

**ALLEGATO 5**

**PRECAUZIONI E MISURE DA ADOTTARE PER ATTIVITA' DI ALLENAMENTO**

<b>Attività</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Precauzione nella pratica</b>	<b>Misure da adottare</b>
Preparazione atletica e potenziamento muscolare	Attività in movimento, a stazioni, attività di pesi con macchinari e attrezzature etc.	Formazioni di gruppi chiusi e costanti mantenendo le distanze interpersonali. Turnazioni di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza. Evitare la disposizione in scia nella fase di corsa	Attività individuale senza contatto diretto mantenendo le distanze interpersonali. Lavaggio delle mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi. Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento.
Attività di formazione in aula	Lezioni frontali	Formazione di gruppi chiusi e costanti. Uso di spazi che consentano di mantenere le distanze interpersonali	Attività individuale mantenendo le distanze interpersonali. Lavaggio delle mani prima e dopo l'utilizzo di tavoli e sedie. Sanificazione dei locali a fine lezione.
Armo / disarmo della barca	Operazione di preparazione della barca all'allenamento. Lavori di manutenzione della barca a terra.	Operazione da eseguirsi in ambiente aperto o all'aperto.	Mantenere le distanze interpersonali tra atleti di barca singola. Utilizzare DPI nella fase di armo e disarmo della barca. Lavaggio delle mani prima e dopo la fase di armo e disarmo.
Attività di allenamento in acqua per barca singola	Attività di allenamento tecnico in acqua		Lavaggio delle mani al rientro a terra. Lavaggio e pulizia della barca e delle vele al termine della sessione di allenamento.
Attività di allenamento in acqua per barca doppia.	Attività di allenamento tecnico in acqua.		Lavaggio delle mani al rientro a terra. Lavaggio e pulizia della barca e delle vele al termine della sessione di allenamento.

