

Al lettore italiano

È ampiamente diffusa la consapevolezza - anche se non sempre questa consapevolezza si traduce in pratica effettiva - dei benefici apportati dall'attività fisica all'aperto. Secondo le direttive dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, recepite dal nostro Ministero della Salute, un adulto dovrebbe praticare attività fisica per almeno 150 minuti settimanali, in maniera moderata e con intervalli di almeno 10 minuti. Un tocca-sana per il corpo e per la mente. In particolare i ritorni positivi riguardano il controllo di patologie come il diabete, cardiovascolari, muscolo-scheletriche e tumori. Anche la mente ne avverte i benefici; l'attività fisica favorisce la produzione di endorfine che migliorano l'umore.

Per anni gli sport all'aria aperta non hanno avuto alcuna rappresentanza in Europa. Solo nel 2013 alla conferenza **Euro'Meet della Natura e degli sport all'aperto**, tenutasi a Liptovsky Mikulas in Slovacchia - città luogo d'attrazione turistica - è nato **ENOS** (*European Network of Outdoors Sports*), organizzazione no profit. I partecipanti, dopo aver ribadito l'assenza di rappresentanza hanno chiesto un'organizzazione rappresentativa. ENOS è diventata, così, una rete di esperti europei, autorità locali, federazioni, università, professionisti e appassionati di sport all'aria aperta.

Gli obiettivi che ENOS si è dati riguardano il rappresentare gli sport all'aria aperta a livello strategico in Europa, promuovere lo sport all'aria aperta in grado di offrire veri e propri benefici ambientali, educativi, sociali ed economici a individui, comunità, regioni e nazioni, supportare l'organizzazione e la gestione degli sport all'aria aperta sia su base nazionale che transnazionale, incoraggiare gli approcci transnazionali al riconoscimento di leader, istruttori e coach per sviluppare mobilità e occupazione, assistere le iniziative che promuovono l'accesso e l'uso responsabili e sostenibili del paesaggio, delle aree marine, degli habitat e degli ecosistemi. Per maggiori informazioni su ENOS consultare il sito: <https://www.outdoor-sports-network.eu/>.

Con l'attuale pandemia di COVID-19, e in vista di un'auspicabile ripresa della normalità, i dirigenti di ENOS hanno stilato un **Manifesto per il tempo libero all'aria aperta** (*Manifesto for Outdoors*) in cui, dopo aver premesso che «non abbiamo intenzione di promuovere alcun messaggio a sostegno di sport all'aria aperta, che contrasti con gli indirizzi e le normative nazionali», vengono evidenziati «una serie di orientamenti generali, principi e raccomandazioni» (in tutto sono 12) che riguardano la promozione degli sport all'aperto, i rapporti con la politica, con le comunità locali, con i professionisti dello sport; il tutto a beneficio soprattutto delle persone più vulnerabili (anziani e malati).

ERCI team Onlus¹, concordando con l'impostazione generale, ha ritenuto di far opera meritoria traducendo e curando l'edizione italiana del Manifesto. Copia dello stesso è scaricabile dal sito dell'ERCI: www.erciteam.it e dai siti delle consociate di riferimento.

¹ È un'associazione di promozione sociale-sportivo-ambientale (Esperienze Ricerche di Cooperazione Internazionale - www.erciteam.it), sorta nel 1992, aderente alla European Network of Outdoor Sports (ENOS) www.outdoor-sports-network.eu/, consociata con la Rete dei Cammini (<http://www.retecamminifrancigeni.eu/>) con il progetto La Via dei Marsi (La Spina Verde Marsicana: una rete di percorsi per conoscere storia, cultura e paesaggio della Marsica fucense - https://it.wikipedia.org/wiki/Via_dei_Marsi) e referente a livello nazionale del CSEN Ambiente (www.csenprogetti.it). Impegnata da anni in progetti e missioni scientifiche di cooperazione anche a livello internazionale, con lo scopo di promuovere iniziative integrate in tema di cooperazione sul tema ambientale, sportivo, sociale e culturale tra l'Italia e i Paesi interessati. In Italia si occupa principalmente della valorizzazione, difesa e tutela del patrimonio naturale, archeologico, paleontologico, geo-logico, urbanistico, storico e artistico. Ha sviluppato una specifica conoscenza nelle tematiche dello sviluppo sostenibile, della certificazione degli eventi sportivi, maturata anche con le maratone classiche, con lo studio e l'applicazione delle tematiche ambientali allo sport proponendo il Manuale Sport per l'Ambiente <http://www.csenoutdoor.it/regolamenti-sportivi/2-non-categorizzato/43-manuale-sport-per-l-ambiente-agenda-21-sport.html>.



ENOS
European Network
of Outdoor Sports

Manifesto per il tempo libero all'aria aperta

UNA RISPOSTA ALLA PANDEMIA DI COVID-19

Si deve anzitutto riconoscere che molti individui e comunità sono stati duramente colpiti dall'attuale pandemia, e siamo ben consapevoli della tragica perdita di vite umane, e anche dei danni all'economia.

Riconosciamo inoltre che in Europa (e nel Mondo) c'è stata una varietà di reazioni, con criteri diversi nelle restrizioni, le quali, basate anche sulle situazioni nazionali, hanno influenzato l'estensione con cui le popolazioni locali hanno sperimentato il "blocco" e le altre

misure adottate per limitare la diffusione del virus.

Di conseguenza, non abbiamo intenzione di promuovere alcun messaggio a sostegno di sport all'aria aperta, che contrasti con gli indirizzi e le normative nazionali. Va poi riconosciuto che i governi e le autorità promuovono l'attività fisica anche in casa.

Si aggiunge che probabilmente il distanziamento sociale sarà necessario ancora per un certo periodo di tempo (di-

verso da un Paese all'altro). E che quindi la partecipazione a sport all'aperto può avere, in questo periodo, modalità diverse dal passato.

Tuttavia, l'attività all'aria aperta può svolgersi con il distanziamento sociale, e quindi offre delle possibilità a basso rischio per lo sport, e per l'attività fisica che migliora la salute.

Riconosciamo che il cambiamento delle restrizioni può essere sia stabile che ciclico in natura, nel caso di eventuali ulteriori ondate della malattia, e quindi ogni raccomandazione va attuata lentamente e con cautela, di pari passo con il progredire della conoscenza e della scienza.

L'impatto delle attuali restrizioni e dei "blocchi" dovuti al Coronavirus sulla partecipazione a livello europeo è probabilmente assai vario, con alcuni Paesi che permettono certi esercizi fuori e/o dentro casa, mentre altri li vietano.

Tuttavia, il settore outdoor prevede che vi sarà maggiore voglia di accesso alla natura e all'aria aperta nel periodo successivo ai blocchi. Un certo numero di membri dell'ENOS ha raggiunto questo convincimento.

È infatti opinione dell'ENOS che le attività all'aperto e nelle aree naturali possono soddisfare le esigenze di distanziamento sociale, offrendo la possibilità di godere in sicurezza di questi spazi, purché vi sia una gestione in grado di garantirne un uso sicuro. Il livello di gestione varia in base all'area e al suo uso, ma sussi-

ste la possibilità di sperimentare un uso sicuro, nel rispetto delle linee guida e delle politiche locali.

Alla luce delle questioni e dei fattori evidenziati nel presente documento, viene qui fornita una serie di orientamenti generali, principi e raccomandazioni. Hanno carattere solo indicativo e vanno adottati in armonia con le politiche, legislazioni e restrizioni nazionali, e con l'orientamento delle parti interessate e dei proprietari terrieri locali.

1.

L'accesso alle aree naturali e agli spazi verdi offre benefici significativi insostituibili per la salute e il benessere delle persone di tutte le età

La concessione dell'accesso e la gestione dell'ambiente naturale dovrebbero essere riconosciute come priorità a basso costo e a basso rischio, che fanno parte delle future politiche post-blocco e di distanziamento sociale.

2.

L'attività fisica dovrebbe essere **assai incoraggiata** a mano a mano che sono attenuate le misure di blocco o le restrizioni

Se possibile, le attività dovrebbero svolgersi all'aperto. Rispetto agli ambienti interni, gli ambienti esterni hanno il duplice vantaggio di fornire maggiori benefici alla salute dei partecipanti, e di comportare un rischio ridotto di trasmissione del virus.

3.

Promuovere **messaggi positivi** per gli sport all'aria aperta e le opportunità locali di partecipazione

Questo potrebbe essere fondamentale per promuovere il rispetto di qualsiasi ulteriore misura restrittiva da parte dei cittadini.

4.

Occorre una **comunicazione attiva** tra le parti interessate per l'uso degli spazi naturali

I responsabili politici dovrebbero impegnarsi in modo efficace per garantire una buona comunicazione con le federazioni e le agenzie sportive, per stabilire come le attività possono essere riavviate e reindirizzate in modo sicuro. Una comunicazione efficace è fondamentale per garantire che le normative regionali vengano rispettate, e che il pubblico sappia cosa è, e cosa non è consentito.

5.

Gli sport all'aria aperta dovrebbero essere praticati entro i **limiti delle capacità personali**

Possono esserci rischi connessi alla ricreazione all'aperto e allo sport. È essenziale che ciascuno sia consapevole dei rischi, e sappiano attenuarli. Dovrebbe essere comunicato che la gente deve partecipare nell'ambito delle proprie capacità per ridurre i rischi di lesioni, in modo da non causare ulteriori richiesta di servizi sanitari di emergenza e soccorso.

7.

Ai professionisti dello sport all'aperto dovrebbero essere **forniti chiari indirizzi**

Ai professionisti dello sport all'aperto dovrebbero essere rese note le norme e le direttive sanitarie per sostenere lo sviluppo e la gestione di pratiche operative sicure e consentire la ripresa delle attività.

6.

Le federazioni degli sport all'aria aperta dovrebbero essere coinvolte nello **sviluppo delle strategie**

Le federazioni europee e nazionali per gli sport all'aria aperta dovrebbero elaborare strategie e protocolli per rendere noto come intendono attuare il distanziamento sociale nelle loro attività. Si raccomanda la collaborazione europea e l'adeguata condivisione di elementi di buone pratica, anche se sarà necessario tener conto delle differenze nazionali.

8.

Offrire **misure di sostegno** per le imprese sportive all'aria aperta

Gli sport all'aria aperta in molte aree, compresi i territori vulnerabili e scarsamente popolati, sono una parte fondamentale dell'economia locale e sostengono la comunità. Occorre pertanto sostenere le numerose attività sportive all'aperto, e i posti di lavoro che sono a rischio in tali comunità rurali.

9.

Promuovere le opportunità di partecipazione a **livello locale**

Via via che i blocchi vengono ridotti, incoraggiare la partecipazione a livello locale può contribuire a ridurre il problema del sovraffollamento e della trasmissione di Covid-19 nelle aree ricreative più frequentate. La riapertura dei siti più popolari e turistici dovrà essere effettuata in collaborazione con le comunità locali e in modo accurato.

10.

Qualsiasi misura di uscita dal contenimento Covid-19 dovrebbe essere adottata tenendo conto delle **pari opportunità**

Va riconosciuto che vi sono persone che affrontano rischi significativi per la salute, associati a stili di vita inattivi: come i più anziani, più sensibili alle malattie, e i disabili.

11.

Promuovere attività a basso rischio e aree per le persone più vulnerabili alla malattia

Poiché il contenimento e l'inattività possono essere significativamente estesi per le persone a più alto rischio di malattie gravi, comprese le persone anziane e quelle con seri problemi di salute o disabilità, dovrebbero essere promosse, e sostenute dalla consapevolezza del rischio, attività all'aperto sicure e localmente radicate.

12.

Occorre sviluppare interventi in grado di sostenere l'aumento dell'attività fisica all'aperto a vantaggio della salute locale

Le attività all'aperto possono consentire attività permanenti e sostenibili, in particolare per le persone socialmente svantaggiate, che attualmente non sono in grado di partecipare. L'adesione all'ENOS è molto intersettoriale e coinvolge agenzie di sviluppo sportivo nazionali e regionali, federazioni sportive europee e nazionali, autorità locali, istituzioni accademiche e organizzazioni sportive di base.

**La combinazione
della attività fisica
e dell'accesso
alla natura
avrà grande
importanza per
molte persone,
a mano a mano
che la situazione
migliora, e
sosterrà
recupero
e guarigione
mentale**

ENOS riconosce che l'attuale situazione sta avendo enorme impatto in tutta Europa (e nel Mondo).

Auspichiamo il graduale ma completo restauro della gamma di attività, e opportunità per le persone attive, in contatto con la natura e per far risorgere le attività sportive all'aperto.

La rapidità e la gravità di questa crisi è tale da mutare percezioni o atteggiamenti, le abitudini che la gente adotta in modo permanente, compreso un maggiore apprezzamento e valore delle attività all'aperto, dello stile di vita sano e attivo, e della sostenibilità ambientale.



ENOS

European Network of Outdoor Sports

La rete europea dello sport all'aperto è stata istituita nel 2013 per rappresentare gli interessi degli sport all'aria aperta in senso lato a livello europeo. L'adesione a ENOS è molto intersettoriale coinvolgendo agenzie di sviluppo sportivo nazionali e regionali, federazioni sportive europee e nazionali, autorità locali, istituzioni accademiche e organizzazioni sportive di base..

PER ULTERIORI INFORMAZIONI
OUTDOOR-SPORTS-NETWORK.EU

Traduzione ed adattamento in Italiano



associazione di promozione sociale e sportiva

direzione@erciteam.it

www.erciteam.it

SEDE CENTRALE DI ENOS -
CASA DELLO SPORT AVENUE DES ARTS 43 -
1040 BRUXELLES BELGIO

outdoor-sports-network.eu