

REGOLAMENTO ALLENAMENTI / USCITE DI GRUPPO

L'emergenza COVID, rende necessario per organizzare le attività sportive un protocollo personalizzato rispettando le leggi e normative in vigore. Con l'occasione abbiamo stilato un regolamento completo che tiene conto di :

01

DPCM 7 AGOSTO 2020

Vengono confermate le norme relative al distanziamento e agli sport di contatto

**02**

Ordinanza 30 del 4.7.2020

A decorrere dal 4 luglio 2020, è consentita la ripresa degli sport di contatto e di squadra sul territorio regionale

**03**

Protocollo AICS delle Linee Guida

Per l'attività sportiva di base e montoria in genere e per lo svolgimento degli allenamento per gli sport individuali e di squadra redatte dall'Ufficio Sport della PdCM

**04**

Regolamenti attività MTB

Norme attuative Nazionali e regionali MTB e regolamenti attività amatoriale



Il documento è stato aggiornato in data 8 agosto 2020. Provvederemo ad adeguarlo in funzione delle nuove norme e leggi.

01

DPCM 7 AGOSTO 2020

Vengono confermate le norme relative al distanziamento e agli sport di contatto



Capitoli e commi che ci riguardano

d) è consentito svolgere attività sportiva o attività motoria all'aperto, anche presso aree attrezzate e parchi pubblici, ove accessibili, purché comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l'attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività salvo che non sia necessaria la presenza di un accompagnatore per i minori o le persone non completamente autosufficienti;

f) gli eventi e le competizioni sportive - riconosciuti di interesse nazionale e regionale dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI), dal Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e dalle rispettive federazioni, ovvero organizzati da organismi sportivi internazionali - sono consentiti a porte chiuse ovvero all'aperto senza la presenza di pubblico, nel rispetto dei protocolli emanati dalle rispettive Federazioni Sportive Nazionali, Discipline Sportive Associate ed Enti di Promozione Sportiva, al fine di prevenire o ridurre il rischio di diffusione del virus COVID-19 tra gli atleti, i tecnici, i dirigenti e tutti gli accompagnatori che vi partecipano; anche le sessioni di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti, degli sport individuali e di squadra, sono consentite a porte chiuse, nel rispetto dei protocolli di cui alla presente lettera;

g) l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere svolte presso palestre, piscine, centri e circoli sportivi, pubblici e privati, ovvero presso altre strutture ove si svolgono attività dirette al benessere dell'individuo attraverso l'esercizio fisico, sono consentite nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, in conformità con le linee guida emanate dall'Ufficio per lo Sport, sentita la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), fatti salvi gli ulteriori indirizzi operativi emanati dalle Regioni e dalle Province autonome, ai sensi dell'art. 1, comma 14, del decretotegge n. 33 del 2020;

h) è consentito lo svolgimento anche degli sport di contatto nelle Regioni e Province Autonome che abbiano preventivamente accertato la compatibilità delle suddette attività con l'andamento della situazione epidemiologica nei rispettivi territori e che individuino i protocolli o le linee guida idonei a prevenire o ridurre il rischio di contagio nel settore di riferimento o in settori analoghi. Detti protocolli o linee guida sono adottati dalle Regioni o dalla Conferenza delle Regioni e delle Province autonome;

02

Ordinanza 30 del 4.7.2020

A decorrere dal 4 luglio 2020, è consentita la ripresa degli sport di contatto e di squadra sul territorio regionale



Art. 1) A decorrere dal 4 luglio 2020, è consentita la ripresa degli sport di contatto e di squadra sul territorio regionale nel rispetto delle indicazioni tecniche operative definite dalle linee guida per la ripresa dello svolgimento degli sport di contatto di cui alle “Linee Guida per l’attività sportiva di base e l’attività motoria in genere” prodotte alla Presidenza del Consiglio dei Ministri - Ufficio per lo sport, che sono state integrate con quanto previsto nelle Linee guida condivise nell’ambito della Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome in data 25 giugno 2020, ai fini del raggiungimento dell’intesa con il Ministero della Salute e l’Autorità di Governo delegata in materia di sport.



Si riportano di seguito le principali misure di carattere sanitario finalizzate alla prevenzione e al contenimento dell’infezione da SARS-CoV-2 in ambito sportivo (allenamento, gara), ritenute necessarie per consentire la ripresa degli sport di contatto e squadra a partire dal 26.06.2020. **Per la declinazione rispetto alle specificità di ogni singola disciplina sportiva, si rimanda agli indirizzi approvati dalle rispettive federazioni.** Tali misure potranno essere rimodulate in funzione dell’evoluzione dello scenario epidemiologico.

L’accesso alla sede dell’attività sportiva (sede dell’allenamento o della gara) potrà avvenire solo in assenza di segni/sintomi (es. febbre, tosse, difficoltà respiratoria, alterazione di gusto e olfatto) per un periodo precedente l’attività pari almeno a 3 giorni. Inoltre, all’accesso dovrà essere rilevata la temperatura corporea: in caso di temperatura > 37.5 °C non sarà consentito l’accesso.

Il registro dei presenti nella sede dell’attività di allenamento o della competizione sportiva (es. atleti, staff tecnico, dirigenti sportivi, massaggiatori, fisioterapisti, etc) dovrà essere mantenuto per almeno 14 giorni.

03

Protocollo AICS delle Linee Guida

per l'attività sportiva di base e montoria in genere e per lo svolgimento degli allenamento per gli sport individuali e di squadra redatte dall'Ufficio Sport della PdCM



Adempimenti ASD che ci riguardano

- Organizzare l'attività sportiva in modo tale da garantire il distanziamento interpersonale di almeno due metri
- Riorganizzare l'attività sportiva con l'obiettivo di ridurre il numero di operatori sportivi contemporaneamente presenti: favorire la turnazione degli addetti e, laddove possibile, la loro formazione con modalità webinar
- Organizzare i luoghi di sosta di atleti, operatori e accompagnatori tale da evitare assembramenti.
- richiederà, prima della ripresa degli allenamenti individuali, a tutti gli atleti, il rilascio di un'autodichiarazione attestante l'assenza di infezione da SARS-COV2 e di rischi di contagio, per quanto di propria conoscenza
- Il Legale rappresentante è tenuto ad acquisire da tutti gli atleti/praticanti e custodire il [modulo di autocertificazione Covid](#) debitamente compilato. Dovrà essere altresì garantita la presenza di un tecnico sportivo in possesso di titolo idoneo, che assicuri la compilazione periodica del registro degli atleti e praticanti, costituito da moduli giornalieri, con la suddivisione dei turni e degli orari.
- Tutti gli Atleti devono essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (DM 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), in corso di validità.

Adempimenti SOCI che ci riguardano

- disinfettare i propri effetti personali e non condividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc.);
- mantenere la distanza interpersonale minima di 1 mt in caso di assenza di attività fisica;
- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt

04

Regolamenti attività MTB

Norme attuative Nazionali e regionali MTB e regolamenti attività amatoriale



Ci siamo interfacciati con il Comitato Regionale Sardegna, e ci hanno fatto presente che per gli allenamenti/uscite, trattandosi di attività in luoghi pubblici all'aperto non sussistono i presupposti per l'applicazione dei protocolli federali (es. suddivisione in zone).

Riportiamo i punti che nelle norme e indicazioni della FCI possono fare al nostro caso:

Adempimenti SOCI che ci riguardano

- Tutte le persone interessate alla seduta di allenamento, prima di partire da casa dovranno misurarsi la temperatura corporea con l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi parainfluenzali
- Sarà cura dei tecnici, prima di ogni seduta di allenamento, informare gli atleti sui comportamenti da seguire all'interno del sito sportivo, in particolare: utilizzo dei DPI richiesti, portare proprie borracce/bevande, cibo ed eventuale attrezzatura per riparazioni sulla propria bicicletta da non scambiare con altri.

Utilizzo di protezioni individuali



RUOLI

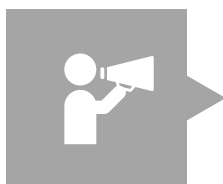
ALLENAMENTI / USCITE DI GRUPPO

E' importante soprattutto individuare la figura del **TECNICO SPORTIVO**, come vedremo dopo, anche ai fini assicurativi. In futuro sarà indispensabile per poter effettuare l'iscrizione annuale al registro CONI.



TECNICO SPORTIVO

E' il responsabile dell'ALLENAMENTO / USCITA di GRUPPO, deve essere qualificato, per la nostra associazione sono I maestri di MTB, che si avvalgono di altri soci esperti come coordinatori /referenti



COORDINATORI / REFERENTI

Sono soci esperti che coadiuvano il Tecnico , propongono i percorso di allenamento uscita , registrano le presenze e informano il tecnico dei risultati



PARTECIPANTI ALLENAMENTI/ USCITE

I partecipanti devono essere in regola con il tesseramento, la certificazione medica e aver inviato l'autodichiarazione COVID

Analizzeremo di seguito i singoli ruoli e le relative competenze



TECNICO SPORTIVO

E' il responsabile dell'ALLENAMENTO / USCITA di GRUPPO, deve essere qualificato, per la nostra associazione sono I maestri di MTB, che si avvalgono di altri soci esperti come coordinatori /referenti

Come premesso anche le condizioni di polizza prevedono la figura del tecnico e/o istruttore



«Gli allenamenti e le prove, sia svolti in forma singola che collettiva ed organizzati dal Circolo di appartenenza, dovranno essere effettuati in presenza di istruttori-tecnici del Circolo stesso e ove possibile, negli impianti sportivi per i quali sia stato autorizzato l'utilizzo»

Su questo tema la FCI ha già ribadito che il tecnico non può essere in presenza in tutti gli allenamenti, ma deve essenzialmente seguire il programma di allenamento degli atleti e praticanti.

Per agevolare il lavoro ill tecnico, in particolare per le uscite di gruppo, in questo periodo di emergenza potrà avvalersi di un referente: un componente dello staff o un socio esperto che collabora direttamente con il tecnico

Le uscite di gruppo e attività di allenamento verranno anche inserite nel portale AICS

The screenshot shows the AICS Area Intranet portal. At the top, there is a navigation menu with options: CIRCOLO, SOCI, TESSERE, EVENTI, TABELLE, STAMPA ANAGRAFICA / SOCI, MAIL, DOCUMENTI, CONTABILITA', PASSWORD, LOGOUT. The main content area is titled "EVENTI DIDATTICI > VISUALIZZAZIONE". It displays a form for "Ripresa allenamenti/uscite post-covid" with the following details:

Denominazione	Organizzatore	Inizio	Fine	Discipline	Luogo
Ripresa allenamenti/uscite post-covid	13967 - Sardinia Mountain Bike A.S.	24/08/2020	06/09/2020	Ciclismo	Quartu Sant'Elena (CA)

Below this, there is a section for "ANAGRAFICA" with a "STAMPA" button. It asks for authorization for the following event:

Dal	Al	Denominazione
24/08/2020	06/09/2020	Ripresa allenamenti/uscite post-covid

Other fields include:

Codice	Organizzatore	Frequenza	N° partecipanti (non tesserati)
AICS_D_20200809112034680	13967 - Sardinia Mountain Bike A.S. Dilettantistica	1 volta a settimana	

There is also a table for "DISCIPLINE SPORTIVE":

CODICE	DESCRIZIONE
S1270	Ciclismo - Mountain bike - COD. CONI AX008

Below that is the "RESPONSABILE TECNICO SPORTIVO" section with fields for Cognome (FILLERI), Nome (GIUSEPPE), and Codice fiscale (I).

The "LUOGO" section includes fields for Indirizzo, CAP, Provincia (CA), and Comune (Quartu Sant'Elena).

At the bottom, there is a "Stato" field with the text: "Evento inviato dal circolo il 09/08/2020 ed in attesa di autorizzazione del CP".

Non è necessario inserire la singola uscita ma un periodo di uscite, indicando, la frequenza e il Tecnico di riferimento



COORDINATORI / REFERENTI

Sono soci esperti che coadiuvano il Tecnico , propongono i percorso di allenamento uscita , registrano le presenze e informano il tecnico dei risultati

Fanno parte dei coordinatori/referenti tutti i componenti del direttivo e staff. Possono farne parte anche soci con comprovate esperienze che vogliono proporre uscite di gruppo. Dovranno essere autorizzate preventivamente dai Tecnici

Potranno proporre nel forum allenamenti e/o uscite di gruppo:

The screenshot shows the forum interface for Sardinia Mountain Bike. At the top, there is a navigation bar with the logo and the text "(Amministrazione) SARDINIA MOUNTAIN BIKE". Below this, there is a red header bar with the word "GENERALE". The main content is a table with the following columns: Forum, Discussioni, Risposte, and Ultimo Messaggio. Two forum topics are listed:

Forum	Discussioni	Risposte	Ultimo Messaggio
L'angolo del Socio <i>Questo è uno spazio riservato ai soci regolarmente iscritti alla Sardinia Mountain Bike</i>	239	3.065	10/8/2020, 09:13 in: Emergenza COVID19 - AGGIORNAMENTO di: -giuppo-
Allenamenti/Uscite di gruppo <i>Sezione riservata ai soci per organizzare e partecipare ad allenamenti e uscite di gruppo</i>	0	0	-- in: ---- di: ----

Dovrà inserire almeno 72h prima nell'area del FORUM dedicata «Allenamenti e Uscite di gruppo, la proposta indicando:

- ritrovo, descrizione sintetica del percorso con indicazione di eventuali difficoltà , lunghezza, dislivello e massima pendenza.

Le eventuali tracce del percorso dovranno essere a disposizione di altri eventuali coordinatori/referenti, non divulgate ai PARTECIPANTI!

Conclusa l'uscita allenamento il COORDINATORE dovrà segnalare al TECNICO sul forum stesso eventuali assenze e qualsiasi altro evento degno di nota



REGOLAMENTO COORDINATORI ALLENAMENTI / USCITE DI GRUPPO



1. PROPOSTE ALLENAMENTI E USCITE DI GRUPPO

In questa fase, ed in via sperimentale, in ottica di una piena ripresa delle attività i componenti dello staff possono su indicazione del Tecnico di riferimento proporre ai SOCI uscite di gruppo

2. INSERIMENTO PROPOSTA

La proposta dovrà proposta dovrà essere inserita almeno 72h prima nell'area del FORUM dedicata «Allenamenti e Uscite di gruppo, la proposta indicando:

- ritrovo, descrizione sintetica del percorso con indicazione di eventuali difficoltà
- il coordinatore valuterà in base al percorso e al numero delle guide disponibili il numero dei partecipanti
- Le eventuali tracce del percorso dovranno essere a disposizione di altri eventuali coordinatori/referenti, non divulgate ai PARTECIPANTI

Non inserite la proposta se nel forum per la stessa data è stata inserita una proposta con gli stessi standard. Comunque verrà introdotto un calendario per la programmazione delle uscite

3. VERIFICA PARTECIPANTI

Ai coordinatori verrà fornito l'elenco dei SOCI in regola, in modo da poter escludere la partecipazione a priori già in fase di prenotazione.

Sarà cura del coordinatore verificare che siano in possesso dei DPI richiesti:

- Casco, Occhiali, Guanti, Mascherina, Gel disinfettante

4. SOSTE SVOLGIMENTO

Il ritrovo, le zone di sosta e l'arrivo devono essere in grado di sostenere il distanziamento

5. CONCLUSIONE DELL'USCITA

All'arrivo, che generalmente coinciderà con il punto di ritrovo, il coordinatore avviserà in modo esplicito tutti i partecipanti che l'uscita è conclusa.

Dovrà confermare al Tecnico di riferimento, in qualsiasi modo ritiene opportuno (Whatsapp, mail, info sul thread del forum) la lista dei partecipanti ed altre notizie degne di nota.



PARTECIPANTI ALLENAMENTI/ USCITE

I partecipanti devono essere in regola con il tesseramento, la certificazione medica e aver inviato l'autodichiarazione COVID

Per partecipare agli allenamenti/uscite di gruppo i SOCI dovranno essere in regola con il tesseramento, la certificazione medica e aver inviato l'autodichiarazione COVID.

Dovranno prenotarsi obbligatoriamente, forum 24h prima valutando attentamente le caratteristiche del percorso se adatte al loro livello di preparazione.

Prima di partire da casa dovranno misurarsi la temperatura corporea con l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi parainfluenzali e avvisare il referente.

Dovrà presentarsi all'allenamento/uscita di gruppo necessariamente munito di abbigliamento e attrezzatura tecnica idonea oltre ai seguenti dispositivi di protezione individuale (DPI): Casco, guanti, occhiali mascherina e gel disinfettante.

Il socio partecipante dovrà attenersi a tutte le disposizioni date dal Coordinatore per tutta la durata dell'uscita e far presente eventuali soci partecipanti che non le rispettano.

Qualora un socio partecipante non dovesse rispettare le disposizioni date, il Coordinatore può richiedere al socio partecipante di lasciare l'uscita e dichiarare in modo chiaro e inequivocabile per gli altri soci partecipanti l'esclusione e che non sarà più in alcun modo sotto la responsabilità di Coordinatore/i e Associazione.

Inoltre dovranno : disinfettare i propri effetti personali e non condividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc..); mantenere la distanza interpersonale minima di 1 mt in caso di assenza di attività fisica; mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt



REGOLAMENTO PARTECIPANTI ALLENAMENTI / USCITE DI GRUPPO



REGOLAMENTO ALLENAMENTI/USCITE DI GRUPPO

1. PRENOTAZIONE

La prenotazione dovrà essere effettuata obbligatoriamente in modalità online attraverso il forum entro 24h prima.

Potranno prenotare solo i SOCI che:

- Sono in regola con il tesseramento
- Hanno consegnato in originale all'associazione il certificato medico
- Hanno inviato l'autodichiarazione COVID

Il Coordinatore potrà dichiarare all'apertura del post nel forum, il numero massimo di soci partecipanti e altre eventuali restrizioni specifiche, in base ai luoghi dell'uscita, con il solo fine di non creare assembramenti e altre situazioni di potenziale contagio nei punti critici del percorso.

Vista la modalità a numero chiuso non potranno essere accettate partecipazioni che non risultano preventivamente espresse e confermate nel thread dell'uscita.

Per la partecipazione all'uscita vale il diritto di precedenza temporale secondo le adesioni nel thread. Non potranno essere accettate adesioni fuori il numero massimo dichiarato preventivamente dal Coordinatore. Non potranno altresì essere accettate partecipazioni non chiaramente segnalate sul thread.

2. RITROVO

La base di partenza va raggiunta con mezzi propri, nel rispetto delle norme nazionali/regionali che regolano il trasporto in auto di persone non conviventi

Il Coordinatore verificherà che siano presenti i prenotati e che abbiano i DPI richiesti

3. EQUIPAGGIAMENTO

Ciascun socio partecipante deve presentarsi all'uscita necessariamente munito di abbigliamento e attrezzatura tecnica idonea uscita, oltre ai seguenti dispositivi di protezione individuale (DPI):

- Casco
- Occhiali
- Guanti
- Mascherina
- Gel disinfettante

Tutti i DPI devono essere non autoprodotti e a norma di legge.

Non avere con sé tutti i DPI sopra indicati comporta l'esclusione dall'uscita.

4. COMPORTAMENTO DEI SOCI PARTECIPANTI

Il socio partecipante dovrà attenersi a tutte le disposizioni date dal Coordinatore per tutta la durata dell'uscita e far presente eventuali soci partecipanti che non le rispettano.

Qualora un socio partecipante non dovesse rispettare le disposizioni date, il Coordinatore può richiedere al socio partecipante di lasciare l'uscita e dichiarare in modo chiaro e inequivocabile per gli altri soci partecipanti l'esclusione dall'uscita e che non sarà più in alcun modo sotto la responsabilità di Coordinatore/i e Associazione.



5.DISTANZIAMENTO

Mantenere una distanza di sicurezza di almeno 1 metri con ogni altra persona, eccezion fatta per i conviventi. Durante l'attività la distanza possibilmente mantenere la distanza minima di 2 metri e aumentarla in base alla velocità. È possibile richiederla direttamente con gentilezza a coloro che inavvertitamente si avvicinano troppo.

6.OGGETTI.

È assolutamente vietato lo scambio - anche momentaneo - di oggetti personali: borracce, fazzoletti, attrezzi, occhiali, cibi, creme e qualunque altro oggetto personale .

7.PERICOLO/AIUTO

In caso di pericolo e/o necessità il gruppo si arresterà adeguatamente distanziato per dar modo al Coordinatore di intervenire in modo sicuro per sé e per tutti i soci partecipanti.

8.SOSTE

Nella soste, durante la fasi di recupero (sino a quanto la respirazione torna normale), mantenere una maggiore distanza (consigliati dieci metri). Successivamente ci si potrà avvicinare mantenendo la distanza di 1 metro.

9.ALTRO

È vietata la foto di gruppo o simili.

È vietato l'assembramento nel luogo dove sono parcheggiate le auto e in ogni altro luogo.

Si ricorda che l'escursione comincia e finisce ufficialmente nel punto iniziale e finale del percorso previsto.