

Termoscanner, sanificazione di ambienti e attrezzi, sondaggi ai soci

Il CUS lavora per ripartire (si spera) a giugno

Sport individuali all'aperto i primi che potrebbero tornare a via Campegna. A seguire tutti gli altri, eccetto quelli di contatto e di squadra. Congelate le quote: chi ha già pagato riprende a costo zero

“Il CUS così, completamente vuoto, è un'immagine che rimarrà fissa nella memoria di tutti noi. Abituati a vedere centinaia di persone all'interno della struttura, difficilmente dimenticheremo questi momenti”. In un periodo in cui la pandemia ha gridato STOP a qualsiasi attività sportiva, amatoriale e non, l'unico movimento che si vede da settimane nella struttura di via Campegna è quello della manutenzione ordinaria. Perché, con o senza Covid-19, l'erba cresce e va tagliata, gli ottocento metri cubi d'acqua della piscina vanno trattati, i campi da tennis curati. Un gigante rimasto solo, abbandonato da centinaia di soci che lo popolano giorno dopo giorno a ritmo di danza, arti marziali, pallonate, corse, bracciate e tanto tanto altro. Il suo tempo si è fermato, come per tutti. Lo sguardo punta la fine del tunnel per intravedere una luce. Una possibile ripartenza, al momento, è pensabile per giugno, purché arrivi la via libera dal Governo. Ma come? La parola d'ordine è sicurezza, da garantire a tutti i soci in più modi: “ci saranno controlli con termoscanner all'ingresso”, spiega il Segretario Generale del CUS Napoli **Maurizio Pupo**, che prosegue: “all'apertura è prevista una grossa disinfezione dei locali e delle attrezzature. Seguirà poi una sanificazione degli attrezzi prima e dopo le attività”. A Fuorigrotta sono operativi: “il nostro impianto è tenuto in esercizio, quindi siamo sempre pronti”. Un altro aspetto, però, preoccupa in chiave di riapertura: la condizione psicologica degli atleti. Se la sentiranno di condividere con qualcuno una corsia, un attrezzo, uno spogliatoio? Per cercare delle risposte sono partiti sul sito del CUS una serie di brevi sondaggi: “a prescindere dalla sicurezza, che per noi è ovviamente al



> Maurizio Pupo

primo posto, vogliamo capire qual è la volontà da parte dei soci di riprendere da subito. Abbiamo sempre posto l'accento sull'aggregazione creata dallo sport, ma questo è proprio l'aspetto che ora è messo in discussione. Riterranno lo sport come qualcosa di indispensabile o di cui al momento si può fare a meno? Proveremo a capirlo con il primo sondaggio e con altri che seguiranno”. Impensabile una riapertura totale. I primi a varcare la soglia del CUS dovrebbero essere gli sport individuali che si praticano all'aperto, come l'Atletica leggera e il Tennis. A seguire quelli al chiuso per i quali è possibile garantire la distanza di sicurezza tra gli atleti. Vie-

tato l'ingresso agli sport di squadra e di contatto: “grazie ai grandi spazi del CUS, non sarà un problema garantire le distanze tra gli utenti. A maggior ragione perché, se gli sport di squadra non partono, è ovvio che quadrature enormi saranno messe a disposizione di altre attività”. Così, Yoga o Tai Chi, ad esempio, potrebbero trasferirsi momentaneamente nella palestra di pallavolo o pallacanestro: “con i tecnici dei vari settori stiamo rimodulando la programmazione per riutilizzare gli spazi che si liberano”. Capitolo Fitness: “il corpo libero sarà il primo a partire perché le attrezzature, almeno inizialmente, potrebbero essere pericolose. Aspettiamo le indicazioni del comitato tecnico scientifico del Governo”. Plausibile anche l'utilizzo della piscina, “visto che l'acqua è già trattata con sostanze antibatteriche. Anche lì apriremo probabilmente solo qualche corsia occupata da un utente per volta. Non è pensabile l'Acquagym”. Non si sottovaluta il post allenamento: “bisogna evitare l'assemblamento negli spogliatoi, nonostante i nostri siano ampi. Nel primo sondaggio stiamo chiedendo ai soci la disponibilità ad allenarsi rinunciando alla doccia dopo l'allenamento”. La sicurezza imporrebbe un aumento dei turni per distribuire su un tempo maggiore gli iscritti. Ciò implica più costi: “stiamo chiedendo alle autorità preposte e alle Università di porsi questo problema. Se lo sport fa parte dei programmi universitari, è importante aiutare affinché ciò possa avvenire nel migliore dei modi”. A rimetterci non saranno i soci che prima del lockdown avevano versato quote annuali o per più mesi: “l'ultima decisione presa prima di chiudere gli impianti è stata quella di congelare le quote incassate. Alla riapertura daremo la possibilità a tutti coloro che hanno

sospeso le attività di riprenderle a costo zero”. Per loro, nel frattempo, l'attività prosegue da casa con i video tutorial: “i tecnici dei vari settori hanno continuato l'attività con dirette Facebook, seguendo i soci iscritti nelle varie classi. Tranne gli sport di squadra e di contatto, che avranno difficoltà di convivenza con il virus anche nella fase 2, tutti gli altri si sono potuti svolgere da remoto. Un'esperienza che ci induce a riflettere su cosa i nuovi mezzi ci possono dare per il prossimo futuro. I nostri tutorial sono stati molto seguiti non solo dai soci, ma anche da utenti esterni che hanno approfittato dell'opportunità. Alcune lezioni hanno attirato anche duecento persone”.

Ciro Baldini

Aprile amaro al CUS

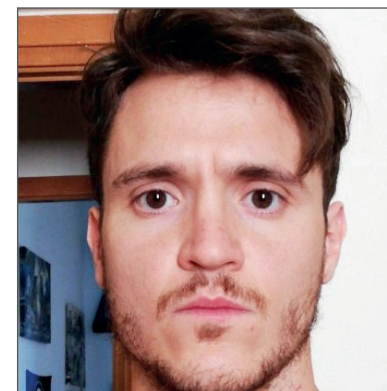
Lutto nel mondo del CUS che ad aprile ha dovuto dire addio al Presidente del Collegio Sindacale del CUS Napoli **Mario Del Vecchio** e al Dirigente e tecnico **Edoardo Gatta**. Quest'ultimo è ricordato così dal Segretario generale Maurizio Pupo: “portò la pallavolo maschile del CUS in serie A. Il progetto partì dalla scuola. In pochi anni ha vinto tutti i campionati fino ad arrivare alla A. È stata una cosa fantastica”. Per entrambi “resta la tristezza di non poter essere stati presenti all'ultimo saluto per dimostrare il nostro affetto”.

Mal di schiena da quarantena, gli esercizi in video di Formichella

Inattività e cattiva postura, con tutte le conseguenze relative, sono alcune delle brutte compagnie portate dalla quarantena dentro molte case. Lo sa bene **Dario Formichella**, 30 anni, professione istruttore con una laurea in Scienze Motorie seguita da un Master in Posturologia. Dario, da quattro anni al CUS dove ha mosso i primi passi con il servizio civile fino ad arrivare a vivere stabilmente l'ambiente fitness, è tra i tecnici cusini impegnati con i video tutorial che portano gli allenamenti sui canali Facebook, Instagram e Youtube. Uno degli ultimi ideati raccoglie esercizi pensati per combattere il mal di schiena: “ho scelto la schiena perché nei giorni precedenti alla realizzazione

del video diverse persone mi hanno chiesto consigli. In questo periodo di quarantena, siamo più sedentari, assumiamo posture sbagliate e la schiena è la prima a pagarne le conseguenze”. Riflettori puntati su postura ed esecuzione corretta dei movimenti: “far sì che tutti gli esercizi siano realizzati in maniera corretta è la filosofia del fitness al CUS. La scarsa attivazione dell'addome e dei muscoli stabilizzatori può portare diversi fastidi alla schiena. Dare una tregua alla zona lombare può ridurli”. Il video, al quale dovrebbero farne seguito altri dello stesso filone, si aggiunge ai diversi che ha già realizzato per proporre agli utenti gli allenamenti a corpo libero. Cosa si prova ad allenare da casa? “È un

modo nuovo di vedere la situazione. Nei momenti di difficoltà si creano delle opportunità che vanno colte. Questa ne è una. Un allenamento a distanza non è come quello in presenza, che ti permette di osservare e correggere errori di esecuzione, ma resta un qualcosa in più. Piuttosto che stare fermi davanti la tv, dedicarsi a un'attività, seppur a casa, aiuta fisico e mente”. Un lavoro che potrebbe forse tornare utile anche quando la normalità sarà ripristinata: “dipende dalla situazione che si creerà dopo. Offrire un servizio in più sarebbe senz'altro positivo”. Sul seguito di pubblico che ha ottenuto l'iniziativa: “è stato discreto. Mi aspettavo forse qualche like in più visto il nome del CUS”. Alla lista dei



like social si aggiungono i messaggi privati dai soci: “mi hanno contattato in tanti. Qualcuno mi ha scritto 'mi è piaciuta la lezione', altri, scherzando, mi hanno detto 'questo allenamento mi ha distrutto!', riceverli mi ha fatto piacere”.