

## **COMUNICATO UFFICIALE DAL 29 NOVEMBRE LA LOMBARDIA SARA' IN ZONA ARANCIONE**

La Lombardia è ufficialmente in zona arancione. L'ultimo monitoraggio dell'Istituto superiore di sanità ha mostrato un miglioramento dei dati sulla situazione epidemiologica tale da consentire il tanto atteso passaggio da zona rossa ad arancione, che scatterà da domenica 29 novembre

Il decreto prevede che per le aree arancioni “è vietato ogni spostamento con mezzi di trasporto pubblici o privati in un comune diverso da quello di residenza, domicilio o abitazione, salvo che per comprovate esigenze lavorative, di studio, per motivi di salute, per situazioni di necessità o per svolgere attività o usufruire di servizi non sospesi e non disponibili in tale comune”.

### **Rispettiamo le regole ma restando in Movimento !**

Nonostante le restrizioni, lo sport ed il movimento sono ancora in parte consentiti, perciò vi invitiamo a continuare a fare movimento, nel rispetto di tutte le regole in essere. Soprattutto per i bambini fare attività fisica è fondamentale, non soltanto perché costituisce una forma di gioco e di svago.

Si ricorda che il DPCM del 3 novembre 2020 dispone che la rilevanza nazionale agli eventi e competizioni sportive sia riconosciuta tramite un provvedimento del Comitato Olimpico Nazionale Italiano e del Comitato Italiano Paralimpico. Pertanto la definizione comprende tutti i confronti competitivi fra due o più atleti organizzati dalle rispettive Federazioni sportive nazionali, Discipline sportive associate o Enti di Promozione Sportiva, ovvero organizzati da organismi sportivi internazionali, alla presenza di tecnici sportivi e di ufficiali di gara abilitati, nel rispetto del Protocollo di contrasto al COVID-19 adottato per la specifica disciplina sportiva, inseriti nel calendario agonistico quali gare nazionali, previo provvedimento da parte del CONI o del CIP.

Per consultare l'elenco delle competizioni di interesse nazionale che comprendono anche quelle dichiarate tali dal CONI per UISP, si rimanda al seguente [link](#) che è in continuo aggiornamento.

Il passaggio da zona rossa ad arancione consente di poter svolgere attività motoria all'aperto senza limiti. È infatti possibile accedere ai parchi (anche lontani dalla propria abitazione) sia per fare sport individualmente che per fare una passeggiata, ma sempre nel rispetto del divieto di assembramento, di distanziamento e di utilizzo dei dispositivi di protezione. Anche in zona arancione restano però chiuse le palestre, le piscine, i centri termali e i centri benessere e persiste anche la sospensione degli eventi e delle competizioni organizzate dagli enti di promozione sportiva

Fatte le premesse iniziali sugli spostamenti (consentiti solo nel proprio comune), parliamo più nello specifico degli allenamenti. Dal punto di vista dello sport e attività fisica, significa che da domenica 29 novembre :

- Si può svolgere l'attività sportiva di base e l'attività motoria presso centri e circoli sportivi all'aperto, sia pubblici sia privati. Rimangono vietati gli sport di contatto: non si può giocare a beach volley in un centro sportivo, non si può giocare a calcetto o a basket al parco, non si possono fare allenamenti di gruppo a livello amatoriale. Tennis e padel, che non rientrano negli sport di contatto, si possono praticare nei centri sportivi all'aperto predisposti per queste attività.
- È sospesa l'attività di palestre, piscine, centri natatori, centri benessere e centri termali, “fatta eccezione per l'erogazione delle prestazioni rientranti nei livelli essenziali di assistenza e per le attività riabilitative o terapeutiche”.
- Si può fare attività motoria anche lontano da casa (non nei pressi dell'abitazione come in zona rossa), ma senza uscire dal proprio Comune. Per attività motoria si intende una passeggiata, durante la quale vige l'obbligo di indossare la mascherina. Ovviamente è sempre meglio non allontanarsi troppo dalla propria abitazione, anche se in teoria non ci sono limiti di spostamento all'interno del comune. Rimane l'obbligo di distanziamento di almeno 1 metro.
- Si può fare attività sportiva outdoor (corsa, bici) senza mascherina, ma solo in forma individuale e all'aperto (i parchi sono aperti). E non si può uscire dal proprio Comune. Per la bicicletta, dunque, vale lo stesso discorso delle zone rosse: potete fare un'uscita nella vostra città, ma non è consentito raggiungere i comuni limitrofi. Rimane l'obbligo di distanziamento di almeno 2 metri.
- Sono sospese l'attività sportiva dilettantistica di base, le scuole e l'attività formativa di avviamento relative agli sport di contatto.
- Sono sospese tutte le gare, le competizioni e le attività connesse agli sport di contatto, anche se aventi carattere ludico-amatoriale.

Qui sotto riportiamo alcune domande e risposte tratte dal sito del Dipartimento dello Sport (per la lettura delle FAQ complete si rimanda al seguente [link](#)).

**È possibile praticare l'attività venatoria o la pesca dilettantistica o sportiva?**

Sì, ma solo nell'ambito del proprio Comune.

**È possibile andare in palestra/piscina o in altre strutture sportive per fare attività motoria/sportiva?**

Le attività di palestre, piscine, centri natatori, centri benessere e centri termali sono sospese, fatta eccezione per l'erogazione delle prestazioni rientranti nei livelli essenziali di assistenza per le attività riabilitative o terapeutiche e per gli allenamenti degli atleti, professionisti e non professionisti, che devono partecipare a competizioni ed eventi riconosciuti di rilevanza nazionale con provvedimento del CONI o del CIP.

È consentito recarsi presso centri e circoli sportivi, pubblici e privati, del proprio Comune o, in assenza di tali strutture, in Comuni limitrofi, per svolgere esclusivamente all'aperto l'attività sportiva di base, nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento, in conformità con le linee guida emanate dall'Ufficio per lo sport, sentita la Federazione medico sportiva italiana (FMSI), con la prescrizione che è interdetto l'uso di spogliatoi interni a detti circoli.

**Sport di squadra e di contatto: gli allenamenti nei centri sportivi (che restano aperti) possono essere svolti in forma individuale?**

**Se no, i singoli atleti possono allenarsi nei centri da soli? E in contemporanea con gli altri?**

Le attività motorie e di sport di base possono essere svolte presso centri sportivi e circoli esclusivamente all'aperto, fermo restando il rispetto del distanziamento sociale e senza alcun assembramento. Peraltro, sempre all'aperto, sarà possibile solo svolgere a livello individuale gli allenamenti e le attività sportive di base, che il decreto del ministro dello sport del 13 ottobre 2020 individua come sport da contatto. Gli allenamenti per sport di squadra, parimenti, potranno svolgersi in forma individuale, all'aperto e previo rispetto del distanziamento.

**Gli atleti e altri operatori coinvolti che devono prepararsi a eventi e competizioni sportive di rilevanza nazionale possono continuare ad allenarsi?**

Coloro che svolgono attività sportiva di interesse nazionale potranno continuare gli allenamenti, anche al coperto, sempre a porte chiuse, come previsto dall'art. 1, comma 9, lettera e) del DPCM 3 novembre 2020, a prescindere dal colore della propria zona.

**Da sempre il nostro Ente di Promozione Sportiva promuove lo sport per tutti, perché per noi lo sport è un potente strumento educativo, fondamentale per la crescita dei più giovani, e di supporto a tutte le età a livello motorio, emotivo, sociale e cognitivo e anche in questo difficile momento riteniamo che sia fondamentale non privarcene.**

Si ricorda che la sede regionale resterà aperta, SOLO su appuntamento per eventuali incontri in presenza, sempre disponibile telefonicamente al numero 02.83428954 o via mail all'indirizzo [lombardia@uisp.it](mailto:lombardia@uisp.it)

Sul sito di UISP Lombardia saranno pubblicati i successivi aggiornamenti.