



ASSOCIAZIONE NAZIONALE BATON TWIRLING

Dal 1983 membro della NBTA Europa e della World Federation W.F.N.B.T.A.



SEDE: V.le Risorgimento n°21
26017-Trescore Cremasco (CR)
Tel. 0373 / 274851 Fax 0373/291336
P. IVA 01119000196
MAIL: info@nbtaitalia.it
WEB: www.nbtaitalia.it

Linee guida sulle modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali

1. INDICAZIONI PRINCIPALI

Tutti i destinatari dovranno attenersi scrupolosamente alle indicazioni contenute nel presente protocollo e nei documenti in esso richiamati per gli argomenti di loro competenza. Sarà responsabilità di tutti i soggetti coinvolti (Atleti, Tecnici, Dirigenti, personale dell'impianto sportivo, accompagnatori, ecc) rispettare le disposizioni ed in particolare:

- mantenere la distanza interpersonale di almeno un metro fatto salvo quanto disposto nell'art. 2.2;
- indossare sempre la mascherina durante la permanenza nei luoghi al chiuso fatto salvo per quanto prescritto agli atleti al punto 2.8;
- osservare le regole di igiene delle mani e mantenere comportamenti corretti;
- coprire le vie aeree quando si tossisce e si starnutisce;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- porre particolare attenzione all'igiene delle superfici;
- evitare contatti stretti quali abbracci o strette di mano.
- Essere consapevoli di non poter fare ingresso, o di non poter permanere nell'impianto sportivo, anche successivamente all'ingresso dichiarandolo tempestivamente, laddove sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, febbre);

1.2 DEFINIZIONE ALLENAMENTO

Si definisce allenamento una seduta in cui sia presente il tecnico ed uno o più atleti, nel corso della quale si svolgono attività, prevalentemente pratiche, inerenti la disciplina sportiva.

2. LINEE GUIDA

2.1 NOTE INFORMATIVE

L'informazione è la prima iniziativa di prevenzione, pertanto è necessario che le Associazioni Sportive (Club) ed il gestore dell'impianto portino a conoscenza tutti i frequentatori delle indicazioni necessarie alla tutela della loro salute e quindi della loro sicurezza.

Prima della ripresa degli allenamenti le Associazioni Sportive (Club) devono provvedere, anche con incontri in remoto, alla formazione di Atleti, Tecnici e Dirigenti al fine di garantire la corretta applicazione delle norme (è richiesta la presenza di chi ha la responsabilità genitoriale degli atleti minorenni).

E' compito delle Associazioni Sportive (Club) fornire a tutti gli utenti ed ai collaboratori apposita informativa contenente le indicazioni essenziali per lo svolgimento dell'attività sportiva ed in particolare che è fatto assoluto divieto di recarsi all'allenamento se il soggetto:

- è sottoposto alla misura della quarantena ovvero positivo al Covid-19;
- ha un membro della famiglia con i sintomi di Covid-19;
- è in auto-isolamento perché è venuto a contatto con una persona infetta;
- vive in famiglie in auto-isolamento;

- presenta febbre superiore ai 37,5°C o altri sintomi influenzali (al verificarsi di questa ipotesi si consiglia di prendere immediatamente contatto con il medico curante)

Inoltre, ogni soggetto coinvolto nell'allenamento (atleta e tecnico) è tenuto **in ogni caso**, a rispettare tutte le disposizioni emanate dalle autorità governative (*in particolare, quelle concernenti il distanziamento sociale, le regole di igiene delle mani*).

2.2 INDICAZIONI GENERALI

Le norme di prevenzione relative alla salute individuale degli atleti e di tutti i soggetti interessati (tecnici e dirigenti) allo svolgimento degli allenamenti, e quindi alle esigenze di sanità pubblica relative alla diffusione dell'infezione da COVID-19, sono basate essenzialmente sui punti fondamentali da attuare con costante attenzione come segue:

nel corso dell'allenamento il distanziamento sociale non è mai inferiore a 2 metri in condizioni di riposo o riscaldamento. Tale distanza deve essere superiore durante le attività fisiche che comportino incremento nella funzione metabolica in modo proporzionale, deve tener conto che luoghi ben ventilati rappresentano una maggior tutela nella riduzione del rischio.

Nel dettaglio:

- * durante l'esecuzione di attività ad intenso dispendio energetico il distanziamento tra gli atleti deve essere di minimo 10 metri;
- * ogni atleta deve disporre di un' area di allenamento di:
 - o 20 mq. (ad esempio 5x4) se non vi è l'utilizzo del bastone;
 - o 30 mq. (ad esempio 5x6) se vi è l'utilizzo del bastone, ad esempio per elementi della squadra ed atleti individualisti principianti che svolgono un lavoro statico;
 - o 72 mq. (tutto il campo) per individualisti o elementi di una squadra che svolgono un lavoro in spostamento, garantendo in ogni caso il distanziamento minimo di 10 metri per le attività ad intenso dispendio energetico tra un'area e l'altra la distanza non deve essere inferiore a due metri in modo che, muovendosi al suo interno, fino a raggiungerne il limite, gli atleti rispettino sempre il distanziamento di sicurezza.

* A maggiore garanzia è auspicabile delimitare le aree individuali di allenamento con segni sul pavimento dividendo a priori l'area in settori.

I luoghi chiusi necessitano di adeguati sistemi di ventilazione naturale o artificiale e limitano la permanenza, nel loro interno, a un numero di persone compatibile con le dimensioni degli stessi nel rispetto delle norme sull'obbligo di distanziamento sociale.

2.3 IMPIANTO SPORTIVO

L'impianto sportivo deve essere un luogo sicuro, è pertanto necessaria un'informazione adeguata e puntuale sui presidi medico sanitari e sulle regole del distanziamento sociale da tenere all'interno della struttura.

All'interno dell'impianto sportivo devono essere ben visibili le informazioni necessarie al mantenimento della distanza sociale e delle principali norme igieniche.

Il gestore dell'impianto dovrà pertanto garantire:

- l'apposizione di cartellonistica relativa alle prescrizioni e alle istruzioni di igiene suggerite dal Ministero della Salute in corrispondenza dell'ingresso all'impianto sportivo, dell'ingresso agli spogliatoi e ai servizi igienici, sulla bacheca generale;
- l'apposizione nei servizi igienici delle istruzioni per il corretto lavaggio delle mani;
- l'apposizione della segnaletica per il rispetto della distanza di 1 metro;
- l'apposizione di cartelli sul numero massimo di persone previste nei locali chiusi;
- la presenza di un locale dove poter isolare temporaneamente chiunque manifesti temperatura corporea superiore a 37,5°, in attesa della messa in atto dei provvedimenti di legge;
- la pulizia/disinfezione almeno quotidiana degli ambienti; la pulizia/disinfezione di locali, pavimenti, superfici, porte, finestre, maniglie servizi igienici, tavoli, accessori, etc., con detergenti e prodotti contenenti candeggina o a base alcolica. Ove necessario o consigliabile prevedere interventi di sanificazione completa;
- la disponibilità di dispenser erogatori di soluzioni igienizzanti all'interno dell'impianto compresi i

- servizi igienici;
- garantire la disponibilità nei bagni di dispenser di sapone e asciugamani di carta monouso.

2.4 ACCESSO AL SITO DI ALLENAMENTO/PALESTRA

- è consentito esclusivamente a persone in regola con il tesseramento N.B.T.A. ITALIA per l'anno sportivo in corso ed impegnate direttamente nella seduta di allenamento motivo per cui è assolutamente vietato l'ingresso agli accompagnatori;
- gli atleti devono essere in regola con il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica e non;
- è consentito ad Atleti e Tecnici che abbiano preventivamente compilato e sottoscritto il modello di autodichiarazione che verrà preso in consegna dal Presidente dell'A.S. o da un suo delegato;
- è consentito ad atleti e tecnici/operatori previa misurazione della temperatura corporea con termometro a distanza.

E' inoltre necessario:

- cambiare le scarpe o prevedere l'utilizzo di calzari monouso (il cui smaltimento è sovrapponibile a quello di mascherine, fazzoletti e guanti) prima dell'accesso al sito di allenamento/palestra poiché non è consentito l'ingresso con le scarpe da esterno;
- consentire l'accesso allo spogliatoio ad un solo atleta alla volta solo se necessario e per tempi brevi;
- evitare, se e quando possibile, l'utilizzo dei mezzi di trasporto pubblico per raggiungere il sito d'allenamento e per fare rientro a casa privilegiando mezzi propri.

2.5 ACCESSO AL SITO DI ALLENAMENTO/PALESTRA DI ATLETI POSITIVI GUARITI

L'ingresso al sito di allenamento, di tesserati risultati positivi all'infezione e guariti, potrà avvenire solo in presenza di certificazione medica, da presentare unitamente all'autodichiarazione, da cui risulti la negatività del tampone secondo quanto previsto dalle autorità territoriali di competenza. Per i test specifici si rimanda all'allegato 4 delle Linee Guida dell'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 04/05/2020.

2.6 MATERIALE TECNICO

Il materiale tecnico utilizzato (bastone, tappetino, scarpe di allenamento, ecc...) è strettamente personale e non potrà essere condiviso.

Ogni atleta dovrà provvedere alla disinfezione, con soluzioni alcoliche anche in forma di fazzoletti monouso, del proprio materiale tecnico all'inizio e alla fine dell'allenamento.

2.7 RESPONSABILITÀ DELLE A.S.

Si ricorda che la responsabilità dell'osservanza delle norme è in capo al Presidente delle A.S. le quali devono:

- garantire il rispetto delle norme previste nel presente protocollo;
- verificare che il gestore dell'impianto sportivo abbia attuato tutte le disposizioni necessarie;
- prestare la massima attenzione alla validità dei certificati medici di idoneità sportiva degli atleti, particolarmente a quelli che potrebbero essere scaduti nel periodo di fermo delle attività;
- tenere un registro (anche informatico) degli atleti che partecipano ad ogni seduta di allenamento;
- in accordo con il tecnico garantire che l'allenamento, anche per le discipline di squadra (duo, team e gruppi), venga sempre svolto in forma individuale;
- Assicurarsi che l'allenamento avvenga rigorosamente a porte chiuse;
- Affidare al tecnico o a persona delegata il rilevamento della temperatura corporea di cui al punto 2.4.

2.8 INDICAZIONI PER ATLETI

Tutti gli Atleti dovranno:

- arrivare al sito di allenamento con l'anticipo strettamente necessario, rispetto all'inizio della seduta, per consentire le verifiche di cui sopra (misurazione della temperatura, autodichiarazione), in attesa rispettare le norme di distanziamento sociale, e solo dopo accedere al sito;
- all'interno del sito di allenamento è obbligatorio indossare sempre la mascherina per prevenire la dispersione dei droplets in tutti i momenti in cui non sono impegnati nell'attività sportiva

- mantenendo la distanza minima di una metro, preferibilmente due, tra loro e gli operatori sportivi all'interno del sito;
- ridurre al minimo l'utilizzo degli spogliatoi presentandosi all'allenamento già in abbigliamento adatto all'attività da svolgere;
 - riporre i propri effetti personali rigorosamente nella propria borsa (ed idealmente riporre le stesse in sacchetti monouso) evitando che vengano a contatto con quelli di altri negli spazi comuni inclusi gli spogliatoi;
 - prevedere l'igiene delle mani con apposite soluzioni disinfettanti, anche in forma di salviette monouso, all'inizio e alla fine dell'allenamento;
 - rimandare le operazioni di pulizia personale (doccia) all'arrivo presso le rispettive abitazioni;
 - dotarsi di sacchetti autosigillanti, ad uso esclusivamente personale, per riporre immediatamente dopo l'utilizzo i propri fazzoletti usa e getta richiudendo ogni volta il sacchetto con attenzione;
 - per il periodo di permanenza nel sito bere da bicchieri monouso o da bottiglie personalizzate;
 - non consumare pasti all'interno della sito di allenamento e degli spogliatoi.

2.9 INDICAZIONI PER TECNICI

E' compito del Tecnico:

- fissare gli allenamenti con un ragionevole intervallo di entrata/uscita, al fine di evitare che gli atleti delle diverse sedute possano incontrarsi nelle fasi di cambio;
- Predisporre i turni di allenamento mantenendo la formazione di gruppi fissi composti dagli stessi atleti;
- indossare sempre la mascherina;
- mantenersi all'esterno dell'area individuale di allenamento dei singoli atleti, incluso il corridoio distanziatore, evitando qualsiasi tipo di contatto;
- dotarsi di sacchetti autosigillanti, ad uso esclusivamente personale, per riporre immediatamente dopo l'utilizzo i propri fazzoletti usa e getta richiudendo ogni volta il sacchetto con attenzione;
- mantenere le mani costantemente igienizzate oppure utilizzare guanti monouso;
- escludere la possibilità che gli atleti possano effettuare scambi di bastone durante l'allenamento.

3. MODELLO DI AUTODICHIARAZIONE

Di seguito viene riportato il modello di autodichiarazione che gli interessati dovranno compilare e consegnare come previsto dall'art. 2.4 del presente protocollo.

Qualora intervenissero variazioni rispetto a quanto dichiarato nella scheda di riammissione, l'Atleta dovrà

darne tempestiva comunicazione all'Associazione Sportiva.

AUTODICHIARAZIONE

PRELIMINARE ALLA RIAMMISSIONE AGLI ALLENAMENTI

Il/La sottoscritto/a _____ Nato/a a _____
il _____

e residente a _____ in
via _____

tesserato alla NBTA ITALIA con la tessera numero _____ presso il Club di

DICHIARA QUANTO SEGUE

VISITA DI IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA con certificato effettuata in data

VISITA DI IDONEITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA con certificato effettuata in data

SCADENZA CERTIFICATO DI IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA/NON AGONISTICA

Ha avuto negli ultimi 14 giorni uno di questi sintomi?

Febbre > 37,5° SI NO

Tosse/Raffreddore SI NO

Dolori muscolari/stanchezza SI NO

Difficoltà respiratorie SI NO

Sintomi influenzali SI NO

Perdita di olfatto e gusto SI NO

NOTIZIE SU EVENTUALE ESPOSIZIONE AL CONTAGIO

CONTATTI con casi accertati COVID 19 (tampone positivo) SI NO

CONTATTI con casi sospetti SI NO

CONTATTI con familiari di casi sospetti SI NO

CONVIVENTI con febbre o sintomi influenzali (no tampone) SI NO

CONTATTI con febbre o sintomi influenzali (no tampone) SI NO

Il/la sottoscritto/a come sopra identificato attesto sotto mia responsabilità che quanto sopra dichiarato corrisponde al vero consapevole delle conseguenze civili e penali di una falsa dichiarazione, anche in relazione al rischio di contagio all'interno della struttura sportiva ed alla pratica di attività sportive agonistiche (art. 46 D.P.R. n. 445/2000).

Firma dell'atleta o di chi esercita la
responsabilità genitoriale per gli atleti minorenni

Data _____