

RUBRICA - Con il nuovo DPCM 16 Gennaio 2021, il Governo ha deciso di collocare la Lombardia in Zona Rossa.

A Lecco, Domenica 17 Gennaio 2021, la Polizia Locale aveva predisposto una postazione in località Paradiso, poco sotto l'inizio del sentiero che porta al Monte del San Martino, per verificare chi potesse salirvi o meno. E' accaduto che diverse persone siano state invitate a tornare indietro, perché non riconosciute come individui che in quel momento stessero praticando attività sportiva.

Diverso è invece il discorso per gli atleti agonisti e più in generale per tutti coloro che svolgono una disciplina sportiva regolamentate da un ente di promozione sportiva e dalle rispettive federazione sportiva nazionali. Per i lecchesi e più in generale per tutti coloro che si trovano in Zona Rossa, diventa fondamentale comprendere bene la definizione che il Ministero dell' Interno ha fatto, rispetto all' attività motoria e all'attività sportiva.



Attività motoria

Deve intendersi la mera passeggiata e non la corsa, anche quella svolta con finalità amatoriali, in quanto riconducibile ad attività sportiva. La camminata e/o passeggiata, può essere svolta esclusivamente nei pressi o meglio nelle vicinanze della propria abitazione

(nel primo lockdown era stato precisato che per vicinanza o pressi dell'abitazione si intendevano 200 metri.), ad oggi non è stata specificata la distanza.

Nel DPCM è inoltre scritto che si può svolgere attività motoria “purché comunque nel rispetto della distanza di almeno un metro da ogni altra persona e con obbligo di utilizzo di dispositivi di protezione delle vie respiratorie”.



Attività sportiva

Si intendono per tale attività, a mero titolo esemplificativo e non esaustivo, la corsa, l'uso

della bicicletta (ma anche il trekking o il nordik walking). Fermo restando che l'attività sportiva

è consentita "esclusivamente all'aperto e in forma individuale e nel rispetto delle distanze se si incrociano altri runner". Non è necessario indossare la mascherina (che però bisogna avere sempre con sé) e non è necessario correre solo nei pressi della propria abitazione. E' possibile fare sport anche all'aperto, in aree attrezzate e parchi pubblici compresi, se aperti.

L'attività sportiva, può essere svolta anche lontano dalla propria abitazione ed è permesso entrare anche in un altro Comune, purchè tale spostamento resti funzionante unicamente all'attività sportiva stessa e la destinazione coincida con il punto di partenza, insomma il prerequisito è che "devo partire da casa e tornare in casa".

Aree attrezzate e parchi pubblici

E' consentito svolgere attività sportiva o attività motoria all'aperto, anche presso aree attrezzate e parchi pubblici, ove accessibili, purché comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l'attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività salvo che non sia necessaria la presenza di un accompagnatore per i minori o le persone non completamente autosufficienti.

Attività motoria VS attività sportiva

Il confine naturale tra attività motoria e attività sportiva resta labile, perché è evidente che in taluni casi sia difficile distinguere una corsa magari molto lenta, da una passeggiata veloce o da una escursione di trekking. I cittadini a cui è già chiesto moltissimo in questo periodo, devono auspicabilmente evitare di andare in luoghi nei quali vi siano possibilità di assembramento, ed è altrettanto fondamentale che le forze dell'ordine abbiano linee guida chiare utilizzando un criterio comune con indicatori specifici.

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: marco_brusadelli@hotmail.it

www.marcobrusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)
Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buoizzi 34, Lecco (LC)
Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

ARTICOLI PRECEDENTI

30 Novembre - [Benessere in movimento. Diego Armando Maradona: la sua storia travagliata può insegnare tanto](#)

29 Settembre - [Benessere in Movimento. Sport e bambini. Che cosa è meglio fare?](#)

3 Agosto - [Benessere in Movimento. Cellulite e attività fisica. Che cosa è meglio fare?](#)

25 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenamento mentale](#)

1 Aprile - [Benessere in Movimento. Covid-19: attività fisica in casa. Linee guida generali](#)

28 Febbraio - [Benessere in Movimento. Dolore muscolare per colpa dell'acido lattico: sarà vero?](#)

28 Gennaio - [Benessere in Movimento. Serotonina: l'ormone della felicità](#)

2019

21 Dicembre - [Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali](#)

21 Novembre - [Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo](#)

14 Ottobre - [Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta](#)

10 Settembre - [Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre](#)

2 agosto - [Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute](#)

7 Luglio - [**Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo**](#)

7 giugno - [**Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei**](#)

5 maggio - [**Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è**](#)

28 marzo - [**Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta**](#)

22 febbraio - [**Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute**](#)

23 gennaio - [**Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso**](#)

2018

21 dicembre - [**Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...**](#)

23 novembre - [**Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli**](#)