

## 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<br>Turnazione di atleti in modo da mantenere la distanza di sicurezza<br>Evitare disposizione in scia nelle fasi di corsa<br>Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo di attrezzi<br>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<br>Lavaggio mani prima e dopo l'utilizzo dei banchi/sedie<br>Sanificazione dei locali a fine lezione<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Riduzione dell'equipaggio per mantenere le distanze interpersonali<br>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<br>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                               |   |