

## Zona rossa in Lombardia, i consigli della Uisp

**Pubblicato:** Mercoledì 17 Marzo 2021



**NOTIZIARIO UISP** del 17 marzo 2021

### **LOMBARDIA – Zona Rossa sì, ma continuiamo a stare in movimento**

In base all’Ordinanza del Ministro della Salute del 12 marzo 2021, a partire da lunedì 15 marzo la Lombardia è collocata in “zona rossa”.

Sono sospese le attività sportive, comprese quelle che si svolgono nei centri sportivi all’aperto, così come tutti gli eventi e le competizioni sportive organizzate dagli enti di promozione sportiva che dovranno essere riprogrammati. Restano chiuse 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).

È consentito svolgere individualmente attività motoria all’aperto in prossimità della propria abitazione, purché nel rispetto della distanza di sicurezza di almeno un metro da ogni altra persona, fatti salvi i casi in cui sia necessaria la presenza di un accompagnatore per i minori o le persone non completamente autosufficienti, e con obbligo di utilizzo di dispositivi di protezione delle vie respiratorie (salvo che per i soggetti esclusi da tale obbligo).

È altresì consentito lo svolgimento di attività sportiva all’aperto in forma individuale. 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.

Lo sport è salute! L'attività fisica regolare migliora il rendimento del cuore e la funzione respiratoria, permette all'apparato cardiovascolare di apportare una quantità maggiore di ossigeno all'organismo per ogni battito cardiaco e aumenta la quantità massima di ossigeno che i polmoni riescono ad assorbire. Sul sito di UISP Lombardia saranno pubblicati i successivi aggiornamenti.

### **VELA – Il Progetto Capitan Uncino prosegue sul Lago d'Iseo**

“Capitan Uncino” è un progetto Uisp nazionale, in collaborazione con l'SdA Uisp nazionale Vela, co-finanziato da Fondazione Vodafone Italia. In sei località italiane sono stati attivati altrettanti laboratori sportivi, che coinvolgono 180 giovani con e senza disabilità fra i 13 e i 20 anni, con l'obiettivo di lavorare insieme alla coprogettazione, costruzione e utilizzo di sei barche a vela disegnate per equipaggio misto.

Le località coinvolte sono Lago D'Iseo, Ragusa, Civitavecchia, Fano, Salerno e Porto Cesareo/Gallipoli. Sul Lago d'Iseo la costruzione della barca è ormai ben avviata e i ragazzi partecipanti stanno seguendo la formazione necessaria per essere poi autonomi nella realizzazione finale dell'imbarcazione e nella sua gestione in mare. “Il progetto si avvia verso le sue fasi finali, con la costruzione della barca a vela che vede la partecipazione della ciurma della scuola Istituto Madonna della Neve di Adro – spiega il referente del progetto, Danilo Ragni -. Il varo avverrà in primavera presso il porto turistico di Lovere con il patrocinio del Comune di Lovere, con una ciurma di 30 ragazzi abili e diversamente abili”.

*(di Fabio Spaterna – redazione Uisp Lombardia)*

### **ITALIA – “Capovolgere il futuro”: i video del Congresso nazionale**

“Capovolgere il futuro: sport sociale, ripresa, resilienza”: è questo lo slogan che ha caratterizzato il XIX Congresso nazionale Uisp che si è tenuto in videoconferenza da venerdì 12 a domenica 14 marzo. Sono stati 278 i delegati che sono collegati da tutta Italia per partecipare ai lavori.

I momenti pubblici del Congresso e gli interventi dei rappresentanti di istituzioni, sistema sportivo, terzo settore e mondo dell'informazione sono stati trasmessi anche sulla pagina Facebook e canale YouTube di Uisp Nazionale, e sono rimasti a disposizione degli utenti.

Oltre all'intervento iniziale del presidente uscente, Vincenzo Manco, si sono alternati anche rappresentanti delle istituzioni come il ministro del Lavoro Andrea Orlando, il presidente Conferenza delle Regioni Stefano Bonaccini, la portavoce Forum terzo settore Claudia Fiaschi, o il presidente Coni Giovanni Malagò. Nella seconda giornata è stato possibile partecipare a due workshop sui temi di sostenibilità e innovazioni nella vita associativa, mentre domenica ha visto la proclamazione degli eletti.

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su [VareseNews](#)

di [A cura di Uisp Varese](#)