INFORMATIVA SULLA SICUREZZA PER GLI UTENTI DEI CORSI DI ATLETICA LEGGERA

Gentili Atleti, Gentili Genitori,

la sicurezza e la tutela della salute sono principi fondamentali che guidano tutte le attività della nostra associazione sportiva. La pratica dell'atletica leggera, pur essendo uno sport formativo e salutare, comporta **rischi specifici** che devono essere conosciuti e gestiti con attenzione.
Di seguito riportiamo i principali **rischi** e le **modalità di prevenzione** da osservare durante gli allenamenti e le competizioni.

Principali Rischi per gli Atleti:

- **Traumi da caduta o urto** (scivolate in pista, cadute negli ostacoli, urti con attrezzature o altri atleti).
- **Distorsioni e lesioni muscolari** dovute a movimenti bruschi, mancato riscaldamento o superfici non idonee.
- **Affaticamento e infortuni da sovraccarico** legati a carichi di lavoro eccessivi, posture scorrette o mancanza di recupero.
- **Colpi di calore e disidratazione** in allenamenti/competizioni all'aperto con temperature elevate.
- **Ipotermia ed esposizione agli agenti atmosferici** in condizioni fredde o piovose senza adeguata protezione.
- **Rischio legato all'uso delle attrezzature** (blocchi di partenza, ostacoli, attrezzi per lanci o salti).
- **Rischio biologico** (trasmissione di infezioni tramite uso comune di borracce, asciugamani, spogliatoi non igienizzati).
- **Rischio psicosociale** (stress da competizione, pressione del risultato, conflitti interpersonali).

Misure di Prevenzione e Sicurezza da attuare:

- **Preparazione fisica adeguata**: eseguire sempre riscaldamento e defaticamento sotto la supervisione dell'istruttore.
- **Uso di abbigliamento e calzature idonee**: scarpe da corsa specifiche, abbigliamento tecnico traspirante e protettivo.
- **Idratazione e alimentazione**: bere regolarmente acqua, soprattutto in giornate calde; evitare sforzi a stomaco vuoto.
- **Attenzione alle condizioni ambientali**: sospendere o adattare l'attività in caso di caldo eccessivo, temporali o campi impraticabili. Utilizzare, durante la stagione estiva, abbondante ed adeguata crema solare.
- **Igiene personale**: non condividere borracce o asciugamani; utilizzare sempre ciabatte negli spogliatoi.
- **Uso corretto delle attrezzature**: attenersi alle istruzioni dei tecnici; non sostare in aree di lancio o salti durante gli esercizi.
- **Ascolto del proprio corpo**: segnalare immediatamente dolori, affaticamenti anomali o malesseri all'allenatore.

- **Gestione dello stress**: affrontare gare e allenamenti con equilibrio, rispettando sé stessi e gli altri. Il personale della nostra A.s.d. è impegnato al fine di garantire un ambiente sano e rispettoso dei valori del nostro statuto, gestendo situazioni conflittuali nel rispetto reciproco.

Ruolo dei Genitori

Per gli atleti minorenni è fondamentale la collaborazione delle famiglie:

- **Autorizzazioni**: compilare in modo completo e veritiero la modulistica fornita dall'associazione (certificato medico sportivo non agonistico, liberatoria foto/video, modulo di tessaramento, ecc.).
- Assicurarsi che i ragazzi arrivino **in buone condizioni fisiche** e con il materiale adeguato.
- Favorire un **corretto riposo** e una **dieta equilibrata**.
- Rispettare le indicazioni tecniche e organizzative degli allenatori.
- Supportare i giovani atleti con un atteggiamento positivo, evitando pressioni eccessive.

Emergenze e Primo Soccorso

- La struttura dello stadio è dotata di Certificato di Prevenzione Incendi e regolarmente manutenzionata per tutti i presidi antincendio.
- La ASD è dotata di un piano d'emergenza diffuso a tutti gli addetti antincendio e primo soccorso che compongono a squadra.
- La struttura è dotata altresì di un defibrillatore semiautomatico, con personale addestrato al suo corretto utilizzo.
- In caso di infortunio o malore, rivolgersi immediatamente agli addetti al primo soccorso presenti in associazione, autorizzata ad utilizzare il contenuto della cassetta di primo soccorso presente, a prestare il primo intervento e ad agevolare, ove necessario, l'arrivo del personale del Pronto Soccorso.
- In caso di evacuazione, gli utenti dovranno raggiungere, con il supporto del personale Grottini Team, il punto di raccolta presente nello stadio.

La sicurezza è un impegno **condiviso**: dell'associazione, degli allenatori, degli atleti e delle famiglie.
Seguendo queste indicazioni contribuiamo tutti a creare un ambiente sportivo sano, protetto e orientato alla crescita personale.

Il Presidente

Grottini Team Recanati A.s.d.