

REGOLAMENTO USCITE SETTIMANALI

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 3.12.2020

Nuove norme differenziate per area Geografica

**02**

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

**03**

Regolamenti attività MTB

Norme attuative Nazionali e regionali MTB e regolamenti attività amatoriale



Il documento è stato aggiornato in data 28 dicembre 2020. Provvederemo ad adeguarlo in funzione delle nuove norme e leggi.

01

DPCM 3 DICEMBRE 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;

e) sono consentiti soltanto gli eventi e le competizioni – di livello agonistico e riconosciuti di preminente interesse nazionale con provvedimento del Comitato olimpico nazionale italiano (CONI) e del Comitato italiano paralimpico (CIP) – riguardanti gli sport individuali e di squadra organizzati dalle rispettive federazioni sportive nazionali, discipline sportive associate, enti di promozione sportiva ovvero da organismi sportivi internazionali, all'interno di impianti sportivi utilizzati a porte chiuse ovvero all'aperto senza la presenza di pubblico. Le sessioni di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti, degli sport individuali e di squadra, partecipanti alle competizioni di cui alla presente lettera e muniti di tessera agonistica, sono consentite a porte chiuse, nel rispetto dei protocolli emanati dalle rispettive Federazioni sportive nazionali, discipline sportive associate e Enti di promozione sportiva. Il Comitato olimpico nazionale italiano (CONI) e il Comitato italiano paralimpico (CIP) vigilano sul rispetto delle disposizioni di cui alla presente lettera;

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



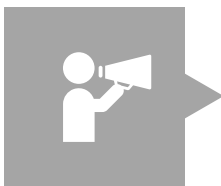
RUOLI USCITE SETTMANALI

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 , 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 il 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 e attività di allenamento verranno anche inserite nel portale AICS

The screenshot shows the 'Area Intranet' of the AICS (Associazione Italiana Cultura Sportiva) portal. The page is titled 'Area Intranet' and includes the AICS logo and the text 'Associazione Italiana Cultura Sportiva'. The user is logged in as 'Circolo Sardinia Mountain Bike A.S. Dilettantistica' with the last login on 09/08/2020 at 10:44. The navigation menu includes: 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 a didactic event with the following details:

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

Below this, there is a section for 'ANAGRAFICA' with a 'STAMPA' button. The text reads: 'Si chiede con la presente l'autorizzazione all'organizzazione del seguente evento didattico:'.

The form includes the following fields:

- Dal: 24/08/2020
- Ai: 06/09/2020
- Denominazione: Ripresa allenamenti/uscite post-covid
- Codice: AICS_D_20200809112034680
- Organizzatore: 13967 - Sardinia Mountain Bike A.S. Dilettantistica
- Frequenza: 1 volta a settimana
- N° partecipanti (non tesserati):

Below this, there is a section for 'DISCIPLINE SPORTIVE' with a table:

CODICE	DESCRIZIONE
S1270	Ciclismo - Mountain bike - COD. CONI A1008

Below this, there is a section for 'RESPONSABILE TECNICO SPORTIVO' with the following fields:

- Cognome: FILLERI
- Nome: GIUSEPPE
- Codice fiscale: I

Below this, there is a section for 'LUOGO' with the following fields:

- Indirizzo:
- CAP:
- Provincia: CA
- Comune: Quartu Sant'Elena

Below this, there is a section for 'Stato' with the following text: 'Evento inviato dal circolo il 09/08/2020 ed in attesa di autorizzazione del CP'. There is an 'INDIETRO' button at the bottom right.

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 percorso per organizzare uscite/allenamenti. Dovranno essere autorizzate preventivamente dai Tecnici

Potranno proporre nel forum le uscite settimanali:

ATTIVITA'				
	Forum	Discussioni	Risposte	Ultimo Messaggio
	Uscite "Settimanali" <i>Proposte e commenti sulle nostre uscite settimanali!!</i>	220	1.860	23/10/2020, 21:28 in: Sabato 24 Ottobre- Monte Arcosu/ Oasi WWF di: FilippoMTBeer
	Escursioni SMB <i>Le uscite in MTb, con pranzo finale in agriturismo!</i>	226	5.714	9/3/2020, 16:16 in: Domenica 22 Marzo - Piscina Lecis (San Vito) di: -giuppo-
				2/2/2020, 00:46

Dovrà inserire la proposta almeno 72h prima nell'area del FORUM dedicata alle «Uscite Settimanali» 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 USCITE SETTMANALI

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 le Uscite Settimanali

2. INSERIMENTO PROPOSTA

La proposta dovrà essere inserita almeno 72h prima nell'area del FORUM dedicata «Uscite Settimanali, 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

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 USCITE SETTIMANALI

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

Per partecipare alle USCITE SETTIMANALI i SOCI dovranno essere in regola con il tesseramento, la certificazione medica e aver inviato l'autodichiarazione COVID.

Dovranno prenotarsi obbligatoriamente, tramite modulo ONLINE 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' USCITA SETTIMANALE 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 USCITE SETTIMANALI

REGOLAMENTO USCITE SETTMANALI

1.PRENOTAZIONE

La prenotazione dovrà essere effettuata obbligatoriamente compilando l'apposito modulo online.

Potranno prenotare solo i SOCI che:

- Sono in regola con il tesseramento
- Hanno consegnato in originale all'associazione il certificato medico

Il Coordinatore inserirà nel forum il post dedicato all'uscita e potrà dichiarare 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 prenotate e confermate nel thread dell'uscita

Per la partecipazione all'uscita vale il diritto di precedenza temporale secondo l'invio della richiesta di prenotazione. Non potranno essere accettate adesioni fuori il numero massimo dichiarato preventivamente dal Coordinatore. Non potranno altresì essere accettate partecipazioni non chiaramente accettate 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 e che sino alla partenza indossino la mascherina.

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

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 fase di recupero (sino a quanto la respirazione torna normale), mantenere una maggiore distanza (consigliati dieci metri). In caso di sosta prolungata indossare la mascherina

9.ALTR0

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.