

## **Covid19 - Piano di protezione ed. 19 aprile 2021**

Il presente concetto è basato sulle raccomandazioni del Consiglio Federale del 14 aprile 2021 e sulle direttive quadro per i concetti di protezione nello sport di OFSPO/Swiss Olympic; il piano di protezione è valido fino a nuovo avviso e definisce le modalità in cui gli allenamenti possono avere luogo (in rosso le nuove misure rispetto all'ultima edizione).

In particolare, l'attività sportiva per gruppi di max 15 persone è nuovamente autorizzata, sia all'esterno che all'interno (adottando precise misure). Le competizioni per gli adulti sono ora autorizzate, con max 15 persone e senza pubblico.

Bambini/ragazzi sotto i 20 anni possono continuare a praticare attività sportiva, con competizioni, ma senza pubblico.

Devono essere rispettati i seguenti *cinque principi*:

### **A. Ci si allena solo senza sintomi**

Chi presenta sintomi della malattia NON può partecipare agli allenamenti, ma rimane a casa, chiedendo indicazioni su come comportarsi al suo medico di famiglia. Il gruppo deve essere subito avvisato di eventuali sintomi.

### **B. Mantenere le distanze / grandezza dei gruppi**

Durante il viaggio di arrivo, all'entrata dell'impianto sportivo, nello spogliatoio, durante le riunioni, in doccia, dopo l'allenamento, al ritorno a casa: in tutte queste e altre situazioni simili, deve essere mantenuta la distanza di 1,5 metri e l'utilizzo della mascherina è obbligatorio. Vanno, inoltre, evitati saluti tradizionali come gli abbracci, le strette di mano o darsi il cinque.

#### ***Attività sportive in palestra***

Sono autorizzate solo attività senza contatto con max 15 persone (monitore incluso). La mascherina deve essere indossata e la distanza di 1,5 m deve essere rispettata.

La pratica dell'attività senza mascherina è concessa unicamente se sono mantenuti 25m<sup>2</sup> nel caso di attività intense e 15m<sup>2</sup> per attività a bassa soglia (es: yoga).

#### ***Attività sportive all'esterno***

Sono autorizzate attività con max 15 persone (monitore incluso). La mascherina deve essere indossata se la distanza di 1,5 m non può essere rispettata. Le attività di contatto sono possibili solo indossando la mascherina.

*Fino ai 20 anni*, le attività sportive (all'interno o all'esterno) non subiscono nessuna nuova restrizione per gli allenamenti.

*Autare/sostenere*: è autorizzato solo fino ai 20 anni, indossando la mascherina; il contatto fisico con e tra adulti è vietato

*Monitori*: il numero di monitori autorizzato per gli allenamenti con bambini/ragazzi fino ai 20 anni è lo stesso che si applicherebbe nei normali allenamenti (senza restrizioni)

**Gruppo G&B:** è autorizzata l'attività anche all'interno, con max 15 persone (bambini compresi) – gli adulti devono indossare la mascherina

**Gruppi fissi:** durante gli allenamenti, i gruppi devono restare possibilmente fissi

### **C. Rispetto delle misure di igiene**

Lavarsi con acqua e sapone o disinfettarsi le mani (prima e dopo gli allenamenti) è una misura di igiene di importanza cruciale che permette di proteggere se stessi e gli altri.

### **D. Tenere elenchi delle presenze**

Per semplificare il contact tracing, il monitore titolare di ogni gruppo compila in maniera precisa gli elenchi delle presenze per tutti gli allenamenti: egli è responsabile della completezza e della correttezza dell'elenco. L'infrastruttura è aperta solo alle persone necessarie per l'allenamento: i genitori aspettano all'esterno (per loro, l'accesso è permesso solo in caso di necessità - vedi punto X).

### **E. Obbligo della mascherina**

La mascherina deve essere indossata in tutti gli spazi interni (palestra compresa).

All'interno, la pratica sportiva senza mascherina è possibile solo rispettando le distanze:

- 25m<sup>2</sup> per attività fisiche intense (es: allenamento condizione fisica)

- 15m<sup>2</sup> per attività fisiche stazionarie e "soft" (es: yoga)

La Confederazione non impone la mascherina ai ragazzi fino ai 20 anni, ma la SFG Canobbio segue di regola le norme in vigore nelle scuole comunali e cantonali. Per i monitori e adulti, in ogni caso, è sempre obbligatoria.

### **F. Designazione della persona responsabile, rispetto del piano di protezione**

Ogni organizzazione designa una o più persone responsabili del piano di protezione; questa persona ha la responsabilità di garantire il rispetto delle disposizioni in vigore. Nella nostra società, la responsabile è il CT Barbara Prandi (in caso di domande, non esitate a contattarla direttamente: prandibarbara@gmail.com o 079 445-7346).

I monitori sostengono la responsabile del piano di protezione e pianificano gli allenamenti nel rispetto dei punti A-E.

Tutti i partecipanti e le loro famiglie si attengono alle regole di distanziamento e alle misure di igiene e protezione in vigore.

### **X. Disposizioni particolari legate alla nostra situazione logistica**

- Solo i partecipanti all'attività hanno accesso all'infrastruttura; i genitori rimangono all'esterno della struttura (in casi particolari, prendere ev. prima contatto con la/il responsabile) - Unica eccezione: i genitori dei bambini del gruppo infantile, possono avere accesso all'infrastruttura solo per eventualmente essere d'aiuto prima e dopo la lezione (vestirsi/svestirsi, andare in bagno); in questo caso gli adulti, devono indossare la mascherina.
- All'entrata tutti si lavano le mani con acqua e sapone o le disinfettano.
- I partecipanti hanno accesso allo spogliatoio solo 5/10' prima dell'inizio dell'allenamento.
- Per evitare di incrociarsi con il gruppo che precede/segue, lo spogliatoio per tutto il gruppo è diverso da quello del gruppo che precede/segue e viene definito dai monitori responsabili.
- Si arriva in palestra già pronti per l'attività e si depositano solo giacche/scarpe nello spogliatoio, cercando di mantenere 1,5 m di distanza dai vestiti dei compagni.
- Per i monitori di qualsiasi età la mascherina è obbligatoria (a meno che non siano coinvolti nelle "attività cardio" tipiche dei gruppi adulti: in questo caso, sono tenuti a mantenere le distanze).

- Appello e comunicazioni iniziali si svolgono mantenendo le distanze; a partire dai 12 anni, è obbligatoria la mascherina.
- Per i gruppi competitivi: in linea di massima ci si allena in piccoli gruppi e anche all'interno del gruppo (per esempio nel mettere la magnesia) si mantengono le distanze; a partire dai 12 anni l'utilizzo della mascherina è obbligatorio anche durante l'allenamento (chi riterrà di doverla abbassare quando lavora sull'attrezzo, potrà farlo).
- Per i gruppi adulti: l'attività si svolge mantenendo le distanze.
- I monitori, al termine della lezione, arieggiano la palestra e sanificano il materiale utilizzato.
- L'uscita della palestra, dopo aver lavato o disinfettato le mani, è individuale e veloce.

La responsabile tecnica responsabile dei piani di protezione *Barbara Prandi*

Il Presidente *Stefano Rigo*