



ORIENTAMENTO

Precauzioni di carattere generale.

- Tutte le persone a qualsiasi titolo coinvolte nell'organizzazione e nella realizzazione di un allenamento (atleti e tecnici compresi) devono controllare la propria temperatura corporea prima di recarsi nella sede di allenamento. In caso di febbre oltre 37,5°C o altri sintomi a carico dell'apparato respiratorio (es. tosse, starnuti, ...), è obbligatorio rimanere al proprio domicilio e chiamare il proprio medico di famiglia o l'Autorità Sanitaria.
- Ogni operatore è invitato a recarsi presso i siti sportivi previsti per gli allenamenti con mezzi di trasporto propri. Trasporti plurimi sono consentiti solo se sono garantite le adeguate misure di sicurezza (come da DPCM in vigore).
- Alle sessioni di allenamento non sono ammessi accompagnatori se non nel caso di atleti di minore età o disabili che necessitano di assistenza.
- Tutti i partecipanti agli allenamenti, tecnici e atleti, dovranno essere dotati di mascherine protettive proprie da indossare obbligatoriamente prima e dopo l'allenamento. Si consiglia di dotare il tecnico che organizza l'allenamento di mascherine per sopperire ad eventuali mancanze.
- Le mascherine usate vanno conservate e riportate a casa a cura di ciascuna persona a qualsiasi titolo partecipante alle attività di allenamento.

Attività di allenamento consentite.

Le attività di allenamento previste e ammesse dal presente protocollo sono limitate alla Corsa di Orientamento a piedi o con la Mountain Bike e TrailO in bosco o altra area aperta assimilabile.

- Ogni esercizio, anche se organizzato per un gruppo di atleti, va svolto individualmente.
- Non sono ammesse staffette, partenze in massa, percorsi da completare a coppie o in gruppo.
- Gli allenatori e tecnici potranno predisporre percorsi temporanei o utilizzare aree con punti permanenti.
- Non sono consentite attività di allenamento in ambiente urbano a causa della difficoltà di assicurare il distanziamento necessario tra atleti in corsa e passanti.

Obblighi per gli atleti

- Ogni atleta dovrà dotarsi di tutto il materiale necessario per l'allenamento;
- Prima e dopo l'allenamento va mantenuta una distanza minima di 2 m tra tutti i presenti (atleti, tecnici, eventuali accompagnatori). Durante l'allenamento la distanza minima tra due atleti è di 10 m se di corsa, 20 m se in mountain bike.
- Nel caso in cui due atleti s'incontrino lungo il percorso o in prossimità di un posto di controllo, l'atleta meno veloce dovrà dare la precedenza al più veloce, sempre mantenendo le distanze sopra indicate.
- Dopo aver raggiunto il posto di controllo, l'atleta dovrà allontanarsi di almeno 10 m nel caso debba fermarsi a pianificare la rotta verso il punto successivo, in modo da consentire agli altri atleti che stessero arrivando allo stesso punto, di mantenere la distanza interpersonale prevista.
- Ogni atleta dovrà dotarsi di uno zaino/sacco nel quale riporre i vestiti utilizzati in allenamento da riportare a casa per il lavaggio.



- Nel caso di allenamenti in mountain bike ogni atleta dovrà disporre di propri attrezzi per la regolazione e comunque effettuare a casa propria le operazioni di lavaggio e manutenzione della bicicletta.
- Ogni atleta dovrà portare con sé, per uso strettamente personale, eventuali riserve d'acqua o cibo.
- Ogni atleta dovrà aver con sé, un quantitativo idoneo di gel igienizzante per la pulizia delle mani.

Predisposizione degli allenamenti su percorsi temporanei

- Tutte le informazioni necessarie (luogo del ritrovo/parcheggio, caratteristiche dei percorsi, orari, recapiti degli organizzatori, ecc.) dovranno essere comunicate preventivamente agli atleti via web (sito della Società) o e-mail o altro sistema idoneo.
- Come posti di controllo possono essere usati materiali diversi, da nastri (meglio se di materiali biodegradabili) alle classiche lanterne.
- I percorsi possono rimanere sul terreno da alcune ore ad alcuni giorni in accordo con le regole e usanze locali in modo da diradare ulteriormente la presenza contemporanea di atleti.
- La carta con il percorso/i percorsi e relativa descrizione dei punti è inviata anticipatamente per e-mail o resa scaricabile via web in formato stampabile autonomamente; l'atleta potrà così recarsi all'allenamento con la propria carta.
- Nel caso le carte vengano stampate a cura degli organizzatori, con la descrizione dei punti sovraimpressa, e rese disponibili in una cassetta o altro sistema analogo, l'atleta dovrà igienizzare le mani con gel prima di prendere la carta.
- Al termine dell'allenamento (meglio il giorno successivo) le lanterne o i nastri vanno raccolti e chiusi in un sacco; l'incaricato della raccolta dovrà evitare di toccarsi occhi, naso e bocca e igienizzarsi le mani alla fine dell'operazione. I materiali vengono poi mantenuti per 24-48 h in un luogo aerato prima di essere riposti.

Allenamenti su percorsi fissi

- Sul sito dal quale sono disponibili le mappe scaricabili è necessario che vengano rammentate le precauzioni sanitarie sopra evidenziate.
- Qualora sia possibile, sia fornita la possibilità di stampare autonomamente la mappa con il percorso predisposto dall'allenatore o tecnico.
- Gli atleti devono evitare qualsiasi contatto fisico con i posti di controllo fissi.

Altre prescrizioni e raccomandazioni

- Qualora fattibile, utilizzare dispositivi di geolocalizzazione (soprattutto per MTBO) che evitino addirittura la posa del posto di controllo permettendo comunque di verificare il passaggio dai punti segnati in carta.
- Se l'allenamento viene svolto in autonomia, informare qualche familiare o conoscente circa il luogo e la durata prevista per l'allenamento.
- Nel caso vengano utilizzate stazioni per la rilevazione elettronica del tempo di passaggio, anche la SI Card deve essere igienizzata al termine dell'allenamento.
- Eventuali sessioni di analisi dei percorsi tra atleti e con allenatori e tecnici, se previste, dovranno avvenire successivamente con sistemi di videoconferenza o strumenti analoghi.