

Esempio C2: Vela

Attività	Descrizione	Classe di rischio	Azione di mitigazione	Note
Riscaldamento dinamico e attività di coordinazione motoria e potenziamento muscolare	Corsa, sprint, cambi di direzione, salti, affondi, ... attività in movimento, a stazioni, attività di pesi con macchinari e attrezzature...	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e costanti mantenendo le distanze interpersonali Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza Evitare disposizione in scia nelle fasi di corsa Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi Sanificazione degli attrezzi a fine allenamento	Attività individuale senza contatto diretto mantenendo le distanze interpersonali
Attività tecnica di formazione e allenamento in aula	Lezioni frontali su Tattica, Strategia, Meteorologia, Regolamento di Regata, Preparazione atletica, preparazione mentale ...	Classe 4	Formazione di gruppi chiusi e costanti mantenendo le distanze interpersonali Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo dei banchi/sedie Sanificazione dei locali a fine lezione Attività di formazione a distanza oppure con l'utilizzo di tecnologie di realtà virtuale	Attività individuale mantenendo le distanze interpersonali
Preparazione della barca	Preparazione della barca a terra in ambiente chiuso/aperto	Classe 4	Utilizzare DPI nella fase di armo e disarmo della barca Lavaggio delle mani prima e dopo la fase di armamento	Se tanti atleti di barca singola si trovano per un allenamento comune, si può passare alla Classe 8 Assembramento durante il lavoro a terra
Attività di allenamento in acqua per barca singola	Attività di allenamento tecnico in acqua per miglioramento	Classe 1	Lavaggio delle mani al rientro a terra (prima del disarmo) e dopo il disarmo della barca Lavaggio della barca e	

	delle competenze di conduzione della barca e delle manovre		delle vele al termine dell'allenamento	
Attività di allenamento in acqua per barca doppia	Attività di allenamento tecnico in acqua per miglioramento delle competenze di conduzione della barca e delle manovre	Classe 6	Utilizzare DPI durante tutta la fase di preparazione della barca e di allenamento in mare Lavaggio e sanificazione della barca e delle vele al rientro a terra	Due atleti interagiscono fisicamente a terra e sul campo, con ripetuti contatti
Attività di allenamento per barca in equipaggio multiplo (attività di altura)	Attività di allenamento tecnico in acqua per miglioramento delle competenze di conduzione della barca e delle manovre	Classe 8	Tampone 48 ore prima dell'evento Riduzione dell'equipaggio per mantenere le distanze interpersonali Sanificazione della barca sia prima che dopo l'allenamento	Molti atleti si assestano in barca (spazio condiviso) durante la fase di allenamento. Eventuale presenza di gommone di appoggio
Gara	Regata in acqua con presenza sullo stesso campo di diverse barche sparse su aree medio-vaste. Presenza dei gommoni di appoggio	Classe 5 Classe 8 (sulla base della numerosità dell'equip.)	In funzione della tipologia di barca (singolo, doppio, equipaggio multiplo) adottare le misure identificate per l'allenamento in acqua	