

## **ALLEGATO 4 - Indicazioni tecniche - Allenamento - Raccomandazioni agli atleti**

### **INDICAZIONI TECNICHE GENERALI E SPECIFICHE**

Le sedute di allenamento saranno organizzate tenuto conto delle indicazioni seguenti:

- esecuzione di attività sportiva in luoghi aperti. È permesso l'accesso in luoghi chiusi solamente ad un determinato numero di persone così che si possa garantire il rispetto delle distanze interpersonali, previa classificazione dei luoghi sulla base della grandezza di questi ultimi e sul tipo di attività fisica in essi svolta e della ventilazione che è possibile garantire (vedi calcio a cinque, allegato);
- l'allenatore e/o tecnico deve sempre indossare la mascherina e deve mantenersi ad almeno 4 metri di distanza dal calciatore;
- è obbligatoria l'igienizzazione dei materiali utilizzati per la seduta di allenamento, prima, dopo e, se necessario, anche durante la stessa. Anche i palloni dovranno essere correttamente igienizzati;
- valutare il numero massimo di calciatori che è possibile coinvolgere per consentire in ogni momento il rispetto del necessario distanziamento tenuto conto anche della natura dell'attività svolta;
- è assolutamente vietata qualsiasi pratica possa incentivare o aumentare la diffusione dei "droplets" (goccioline con il respiro o con la saliva);
- bisogna indossare la mascherina non appena terminato allenamento;
- in palestra gli attrezzi devono essere igienizzati al termine di ogni singolo utilizzo; tale pratica va effettuata anche per gli esercizi di muscolazione effettuati all'aperto;
- i Medici e i Fisioterapisti, nell'attuazione delle specifiche attività sanitarie, attueranno le precauzioni universali proprie della loro professione sotto la loro diretta responsabilità.

Le modalità relative allo svolgimento degli allenamenti saranno improntate alla gradualità e progressione, nel rispetto delle corrette metodologie di allenamento e dovranno tenere conto del lungo periodo di inattività degli atleti e dei risvolti fisiologici e psico-neuro-endocrini della ripresa con attenta rimodulazione dei carichi di lavoro. Particolare attenzione deve essere rivolta alle problematiche dei calciatori in età evolutiva e in quelli di età matura. A scopo riassuntivo, per l'operatività sul campo, è utile attenersi ai seguenti dieci punti:

1. Mantenere la distanza corretta dagli altri calciatori. Vengono proposte soltanto attività con assenza di contatto fisico tra i giocatori: giochi di tecnica, sfide motorie a distanza, combinazioni di passaggi, tiri in porta da distanze predefinite, attività individuali di dominio della palla, con limitato impegno fisico. Nello svolgimento delle attività deve inoltre essere garantita la distanza di almeno due metri tra un giocatore e l'altro. È da preferire sempre l'effettuazione di corsa o di esercitazioni tecniche non "in scia", ma affiancati o in linea diagonale oppure comunque con un distanziamento interpersonale mai inferiore ai cinque metri e almeno di dieci metri in caso di esercitazioni con più elevato dispendio energetico e impegno metabolico.
2. Un allenatore per ogni gruppo. Il gruppo giocatori che partecipa alla stessa sessione di allenamento deve essere composto da un numero massimo di calciatori compatibili con le dimensioni del campo tenendo sempre conto degli spazi a disposizione e del rispetto delle distanze minime. Ogni singolo gruppo di giocatori dovrà essere seguito da un allenatore e ogni allenatore svolgerà l'attività soltanto con i propri giocatori. Non è prevista un'attività di allenamento condivisa tra gruppi diversi tra loro. In caso di organici numerosi i giocatori devono essere suddivisi in più gruppi distinti che si allenano sempre ad orari diversi.
3. Delimitazione chiara degli spazi di gioco. Gli spazi di gioco devono essere definiti con chiarezza attraverso delimitatori colorati che permettano una rapida identificazione delle aree di gioco identificate. Alla spiegazione concernente gli spazi di gioco individuati va data la massima priorità nell'introduzione di qualsiasi attività tecnica. Non è consentito l'accesso agli spazi di gioco a soggetti diversi dai calciatori e dai tecnici che conducono la seduta di allenamento.
4. Campi di gioco già predisposti prima dell'inizio dell'attività. Tutti gli spazi necessari per lo sviluppo delle proposte di allenamento devono essere predisposti prima che i giocatori facciano ingresso sul terreno di gioco. Anche gli spostamenti da una stazione all'altra devono essere programmati con attenzione, nel rispetto delle distanze previste. Sono da evitare i tempi di inattività nel passaggio da un'attività a quella successiva; se possibile è preferibile utilizzare gli stessi spazi di gioco per svolgere attività diverse così da permettere ai giocatori di orientarsi con maggiore facilità.
5. Ingresso dei giocatori (Gruppi) in campo in modo scaglionato. Se l'impianto di allenamento permette la presenza di più gruppi di atleti in contemporanea (Es. in presenza di più campi di gioco o presenza di più

gruppi nello stesso campo di gioco), gli ingressi in campo dei giocatori devono essere scaglionati al fine di limitare la possibilità che si verifichino assembramenti. È preferibile che i gruppi di lavoro siano composti sempre dagli stessi calciatori che devono entrare al campo uno per volta. Ad esempio, gruppo A inizio allenamento ore 16:00, gruppo B ore 16:15, gruppo A finisce alle 17:00, gruppo B finisce alle 17:15

6. Organizzare anche il pre-allenamento. Prima di iniziare l'allenamento i giocatori svolgono un'attività predefinita (esempio tecnica individuale) che prevede il distanziamento dagli altri soggetti di almeno due metri. Entrando in campo uno alla volta si evitano assembramenti e si diminuisce la possibilità di contatto.

7. Vietato l'uso di pettorine. Le attività tecniche non prevedono mai l'uso di pettorine, salvo che ogni giocatore non venga dotato di due pettorine personali numerate e ad uso esclusivo fornite insieme al vestiario da gioco.

8. Ad ogni giocatore la propria borraccia personale. Ogni giocatore si deve munire di una borraccia personale ad uso esclusivo e la stessa va chiusa dopo ogni utilizzo e riposta in apposito zaino/sacca che andrà posizionato ad almeno 2 metri dagli altri.

9. Organizzare l'attività di tutti i giocatori per tutta la seduta. Se il numero di giocatori non corrisponde a quello previsto per l'attività programmata e l'allenatore non è in grado di individuare rapidamente una variante che permetta il rispetto delle regole presentate in questo decalogo, gli atleti momentaneamente non impegnati sono invitati a svolgere un'attività tecnica individuale in un apposito spazio delimitato (in attesa del loro turno di gioco) seguiti da un ulteriore tecnico.

10. È sconsigliato l'inserimento di attività ad alto impatto metabolico nel programma della seduta di allenamento qualora gli spazi non consentano un distanziamento dei giocatori di almeno 20 metri. Tali attività non potranno essere proposte se la seduta di allenamento si svolge in ambienti chiusi.

Si ritiene opportuno infine ricordare a tutti gli Operatori Sportivi le norme comportamentali e di igiene della persona:

Lavare frequentemente le mani utilizzando in alternativa gel igienizzanti, Prima, durante e alla fine della sessione di allenamento l'igiene delle mani rappresenta una misura primaria ed efficace di prevenzione. • Indossare gli appositi DPI come da indicazioni. È sempre necessario indossare la mascherina qualora non sia possibile il rispetto delle distanze previste.

- Mantenere la distanza interpersonale di almeno 1m o superiore a seconda dell'attività che si sta svolgendo.
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani (con attenzione particolare nel corso della seduta di allenamento).
- Starnutire o tossire utilizzando fazzoletti monouso da smaltire subito dopo secondo le disposizioni, se non si ha a disposizione un fazzoletto starnutire nella piega interna del gomito.
- Per soffiarsi il naso è obbligatorio uscire dal rettangolo di gioco, avvicinandosi alla panchina o ad altra postazione fissa, disinfettare le mani, utilizzare un fazzoletto di carta, gettare il fazzoletto in apposito contenitore, disinfettare ancora le mani prima di rientrare in campo.
- Smaltire mascherine guanti in modo corretto, sigillandoli e gettandoli negli appositi contenitori.

Prestare molta attenzione all'utilizzo di servizi igienici curando sempre l'igiene.

- Non lasciare negli spazi comuni oggetti personali o indumenti ma ricordarsi di riporli sempre in appositi zaini/sacche igienizzando o lavando quanto adoperato.
- Non è permesso effettuare lo scambio di oggetti personali all'interno dell'impianto sportivo quali a mero titolo esemplificativo bicchieri, maglie da allenamento, borracce, telefoni, etc.

## **6. VADEMECUM RIASSUNTIVO DELLE COSE DA FARE**

### **A. PRIMA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE**

- Essere liberi dai sintomi per almeno 14 giorni prima di qualsiasi attività.
- Resta a casa se sei malato o non ti senti bene.
- Lava e/o disinfetta spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Pratica regolarmente il distanziamento interpersonale
- Indossa una mascherina per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria.

- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Porta con te disinfettante per le mani e salviettine disinfettanti.
- Tieni un elenco delle persone con cui sei stato in contatto stretto ogni giorno.

#### B. DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE

- Astenersi dal partecipare a qualsiasi attività se si manifestano sintomi COVID-19.
- Rispetta tutte le norme consentite approvate nell'impianto sportivo.
- Lava e/o disinfettare spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Astenersi dai contatti stretti con altri partecipanti (abbracci, strette di mano ecc.)
- Pratica il distanziamento interpersonale il più spesso possibile.
- Indossa una mascherina mentre non stai svolgendo attività fisica.
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Porta con te disinfettante per le mani e salviettine disinfettanti.
- Smaltire correttamente i bicchieri, le bottiglie o gli utensili personali utilizzati.
- Tieni un elenco delle persone con cui eri in contatto durante l'attività.

#### C. DOPO LE ATTIVITÀ SPORTIVE

- Lava e/o disinfetta spesso le mani.
- Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche.
- Monitora la tua salute e segnala eventuali sintomi dopo ogni attività.
- Pratica il distanziamento interpersonale il più spesso possibile.
- Indossa una mascherina per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria.
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito se si tossisce o starnutisce.
- Lavare/disinfettare l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività.