

FRONTYARD SKATEPARK

FREESTYLE - BMX, SKATE, MONOPATTINO E ROLLER

RISCHI E PREVENZIONI – NOTA INFORMATIVA

LO SKATEPARK

Spazio attrezzato per l'esercizio di discipline sportive come BMX (in tutte le sue varianti), MTB (in tutte le sue varianti), Skateboard (e varianti), Monopattini, Pattini, In-line.

L'esercizio è volto ad allenare l'atleta che aspira alla pratica delle discipline del freestyle.

Occorre ricordare che per imparare le evoluzioni, "i trick", è inevitabile affrontare le cadute, e l'impatto al suolo.

I percorsi sono in legno, ferro, cemento, quindi molto duri e compatti. L'impatto al suolo è impegnativo ed in caso di caduta può essere lesivo per l'integrità del corpo.

L'esercizio dell'attività del freestyle può comportare l'infortunio, con lesioni anche gravi. Il rischio di lesioni è aggravato dall'utilizzo della bicicletta o dello skateboard, piuttosto che pattini o monopattini.

Nello Skatepark sono allestiti 5 percorsi di allenamento, differenziati per difficoltà e destinati alla comprovata capacità ed esperienza dei singoli atleti.

Ciascun livello comporta rischi diversi che crescono con le difficoltà e al crescere dell'altezza dello stacco dal suolo durante l'esercizio con gli attrezzi.

Tutti gli atleti devono affrontare gradualmente le difficoltà insite nei percorsi, con attenzione e consapevolezza dei rischi intrinseci, propri della disciplina del freestyle.

Occorre pertanto considerare attentamente quali rischi sono intrinseci nell'esercizio di questa disciplina sportiva, e ricordare che come ogni sport la disciplina va affrontata gradualmente, con coscienza, con impegno e dedizione, facendo attenzione ad osservare ogni comportamento volto a preservare la propria incolumità e quella degli altri atleti che frequentano lo Skatepark.

Gli atleti sono tenuti ad osservare i percorsi, a non intralciare l'esercizio degli altri atleti, a concorrere alla buona conservazione dei percorsi, a segnalare eventuali compromissioni dei percorsi che possano comportare un aggravio del rischio già previsto.

REGOLE GENERALI

- Tutti gli atleti sono tenuti ad osservare le regole per l'esercizio dell'attività sportiva come di seguito specificate.
- Tutti gli atleti sono ammessi all'esercizio dell'attività sportiva presso la struttura esclusivamente dotati dei dispositivi di protezione individuali necessari ed utili a prevenire danni e lesioni conseguenti ad infortunio.
- Gli atleti prima di essere ammessi all'esercizio dell'attività devono dimostrare l'esperienza acquisita e accettare eventuali limitazioni alla pratica dei percorsi indicate dal servizio di sorveglianza.

- **È severamente vietato attraversare i percorsi.**
- Tutti gli atleti sono tenuti allo scadere del turno prestabilito con orario, ad imboccare i percorsi di esodo verso l'uscita.
- Tutti gli atleti devono rispettare le regole e accettare le indicazioni del servizio di sorveglianza.

All'atleta che frequenta lo Skatepark è pertanto richiesto:

- La conoscenza e consapevolezza del rischio, attraverso l'acquisizione delle informazioni sui rischi come descritti nell'informativa consegnata a ciascun atleta.
- Attenzione e concentrazione durante l'esercizio dell'attività sportiva, per evitare l'interferenza tra i diversi percorsi coordinandosi con l'esercizio praticato in contemporanea dagli altri atleti presenti.
- Rispetto verso gli altri atleti, per evitare il rischio di collisione e/o investimento.
- Attenzione e rispetto verso gli atleti minorenni, che meritano la precedenza al fine di prevenire collisioni e/o investimenti.
- Un'adeguata attività di riscaldamento muscolare precedente l'attività del freestyle da esercitare al di fuori dei percorsi, anche di trasferimento.
- L'uso di attrezzature in buono stato.
- L'uso di dispositivi di protezione individuale necessari a contenere il danno in caso di infortunio.
- Il rispetto per le strutture e gli allestimenti esistenti all'interno dello Skatepark.
- L'atleta che non osserva un comportamento consono alla prudenza ed al rispetto dell'attività sportiva e degli altri atleti, e che comporti rischio per se stesso e per l'incolumità degli atleti potrà essere immediatamente allontanato dalla struttura.

PERCORSI PER NEOFITI E PRINCIPIANTI

STREET LINE – MINI SPINE (con esclusione passaggio della spina in salto) – per neofiti/first time. Percorso attrezzato con rampe ed ostacoli.

- **IDONEITÀ:** Bambini dai 5 ai 15 anni compiuti.
- **RISCHI DURANTE L'ESERCIZIO SPORTIVO LUNGO IL PERCORSO:** scivolamento, collisione con altri atleti, collisione contro rampa, collisione contro strutture, estromissione dal percorso, impatto al suolo.
- **DANNI:** abrasioni, contusioni, lacerazioni, fratture, perdita dei sensi.
- **PARTI DEL CORPO A RISCHIO:** arti superiori e inferiori, articolazioni del ginocchio, della caviglia, del gomito, del polso, del collo, della spalla, della colonna vertebrale, delle dita del piede e della mano, il cranio, la faccia, la dentatura, gli occhi, il torace, il bacino, gli organi interni quali milza, pancreas, ecc.
- **PREVENZIONI: COMPORTAMENTALI:** l'atleta è tenuto a praticare la **linea in singolo**, attendendo il proprio turno di partenza solo a struttura completamente sgombra. In uscita occorrerà rispettare il percorso di esodo laterale o risalire sui "terrazzini".

- Per l'esercizio dell'attività da parte dell'atleta minorenni al di sotto dei 14 anni è richiesta la presenza del genitore oltre al consenso informato.
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI A CONTENERE E LIMITARE LESIONI E DANNI**
 - **CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ FISICA NON AGONISTICA**

LINEA VERDE – MINI SPINE COMPLETA (con salto della spina)

Consentito il passaggio tra le due arre verdi attraverso la spina – per Principianti/ Beginners percorso in legno con rampe. L'atleta deve sostenere il percorso senza pedalare, ma solo attraverso l'esercizio della spinta gambe, braccia con l'attrezzo.

- **IDONEITÀ:** Principianti / Beginners, Debuttanti / Rookies, Esordienti (Intermedio / Intermediate), Esperti (Intermedio Avanzato / Advanced Intermediate), Professionisti / Pro Riders.
- **RISCHI DURANTE L'ESERCIZIO SPORTIVO LUNGO IL PERCORSO:** scivolamento, collisione con altri atleti, collisione contro rampa, collisione contro strutture, estromissione dal percorso, impatto al suolo.
- **DANNI:** abrasioni, contusioni, lacerazioni, fratture, perdita dei sensi.
- **PARTI DEL CORPO A RISCHIO:** arti superiori e inferiori, articolazioni del ginocchio, della caviglia, del gomito, del polso, del collo, della spalla, della colonna vertebrale, delle dita del piede e della mano, il cranio, la faccia, la dentatura, gli occhi, il torace, il bacino, gli organi interni quali milza, pancreas, ecc.
- **PREVENZIONI COMPORTAMENTALI:** l'atleta è tenuto a praticare la **linea in singolo**, attendendo il proprio turno di partenza solo a struttura completamente sgombra. In uscita occorrerà rispettare il percorso di esodo laterale o risalire sui "terrazzini".
- Prestare la massima attenzione durante il salto della "spina" centrale onde evitare collisioni con altri utenti che dovessero accidentalmente trovarsi nell'area.
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI A CONTENERE E LIMITARE LESIONI E DANNI**
 - **CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ FISICA NON AGONISTICA**

PERCORSI PER DEBUTTANTI ED ESORDIENTI (INTERMEDIO)

LINEA BLU – FOAMPIT - per Debuttanti / Rookies

Si tratta di una vasca in legno, riempita di gommapiuma. L'atleta, già capace nel controllo dell'attrezzo, impara ad approcciare il salto nel vuoto ottenendo la spinta necessaria scendendo dal Roll-In, affrontando lo stacco dal suolo in uscita attraverso la risalita del Kicker lanciandosi nel vuoto, atterrando nella vasca.

Gli atleti inesperti dovranno affrontare questa esperienza con l'ausilio di personale esperto che li accompagni durante la prima pratica.

Tutti gli atleti devono aspettare il proprio turno ed attendere che l'atleta che li ha preceduti sia già uscito dalla vasca assieme al proprio attrezzo.

- **IDONEITÀ:** Debuttanti / Rookies, Esordienti (Intermedio / Intermediate), Esperti (Intermedio Avanzato / Advanced Intermediate), Professionisti / Pro Riders.
- **RISCHI DURANTE L'ESERCIZIO SPORTIVO LUNGO IL PERCORSO:** scivolamento, caduta al di fuori della vasca, impatto al suolo, impatto con la vasca.
- **DANNI:** abrasioni, contusioni, lacerazioni, fratture, perdita dei sensi.
- **PARTI DEL CORPO A RISCHIO:** arti superiori e inferiori, articolazioni del ginocchio, della caviglia, del gomito, del polso, del collo, della spalla, della colonna vertebrale, delle dita del piede e della mano, il cranio, la faccia, la dentatura, gli occhi, il torace, il bacino, gli organi interni quali milza, pancreas, ecc.
- **PREVENZIONI COMPORTAMENTALI:** l'atleta è tenuto a praticare la **linea in singolo**, attendendo il proprio turno di partenza osservando che la Foampit sia priva di persone e attrezzi; l'atleta alla prima esperienza, è tenuto a farsi guidare dal personale di sorveglianza o da atleti esperti per ottenere le informazioni preliminari necessarie ad affrontare questo percorso.
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE COLLETTIVA:** rivestimento dei fronti esterni e dei bordi della vasca con materiale appositamente conformato atto ad attutire le conseguenze dell'impatto sulla vasca
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI A CONTENERE E LIMITARE LESIONI E DANNI**
 - **CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ FISICA NON AGONISTICA**

PERCORSI PER ESPERTI E PRO RIDERS

LINEA ROSSA – BAG LINE ESTERNA - per Esperti (Intermedio Avanzato / Advanced Intermediate), Professionisti / Pro Riders

Percorso con salti in sequenza di grosse dimensioni dove il landing, o atterraggio, è costituito da un Air Bag Landing, che rende la superficie dello stesso meno dura all'impatto, consentendo di ridurre il rischio dei danni conseguenti alla caduta accidentale. Percorso appositamente conformato per perfezionare nuovi trick dapprima sperimentati nella Foampit o perfezionare trick già in controllo o acquisiti.

- **IDONEITÀ:** Esperti (Intermedio Avanzato / Advanced Intermediate), Professionisti / Pro Riders
- **RISCHI DURANTE L'ESERCIZIO SPORTIVO LUNGO PERCORSO:** scivolamento, impatto al suolo.
- **DANNI:** abrasioni, contusioni, lacerazioni, fratture, perdita dei sensi.

- **PARTI DEL CORPO A RISCHIO:** arti superiori e inferiori, articolazioni del ginocchio, della caviglia, del gomito, del polso, del collo, della spalla, della colonna vertebrale, delle dita del piede e della mano, il cranio, la faccia, la dentatura, gli occhi, il torace, il bacino, gli organi interni quali milza, pancreas, ecc.
- **PREVENZIONI COMPORTAMENTALI:** l'atleta è tenuto a praticare la **linea in singolo**, attendendo il proprio turno di partenza osservando che il landing sia privo di persone e attrezzi. In uscita occorrerà rispettare il percorso di esodo segnalato senza intralciare o intercettare gli altri percorsi posti ai fianchi.
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI A CONTENERE E LIMITARE LESIONI E DANNI**
 - **CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ FISICA NON AGONISTICA**

LINEA NERA – BOWL - per Atleti Esperti, Professionisti / Pro Riders
(Livello difficile / hard)

Percorso con partenza dai terrazzini, con superamento di una rampa alta e ripida, per poi proseguire a guidare all'interno della Bowl.

- **IDONEITÀ:** Professionisti / Pro Riders (con comprovata esperienza)
- **RISCHI DURANTE L'ESERCIZIO SPORTIVO LUNGO PERCORSO:** scivolamento, impatto al suolo, caduta dall'alto.
- **DANNI:** abrasioni, contusioni, lacerazioni, fratture, perdita dei sensi.
- **PARTI DEL CORPO A RISCHIO:** arti superiori e inferiori, articolazioni del ginocchio, della caviglia, del gomito, del polso, del collo, della spalla, della colonna vertebrale, delle dita del piede e della mano, il cranio, la faccia, la dentatura, gli occhi, il torace, il bacino, gli organi interni quali milza, pancreas, ecc.
- **PREVENZIONI COMPORTAMENTALI:** l'atleta è tenuto a praticare in questa struttura solo con l'istruzione preventiva necessaria da parte di atleti esperti già avvezzi a questo grado di difficoltà. L'atleta per intraprendere questa struttura dovrà dimostrare al personale di sorveglianza la sua preparazione presso le altre linee per ottenere l'accesso. L'esercizio dell'attività sportiva lungo questo percorso comporta alto rischio e l'atleta, anche se in possesso dei requisiti necessari deve restituire una dichiarazione di consapevolezza del rischio che intende affrontare e di assunzione di responsabilità per le conseguenze che il rischio comporta.
L'atleta affronta l'esercizio in questa struttura **in singolo**, attendendo il proprio turno di partenza osservando che l'intera rampa sia priva di atleti e attrezzi prima di partire. In uscita occorrerà risalire sui terrazzini, facendo attenzione a non colpire eventuali atleti che si trovano sugli stessi.
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI A CONTENERE E LIMITARE LESIONI E DANNI**
 - **CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ FISICA NON AGONISTICA**

DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

- **CASCO INTEGRALE:** previene lesioni, contusioni, e fratture del cranio, di tutte le sue parti, comprese le zone frontali quali le zigomatiche, mascellari, mandibolari, occipitali, nasali, con salvaguardia delle arcate dentali, oltre alle altre zone, parietali, temporali e della nuca. Non previene le distorsioni della colonna a livello delle vertebre cervicali con le relative conseguenze.
- **ELMETTO:** previene le sole contusioni del cranio lasciando scoperte da ogni forma di prevenzione le parti frontali, le nasali, le occipitali, le mandibolari, le mascellari, con possibili conseguenze anche di grave compromissione delle parti anzi richiamate.
- **PARADENTI:** previene la compromissione dell'integrità della dentatura per contusione, oltre alla recisione della lingua in caso di lesione accidentale della stessa tra le due arcate dentali. Non previene le fratture delle arcate dentali superiori e inferiori che permangono nel rischio.
- **PARASCHIENA E COPRISPALLE:** prevengono le contusioni e le lacerazioni del dorso, e della colonna vertebrale, delle spalle, non prevengono le fratture in genere, le ernie, le distorsioni della colonna a livello lombare e dorsale, le lesioni dell'articolazione della spalla, che permangono nel rischio.
- **PARASTINCHI E GINOCCHIERE:** prevengono le contusioni, le abrasioni, le lacerazioni dell'arto inferiore dal ginocchio alla caviglia. Non prevengono le fratture, le distorsioni dell'articolazione della caviglia e del ginocchio che permangono nel rischio.
- **GOMITIERE:** prevengono contusioni e lacerazioni del gomito. Non prevengono le fratture del braccio e dell'avambraccio che permangono nel rischio, le distorsioni del gomito con eventuali distacchi cartilaginei che permangono nel rischio.
- **SCARPE:** preferibilmente specifiche per BMX, Skateboard o MTB, con soles grippate, antiscivolo, piane e senza tacco.
È raccomandato di dotarsi di cavigliere, o para-malleoli, per ridurre il rischio distorsioni e traumi del malleolo. Le calzature inibiscono lo scivolamento del piede dal pedale, prevengono le abrasioni e i tagli, ma non prevengono le fratture e le distorsioni che permangono nel rischio.
- **GUANTI:** prevengono le abrasioni e le lacerazioni. Non prevengono le fratture del carpo, del metacarpo, delle falangi e delle ossa del polso che permangono nel rischio.
- **MASCHERA:** costituisce barriera contro l'intrusione di corpi estranei nell'occhio, quali terra, ghiaietto, erbacce. Previene pertanto lesioni e lacerazioni della cornea e le conseguenze dei corpi contundenti sulla superficie esterna dell'occhio.
- **MAGGIORENNI:** tutti i Dispositivi di Protezione Individuale sono ritenuti utili e necessari. L'uso degli stessi da parte dell'atleta lo protegge e diminuisce il rischio delle conseguenze lesive e dei danni. È raccomandata la dotazione e l'uso dei Dispositivi di Protezione Individuale per diminuire il rischio per quanto possibile ed i danni conseguenti all'integrità delle parti del corpo e della salute dell'atleta.
- **MINORENNI:** I bambini e tutti i minorenni saranno ammessi all'esercizio esclusivamente se dotati di casco integrale, parastinchi, ginocchiere, para schiena. I minorenni al di sotto dei 14 anni potranno esercitare l'attività sportiva nella struttura solo ed esclusivamente in presenza dei genitori.