Arcisate, 04/07/2020

OGGETTO: PROTOCOLLO MODALITA' DI ALLENAMENTO PER LA PALLAVOLO APPLICATE DALL'ASD PALLAVOLO ARCISATE

L'ASD Pallavolo Arcisate applicherà le modalità di allenamento per la Pallavolo, Under 19 , Campionati di Serie (Regionali e Territoriali) - Campionati di Categoria fino all'under 17 (compresa) - Attività Promozionale indicate dalla FIPAV (Federazione Italiana Pallavolo) per la ripresa degli allenamenti alla data del presente documento.
Le indicazioni saranno costantemente aggiornate, in parallelo con l'evoluzione epidemica e sulla base delle indicazioni governative emanate.

Pallavolo / Campionati di Serie (Regionali e Territoriali) - Campionati di Categoria fino all'under 17 (compresa) – Attività Promozionale

Attività permesse:
sarà possibile svolgere le seguenti attività in rispetto delle regole sotto riportate:
Tutte le attività motorie devono essere svolte con progressività di ritmo ed intensità.

1. È raccomandato, laddove possibile, lo svolgimento delle attività di allenamento in palestra.
2. Tutte le forme di riscaldamento attivazione con giochi o esercizi individuali.
3. Tutte le forme di allenamento tecnico individuale con esercizi ANALITICI, garantendo il rispetto delle regole 2, 3 e 4 sotto riportate;
4. Tutte le forme di esercizi in coppie o terne garantendo il rispetto delle regole 2, 3 e 4 sotto riportate;
5. Tutte le forme di esercizi SINTETICI, dove non sono previsti o prevedibili i contatti tra atleti (interventi situazionali in difesa, ricezione, il muro solo individuale, ecc.): è possibile il passaggio della palla tra gli atleti rispettando le regole 2, 3 e 4 sotto riportate.
6. La preparazione fisica: verrà effettuata come segue:
   sul campo di gioco mantenendo la distanza di sicurezza di almeno 2 metri;

Modalità di svolgimento delle attività:

1. MISURAZIONE DELLA TEMPERATURA IN ENTRATA: come previsto al punto 1 del capitolo "Modalità di ingresso negli impianti sportivi e gestione entrate e uscite" del protocollo FIPAV;
2. UTILIZZO DELLA MASCHERINA qualora non si possa garantire il rispetto della distanza di sicurezza di almeno 2 metri; in caso di utilizzo della mascherina si raccomanda di aumentare il numero di brevi pause recupero/respirazione senza mascherina mantenendo sempre la necessaria distanza di sicurezza di almeno 2 metri.
3. DISINFEZIONE DEI PALLONI AL TERMINE DI OGNI ESERCIZIO/SCAMBIO/AZIONE DI GIOCO: è raccomandato l'uso di almeno due cesti che conterranno da una parte i palloni disinfettati pronti ad essere utilizzati, dall'altra i palloni utilizzati da disinfettare; la disinfezione avverrà anche durante lo svolgimento del gioco a cura di un operatore sportivo, utilizzando apposita soluzione certificata, al fine di avere un numero di palloni sempre sufficiente per garantire un buon ritmo di allenamento/gioco.
4. RACCOMANDATA la frequente pulizia e disinfezione delle mani con soluzioni certificate, al termine di ogni ESERCIZIO/SCAMBIO/AZIONE DI GIOCO.
5. Utilizzo SCARPE dedicate (da cambiarsi all'ingresso in campo ed all'uscita).
6. Tra una seduta di allenamento e la successiva devono intercorrere non meno di 15 minuti e comunque il tempo necessario per garantire il ripristino delle condizioni di pulizia, disinfezione e sanificazione.
7. Tutti coloro che non sono coinvolti nell'allestimento – pulizia - disinfezione – sanificazione del campo di gioco devono entrare al massimo 5 minuti prima dell'orario di inizio dell'allenamento e devono uscire dallo stesso entro 5 minuti del termine dello stesso.

Le precedenti prescrizioni vengono integrate con le indicazioni sotto indicate ricevute dal consulente RSPP aziendale dell'Azienda Speciale "A. Parmiani" - Comune di Arcisate:

- La ASD Pallavolo Arcisate applicherà il protocollo di riferimento FIPAV integrando quello richiesto dal consulente RSSP aziendale, applicando le seguenti misure:
- Adotterà tutte le soluzioni idonee a garantire l'attività sportiva in condizioni di sicurezza, verrà redatto un programma delle attività il più possibile pianificato in modo da dissuadere eventuali condizioni di aggregazione, regolamenterà i flussi negli spazi di attesa e nelle varie aree in modo da evitare assembramenti e garantire il distanziamento interpersonale ed indicare un percorso di ingresso e uscita, che sarà così composto:
  1) Entrata delle atlete dall'ingresso principale, dove verrà provata ad ogni allenamento la temperatura corporea con termo scanner, raccolta dell'autocertificazione Covid-19 (vedere allegato "A") e firma della presa visione del protocollo adottato da parte delle atlete, il tutto sarà conservato per 14 giorni, garantendo il rispetto della normativa
  sulla privacy. 2) scenderanno le scale e lasceranno le borse nel corridoio al di là della porta del magazzino ed entreranno in campo. 3) alla fine allenamento prenderanno l'uscita del campo di gioco (in mezzo alle tribune) raccoglieranno la propria borsa e usciranno definitivamente dalla palestra dall'uscita che porta al parcheggio
- Ci sarà la presenza di personale formato dalla ASD per verificare e informare tutte le atlete al rispetto di tutte le disposizioni ed i comportamenti da tenere.
- Non è ammessa la presenza di personale non direttamente coinvolto nell'attività sportiva;
- Pulizia e disinfezione dell'ambiente e di attrezzi al termine di ogni seduta di allenamento individuale (la sanificazione e pulizia dell'ambiente è a carico della Azienda Speciale "A. Parmiani" - Comune di Arcisate);
- Gli attrezzi quali i palloni da gioco verranno sanificati con alcool puro alla fine di ogni esercizio (saranno a disposizione delle atlete due cesti con palloni sanificati), ogni quindici minuti le atlete sanificheranno le mani, non verranno utilizzate attrezzature che non potranno essere disinfettate, altresì verranno utilizzati attrezzi monouso.
- Si daranno disposizioni alle atlete di non condividere borracce, bicchieri o bottiglie, di non scambiarsi oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.
- Verrà fornito alle atlete gel mani disinfettante in quantità adeguata, in nr.04 dispenser da 500ml. disposti nella palestra come segue: Nr.01 all'ingresso del campo, nr.02 sul campo di gioco, nr.01 all'uscita.
- L'ASD adotterà adeguata cartellonistica riguardo agli obblighi da rispettare.
- L'ASD non utilizzerà i bagni e gli spogliatoi (fino alla successiva autorizzazione da parte della Azienda Speciale "A. Parmiani" - Comune di Arcisate) ;
- Regolamenterà i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza:
  - almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica,
  - almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).
- Tutti gli indumenti e oggetti personali verranno riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; eventualmente saranno messi a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.
- Favorirà il ricambio d'aria negli ambienti interni con l'apertura di finestre e porte.

Il Presidente
ASD Pallavolo Arcisate
Maroni Stefano
Stefano Maroni