



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Comitato Regionale Lombardo

20137 Milano – Via Piranesi 46 – Tel. 02/7577571 – Fax 02/70127900

www.finlombardia.org e-mail: cr Lombardia@federnuoto.it pec: lombardia@pec.federnuoto.it

Milano, 21 febbraio 2022

Ns rif. 22-99 bis

Alle Società affiliate
Ai Signori Delegati Provinciali
Al GUG
Al Medico Fiduciario Regionale
Alla piscina D. Samuele

Attività Provinciale Propaganda Nuoto e Salvamento, Milano

Questo Comitato Regionale organizza la fase provinciale dell'attività per la provincia di Milano che, per il periodo 2021-2022, comprende delle prove facoltative nei mesi di marzo, aprile e maggio 2022.

In conseguenza del momento pandemico il calendario dell'attività riportato potrà essere confermato o modificato in base all'evolversi della situazione sanitaria e dei conseguenti DPCM.

Per ogni manifestazione un apposito regolamento pubblicato sul sito internet, confermerà le gare in programma, la sede, le date, gli orari e fornirà eventuali avvertenze specifiche mentre le eventuali variazioni al programma saranno comunicate tempestivamente.

L'ultima manifestazione provinciale di maggio potrà avere anche carattere regionale. La partecipazione anche solo ad una delle manifestazioni provinciali o regionali darà la possibilità di partecipare alla manifestazione nazionale propaganda stabilita nel calendario FIN. Tutte le manifestazioni costituiscono comunque fase regionale delle attività di interesse nazionale stabilite dalla FIN.

Norme generali

- ✓ Manifestazione in più turni divisi per categorie
- ✓ È obbligatorio in tutte le manifestazioni presentarsi muniti del cartellino federale che verrà controllato dalla giuria.
- ✓ È consentita la partecipazione ad una gara individuale di nuoto o nuoto per salvamento ove non specificato diversamente.
- ✓ Il servizio di cronometraggio ed altre operazioni relative alla gestione della gara verranno effettuate per mezzo di addetti forniti dalle società partecipanti in numero proporzionale alla percentuale di atleti iscritti.
- ✓ Il numero preciso di addetti necessari per ogni turno gara per ogni società verrà comunicato dopo la chiusura delle iscrizioni tramite mail al referente del settore di ogni società.
- ✓ Tutte le comunicazioni relative alla manifestazione (suddivisione in turni, orari, ecc..) verranno effettuate tramite il sito internet del Comitato Regionale Lombardo e tramite posta elettronica al referente propaganda della società. Si pregano pertanto tutte le società di comunicare all'indirizzo adam.17ada@gmail.com e all'indirizzo cr Lombardia@federnuoto.it un recapito e-mail che permetta di raggiungere con certezza le figure operative dell'attività e tutte le comunicazioni relative alle iscrizioni.

Norme COVID19

- ✓ L'accesso agli impianti è consentito solo ed esclusivamente ad atleti, allenatori, dirigenti e giudici previo possesso e verifica di Certificazione Verde Covid-19 secondo l'articolo 9- septies del decreto-legge 22 aprile 2021, n.52 (convertito dalla legge 17 giugno 2021, n. 87) introdotto dall'art. 3 del decreto-legge 21 settembre 2021, n. 127. A partire dal 15 febbraio 2022, come previsto dal decreto-legge 7 gennaio 2022, alle persone che abbiano compiuto 50 anni, ricadenti nell'obbligo vaccinale, che svolgano una attività lavorativa nel settore privato è fatto obbligo, ai fini dell'accesso ai luoghi in cui l'attività è svolta, di essere in possesso ed esibire una delle certificazioni verdi COVID-19 di vaccinazione o di guarigione di cui all'articolo 9, comma 2, lettere a), b) e c-bis) del decreto-legge n. 52 del 2021 (c. certificazione verde "rafforzata")
- ✓ **Per la Piscina Cozzi:** tutti i minori di 12 anni che accederanno all'impianto dovranno compilare le autodichiarazioni **in calce alla circolare**. Coloro che sono in possesso della Certificazione Verde non dovranno compilare l'autodichiarazione.
- ✓ **Per la Piscina D. Samuele** tutti coloro che accedono all'impianto dovranno obbligatoriamente esibire il codice QR oltre al Green Pass per colori ai quali è richiesto.
- ✓ Potrà essere rilevata la misura della temperatura corporea. Alle persone con una temperatura superiore a 37,5°C l'accesso non sarà consentito.
- ✓ **Per evitare assembramenti l'accesso del pubblico alle tribune sarà interdetto, le manifestazioni si svolgeranno quindi a PORTE CHIUSE.**
- ✓ Se necessario, le tribune potranno essere usate dagli atleti in attesa della loro partecipazione alla competizione, per facilitare il mantenimento della distanza interpersonale di sicurezza.
- ✓ Le manifestazioni potrebbe essere visibili in diretta streaming, con link sul sito del Comitato Regionale Lombardo, non si assicura la diretta per tutte le manifestazioni.
- ✓ Il piano vasca dovrà essere sempre libero da atleti e operatori sportivi, fatta eccezione per i giudici di gara ed eventuale personale dell'organizzazione espressamente autorizzato, oltre naturalmente a chi deve gareggiare. Gli atleti dovranno sostare, rispettando le opportune distanze di sicurezza, negli spazi loro assegnati sino al momento della loro chiamata. Tutti gli operatori sono tenuti a restare negli spazi previsti.
- ✓ L'uso della mascherina di tipo FFP2 è obbligatorio così come il rispetto del distanziamento sociale di un metro aumentato fino a due metri subito dopo lo sforzo.

Norme igienico sanitarie e comportamentali

- ✓ È obbligatorio in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie (mascherina di tipo FFP2) oltre alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie.
- ✓ È obbligatorio utilizzare le protezioni delle vie respiratorie in tutte le aree comuni, compresi gli spogliatoi.
- ✓ Gli atleti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca, riporla in sacchetti monouso subito dopo l'attività in acqua e indossarla nuovamente al termine.
- ✓ Mantenere nei contatti sociali una distanza interpersonale di almeno un metro.
- ✓ Evitare abbracci e strette di mano.
- ✓ Non scambiare con altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, cuffie, occhialini, ecc.).
- ✓ Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce e comunque igienizzarsi spesso le mani;
- ✓ Riporre tutti gli oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o nelle aree comuni.
- ✓ Si consiglia di arrivare in piscina con il costume già indossato sotto i vestiti in modo da velocizzare le operazioni di spogliatoio.
- ✓ **Presentarsi al blocco di partenza senza maglietta o accappatoio, con la mascherina ed apposito sacchetto per riporla durante la gara e cartellino federale.**

Iscrizioni

Le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite il gestionale – gare nuoto – propaganda – eventi – cliccando sulla manifestazione con il mouse si apre una tendina con iscrizioni, procedere con le iscrizioni. Insieme alle iscrizioni dovrà essere segnalato (tramite mail all'indirizzo adam.17ada@gmail.com) il nominativo di un referente per eventuali comunicazioni relative alla manifestazione con recapiti telefonico ed e-mail. Per le manifestazioni in Cozzi:

le iscrizioni e risultati alle gare relative alle distanze dei 33 metri Figureranno in Vasca 25 metri

le iscrizioni e risultati alle gare relative alle distanze dei 66 metri Figureranno in Vasca 50 metri

le iscrizioni e risultati alle gare relative alle distanze dei 66 metri vari stili Figureranno come 100 misti

Categorie e gare

In conformità con quanto disposto dal regolamento tecnico nazionale, le categorie sono uguali per maschi e femmine e sono così suddivise:

Categoria	Anni	
Esordienti	2015-2016	R
Giovanissimi	2013-2014	P R
Allievi	2011-2012	P R
Ragazzi	2009-2010	P R
Juniors	2007-2008	P R
Cadetti	2005-2006	P R
Seniores	2004-2003-2002	P R
Amatori 20	2001-2000-1999-1998	P R

Legenda: P = MANIFESTAZIONE NAZIONALE PROPAGANDA 2022
R = MANIFESTAZIONE REGIONALE PROPAGANDA 2022

Under 25

Si ricorda che i nati degli anni 2001,2000,1999, 1998, 1997 dotandosi del requisito aggiuntivo del certificato medico agonistico, possono fare attività di nuoto nella categoria speciale Under-25 (**Amatori 20**) ospitata al settore Master.

Calendario manifestazioni

13 MARZO 2022 - Iscrizioni entro il 27 febbraio - sede: Piscina COZZI viale Tunisia, 35 - MI

ESO: 33 DO (per iscrizioni 25 metri)

GIO: 33 SL Oppure 33 DO (Per Iscrizioni 25 Metri) + Facoltativa 66 Mt 33RA/33DO (Per Iscrizioni =100 Misti)

ALL: 66 SL Oppure 66 DO (per iscrizioni 50 metri) + Facoltativa 66 mt 33 RA/33DO (per iscrizioni =100 misti)

RAG: 66 SL Oppure 66 DO (per iscrizioni 50 metri) Oppure 66 mt 33FA/33RA (per iscrizioni =100 misti)

JUN,CAD,SEN, A20: 66 SL Oppure 66 DO (per iscrizioni 50 metri) Oppure 66 mt 33FA/33RA (per iscrizioni =100 misti)

10 APRILE 2022 - Iscrizioni entro 24 marzo - sede: Piscina COZZI viale Tunisia, 35 - MI

ESO: 33 DO Oppure 33 SL (per iscrizioni 25 metri)

GIO: 33 RA Oppure 33 SL(per iscrizioni 25 metri) + Facoltativa 66 mt 33SL/33DO (per iscrizioni =100 misti)

ALL: 66 RA Oppure 66 SL (per iscrizioni 50 metri) Oppure 66 mt 33FA/33DO (per iscrizioni =100 misti) + Facoltativa Prove Di Salvamento GARA DIDATTICA 2

RAG: 66 RA Oppure E 66 FA (per iscrizioni 50 metri) Oppure 66 mt SL/DO (per iscrizioni =100 misti)

JUN, CAD, SEN, A20: 66 RA Oppure 66 FA (per iscrizioni 50 metri) Oppure 66 mt 33SL/33DO (per iscrizioni =100 misti)

8 MAGGIO 2022 - iscrizioni entro il 21 aprile - sede: Piscina SAMUELE, via Trani - MI

ESO: 25 DO Oppure 25 SL Oppure 25 RA

GIO: 25 FA Oppure 50 DO Oppure 50 RA Oppure 50 SL + Facoltativa PROVE DI SALVAMENTO: 25 mt OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 4)

ALL: 50 FA Oppure 50 SL Oppure 50 DO Oppure 50 RA + Facoltativa PROVE DI SALVAMENTO: 50 mt OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 5)

RAG: 50 SL Oppure 50 DO Oppure 50 RA Oppure 50 FA + Facoltativa PROVE DI SALVAMENTO: GARA DIDATTICA 2

JUN, CAD, SEN, A20: 50 SL Oppure 50 DO Oppure 50 RA Oppure 50 FA + Facoltativa PROVE DI SALVAMENTO: GARA DIDATTICA 2

29 MAGGIO 2022 - Iscrizioni entro il 15 maggio - sede: Piscina SAMUELE, via Trani - MI

ESO: 25 FA Oppure 25 RA Oppure 25 SL Oppure 25 DO (per iscrizioni 25 metri)

GIO: 25 FA Oppure 50 RA Oppure 50 SL Oppure 50 DO + Facoltativa Prove Di Salvamento: 25 mt OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 4)

ALL: 50 FA Oppure 50 RA Oppure 50 SL Oppure 50 DO + Facoltativa Prove Di Salvamento: 50 mt OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 5)

RAG: 50 FA Oppure 50 RA OPPURE 50 SL Oppure 50 DO + Facoltativa GARA DIDATTICA 3 Oppure 50 OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 5)

JUN, CAD, SEN, A20: 50 FA Oppure 50 RA Oppure 50 SL Oppure 50 DO + Facoltativa GARA DIDATTICA 3 Oppure 50 OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 5)

N:B: I programmi delle singole manifestazioni sono passibili di modifiche in base all'andamento epidemiologico e alle conseguenti norme, previo avviso via mail e sul sito del CRL.

Riferimenti tecnici

Prove di Salvamento: OSTACOLO (prova facoltativa manifestazioni 8 e 29 maggio)

L'ostacolo sarà costituito da un tratto orizzontale, delimitato da due traversi distanti circa 70 cm, da superare in immersione. Emergere all'interno comporterà la squalifica.

La prova si svolgerà secondo la sequenza che segue:

- partenza come per le gare di nuoto
- stile libero
- avvicinamento in superficie
- immersione e sottopassaggio
- emersione, rompendo con il capo la superficie dell'acqua. È consentito spingersi dal fondo.
- nuoto fino alla testata di virata, virata e ritorno secondo la stessa sequenza

Non saranno previste penalità.

Prove di Salvamento: GARA DIDATTICA 2

Le prove saranno riservate solo alle categorie ALLIEVI, RAGAZZI e JUNIOR-SENIOR-CADETTI UNIFICATA

La gara sulla distanza dei 50 o 66 metri si svolgerà con le seguenti modalità:

Categoria Allievi e Ragazzi (prova facoltativa manifestazione 10 aprile)

- Tre fischi, salita sul blocco in piedi
- Partenza in piedi, tuffo di salvamento: passo del gigante
- 25 o 33 metri trudgen (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca)
- Virata a capovolta (obbligatoria)
- 25 o 33 metri rana a testa alta mantenendo sempre il viso fuori dall'acqua (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca)
- Arrivo a due mani con tocco simultaneo delle mani (regolamento nuotata a rana)

Categoria Junior, Cadetti e Senior (prova facoltativa manifestazione 8 maggio)

- Tre fischi, salita sul blocco in piedi
- Partenza in piedi, tuffo di salvamento: passo del gigante
- 25 trudgen (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca)
- Virata a capovolta (obbligatoria)
- 12,5 metri side stroke e 12,5 metri rana a testa alta mantenendo sempre il viso fuori dall'acqua (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca)
- Arrivo a due mani con tocco simultaneo delle mani (regolamento nuotata a rana)

Prova Mix : GARA DIDATTICA 3 (prova facoltativa manifestazione 29 maggio)

La prova è il mix della gara di nuoto misti e l'ostacolo delle prove di salvamento e sarà riservata alle sole categorie RAGAZZI, JUNIOR-SENIOR-CADETTI UNIFICATA.

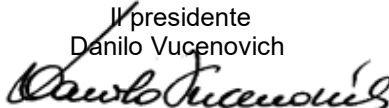
L'ostacolo sarà costituito da un tratto orizzontale, delimitato da due traversi distanti circa 70 cm, da superare in immersione. Emergere all'interno comporterà la squalifica.

La gara sulla distanza dei 50 metri si svolgerà secondo la sequenza che segue:

- partenza come per le gare di nuoto
- FARFALLA fino all'ostacolo
- avvicinamento in superficie, immersione e sottopassaggio
- emersione, rompendo con il capo la superficie dell'acqua. È consentito spingersi dal fondo.
- RANA fino alla testata di virata,
- Tocco a due mani e virata
- ritorno STILE LIBERO fino all'ostacolo
- avvicinamento in superficie, immersione e sottopassaggio
- emersione in posizione supina, rompendo con il capo la superficie dell'acqua, È consentito spingersi dal fondo
- DORSO fino all'arrivo

Non saranno previste penalità

Il presidente
Danilo Vucenovich



**AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000 PER TESSERATI
PER PISCINA COZZI - 13 Marzo – 10 Aprile 2022 – solo per gli atleti**

Il sottoscritto _____, nato il ____ . ____ . ____
a _____ (____), residente in _____ (____),
via _____ e domiciliato in _____ (____),
via _____, identificato a mezzo _____
nr. _____, rilasciato da _____ in data ____ . ____ . ____,
utenza telefonica _____, mail _____

consapevole delle conseguenze penali previste dall'art. 76 dello stesso Decreto per le ipotesi di falsità in atti e dichiarazioni mendaci, DICHIARA, per quanto di propria conoscenza:

- a) di non avere attualmente diagnosi di positività per COVID-19;
- b) di non essere attualmente sottoposto/a alla misura della quarantena;
- c) di non aver avuto sintomi COVID-19 (tra i quali, a titolo non esaustivo, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, raffreddore, mal di gola, difficoltà respiratorie, dispnea da sforzo, stanchezza profonda e dolori muscolari, dolori addominali, diarrea, perdita del gusto e/o dell'olfatto) nei precedenti 14 giorni e di non essere a conoscenza di essere stato/a in contatto diretto, negli ultimi 14 giorni, con persona che abbia manifestato sintomi COVID-19 (vedi sopra);
- d) di non aver ricevuto comunicazione da parte delle autorità sanitarie competenti in merito a contatti stretti (secondo la definizione della circolare del Ministero della Salute 0018584 del 29/05/2020) da me avuti negli ultimi 10 giorni con casi probabili o confermati COVID-19;
- e) di impegnarmi ad adottare e rispettare, per tutta la durata degli allenamenti e delle gare, le misure di prevenzione e protezione vigenti, istituite in funzione della necessità di limitare la diffusione del virus Sars-Cov2, a seguire le precauzioni previste dalle autorità sanitarie e, comunque, quelle specificate nelle istruzioni ricevute dalla Società e presenti nelle linee guida della Federazione Italiana Nuoto, di cui ho letto, compreso ed accettato tutti i contenuti;

consapevole che, in caso contrario, non potrò accedere all'impianto né, se previsto, svolgere attività sportiva.

Mi impegno altresì ad informare il medico sociale, e a non frequentare l'impianto sportivo, in caso di:

- comparsa di temperatura oltre i 37.5°;
- esposizione, a mia conoscenza, a casi probabili o confermati COVID-19;
- comparsi di sintomi riferibili a Covid-19 (tra i quali, a titolo non esaustivo, tosse, raffreddore, mal di gola, difficoltà respiratorie, dispnea da sforzo, stanchezza profonda e dolori muscolari, dolori addominali, diarrea, perdita del gusto e/o dell'olfatto).

Autorizzo la misura della temperatura corporea ad ogni ingresso presso l'impianto sportivo ai fini della prevenzione dal contagio da COVID-19, l'implementazione dei protocolli di sicurezza anti-contagio ai sensi dell'art. art. 1, n. 7, lett. d) del DPCM 11 marzo 2020, sino al termine dello stato d'emergenza.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 del GDPR (regolamento UE 2016/679).

Luogo e data _____ Firma _____

Presa visione della presente informativa, attesto il mio libero consenso al trattamento dei dati personali di mio figlio/a. Allego copia del documento d'identità.

Luogo e data _____

Firma padre leggibile _____ Firma madre leggibile _____

**AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000 PER TESSERATI –
PER PISCINA D.SAMUELE - 8 Maggio – 29 Maggio 2022- per tutti coloro che entreranno nell'impianto**

<http://www.finlombardia.net/CENTRIFIN/CentriFIN-moduloaccesso.asp?impianto=mecenate>

compilare il form con i dati corretti di chi accederà all'impianto e cliccare su Invia – una volta generato il QR code, occorre archivarlo per l'accesso. E' sufficiente generarlo una volta sola.