



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

**Comitato Regionale Lombardo**

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

[www.finlombardia.org](http://www.finlombardia.org) e-mail: [cr\\_lombardia@federnuoto.it](mailto:cr_lombardia@federnuoto.it) pec: [cr\\_lombardia@pec.federnuoto.it](mailto:cr_lombardia@pec.federnuoto.it)



# SINCRO PER TUTTI

## PROGRAMMA

02/06/2022

**Piscina Mompiano - Brescia**

## LINEE GUIDA – MANIFESTAZIONE REGIONALE NUOTO SINCRONIZZATO 01/05/2022

### EMERGENZA COVID-19 MISURE DI SICUREZZA DA ADOTTARE - COMPETIZIONI SPORTIVE FEDERALI

E' previsto inoltre **l'obbligo di indossare la mascherina protettiva di tipo Ffp2** sia all'aperto che al chiuso, con il divieto di consumo di cibi e bevande ad eventi e competizioni sportivi che si svolgono al chiuso.

La Federazione Italiana Nuoto non può assumersi alcuna responsabilità per eventuali infezioni da SARS-CoV-2 che possono essere state contratte durante le attività di allenamento e di competizione svolte dalle Società nelle varie discipline e confida nel senso di responsabilità di tutti i dirigenti, tecnici e atleti al rispetto delle indicazioni delle autorità competenti, riassunte in parte nel presente documento, per la riduzione del rischio di contagio. In particolare, con senso di responsabilità e solidarietà, si raccomanda di evitare di partecipare alle attività sportive in condizioni di alterazione, anche molto modesta, del proprio stato di salute consultando immediatamente il proprio medico o il medico sociale.

### DISTANZIAMENTO SOCIALE

Dovrà essere osservata la distanza interpersonale di almeno 1 metro tra gli operatori sportivi, e per gli atleti, quando non direttamente impegnati in competizione, preferibilmente di 2 metri tra di loro e dagli operatori sportivi. Sarà sempre indicato indossare la **mascherina protettiva di tipo Ffp2**, eccetto ovviamente per gli atleti durante l'attività sportiva. Tutti dovranno indossare la mascherina nelle situazioni nelle quali è difficile garantire la distanza interpersonale di sicurezza.

### NORME DI ACCESSO ALL'IMPIANTO PER GLI ATLETI

Qualora all'ingresso dovessero incrociarsi diversi gruppi di atleti è vivamente richiesto il rispetto delle indicazioni ministeriali relative alla distanza di sicurezza.

In ogni caso, le società sportive interessate, a mezzo del proprio personale medico, sono tenute a effettuare i controlli idonei a contenere il rischio di diffusione del virus tra gli atleti ed i tecnici.

### NORME DI ACCESSO ALL' IMPIANTO PER I GENITORI

L'accesso alla manifestazione sarà consentito **solo ai genitori (max. 2 persone)** degli atleti impegnati nella competizione.

I genitori potranno accedere dall'ingresso principale indossando **mascherina Ffp2**

**N.B. Si richiede di rispettare gli orari di ingresso e di uscita e di sostare all'interno dell'impianto unicamente per la visione della singola gara del proprio figlio.**

### UTILIZZO SPOGLIATOI

**Sarà prevista la possibilità di utilizzo spogliatoi solo per cambio costume in vista delle gare e per l'ingresso ed uscita dall'impianto. Non è consentito l'utilizzo delle docce.**

### NORME IGIENICO - SANITARIE

1. E' fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali **utilizzare protezioni delle vie respiratorie** (mascherina) come misura aggiuntiva alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie.
2. Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca, riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività in acqua e indossarla nuovamente al termine.
3. Mantenere, nei contatti sociali, una **distanza interpersonale** di almeno un metro;
4. **Evitare** abbracci e strette di mano;
5. Non scambiare con altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, ecc.).
6. Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
7. Riporre **oggetti e indumenti personali** nelle proprie borse.

### NORME COMPORTAMENTALI

1. E' assolutamente vietato utilizzare la gelatina all'interno dell'impianto (piano vasca, spogliatoi, bagni).
2. E' tassativamente vietato fare la doccia dopo la gara lavandosi i capelli e smontando le acconciature con la gelatina.
3. E' severamente vietato entrare in vasca con assorbenti igienici esterni.
4. E' vietato consumare cibo negli spogliatoi, sulle tribune e sul piano vasca.
5. Le allenatrici e le atlete dovranno provvedere a tener pulita la zona assegnata al proprio gruppo.

**Chiunque verrà sorpreso ad infrangere queste elementari regole di buona educazione sarà allontanato dall'impianto e la società, oltre ad essere sospesa dalla manifestazione, dovrà corrispondere un'ammenda di 60,00 €.**

## NOTE IMPORTANTI

- Nel tentativo di trovare un equilibrio tra atlete con passato agonistico e atlete praticanti è stato previsto, per questa manifestazione, un unico percorso competitivo con **classifiche separate**. Nell'ordine di partenza, gli esercizi della **cat. EX-AGO**, saranno segnalati dalla dicitura **[P-S]**.
- Le premiazioni verranno effettuate al termine di ogni sessione.
- Ricordiamo al pubblico presente di rispettare gli orari di ingresso e di uscita e di sostare all'interno dell'impianto unicamente per la visione della singola gara del proprio figlio.

## PRIMA SESSIONE: cat. JUNIORES

INGRESSO IMPIANTO <u>ATLETE</u>	ORE	07:50
RISCALDAMENTO UNICO	ORE	08:00-8:40
DUO	ORE	08:50-9:50
SQUADRA	ORE	09:50-10:15
COMBINATO	ORE	10:15-10:40
PREMIAZIONI	ORE	10:40-10:55
INGRESSO PUBBLICO	ORE	08:45
USCITA PUBBLICO	ORE	10:55

## SECONDA SESSIONE: cat. ESORDIENTI A

INGRESSO IMPIANTO <u>ATLETE</u>	ORE	11:00
RISCALDAMENTO UNICO	ORE	11:10-11:50
DUO	ORE	12:00-12:30
SQUADRA E COMBINATO	ORE	12:30-13:00
PREMIAZIONI	ORE	13:00-13:15
INGRESSO PUBBLICO	ORE	11:50
USCITA PUBBLICO	ORE	13:15

## TERZA SESSIONE: cat. RAGAZZE

INGRESSO IMPIANTO <u>ATLETE</u>	ORE	13:15
RISCALDAMENTO UNICO	ORE	13:25-14:05
DUO	ORE	14:15-15:25
SQUADRA	ORE	15:25-15:55
COMBINATO	ORE	15:55-16:25
PREMIAZIONI	ORE	16:25-16:45
INGRESSO PUBBLICO	ORE	14:00
USCITA PUBBLICO	ORE	16:45

## QUARTA SESSIONE: cat. ASSOLUTA

INGRESSO IMPIANTO <u>ATLETE</u>	ORE	16:45
RISCALDAMENTO UNICO	ORE	16:55-17:35
DUO	ORE	17:45-18:15
SQUADRA	ORE	18:15-18:45
COMBINATO	ORE	18:45-19:05
PREMIAZIONI	ORE	19:05-19:20
INGRESSO PUBBLICO	ORE	17:30
USCITA PUBBLICO	ORE	19:20