto.

Quindi, il Delegato Tecnico, per le gare dei 3000 mt, 3000 siepi (previsti ad oggi max 12 atleti per serie), 5000 e 10000 metri (previsti ad oggi max 16 atleti per serie), potrà aumentare nella misura non superiore del 20% il numero degli atleti previsti alla partenza garantendo sempre e comunque il distanziamento tra gli atleti suddividendoli in due linee di partenza (vedi Regola Tecnica 17.5.2).

- Manifestazioni su strada e off road.

Sono consentite manifestazioni di interesse nazionale non stadia (corsa su strada e off road) con le seguenti limitazioni:

- Nelle gare a cronometro partenza con mascherina fino a 500 atleti per scaglione, distanziati di almeno un metro tra di loro e con obbligo di indossare la mascherina prima di entrare in griglia, durante la permanenza in griglia e per i primi 500 metri.
- Partenze separate da adeguato intervallo temporale, al fine di mantenere la distanza tra gli atleti (circa 5 minuti, variabili a seconda del contesto).
- Tra gli atleti deve permanere la distanza interpersonale di 1 mt pre e post competizione.
- Gli atleti dovranno indossare la mascherina prima e dopo la gara (anche nelle fasi di partenza per i primi 500 metri di corsa per le partenze fino a 500 atleti per scaglione. Le partenze con blocchi da 50 atleti possono essere effettuate senza indossare la mascherina in griglia).



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**

---

Da ricordare

- Al termine di ogni evento dovrà essere garantita la pulizia e disinfezione di tutti gli ambienti con particolare attenzione alle superfici toccate con maggiore frequenza (corrimano, pulsanti degli ascensori, maniglie, ecc.), ai servizi igienici e alle parti comuni.
- Infine, al fine di evitare assembramenti, **non** è consentita l'attività dei bar, dei punti di ristoro e dei distributori automatici di alimenti e bevande all'interno dell'impianto. L'eventuale distribuzione di bevande e snack potrà avvenire, recita l'ordinanza, mediante addetti che circolano nelle tribune, senza che il pubblico debba lasciare il posto assegnato.
- Gli organizzatori sono tenuti a far rispettare le vigenti regole e a informare gli spettatori e il personale di servizio circa le misure di prevenzione adottate e circa le misure di prevenzione che gli spettatori e personale di servizio stessi sono obbligati a rispettare.
- Ovviamente gli organizzatori possono prevedere ulteriori misure di prevenzione, se lo ritengono opportuno, in base alle caratteristiche dell'impianto, del numero di spettatori e dalla tipologia di manifestazione.

Per ogni ulteriore eventuale delucidazione è disponibile il consulente, Avv. Andrea Boroni,

Rolando Perri  
Segretario Regionale Fidal Lombardia

