

Il presente concetto è basato sulle raccomandazioni del Consiglio Federale del 3 dicembre 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. Per le manifestazioni e le competizioni sono in vigore piani di protezione specifici.

Eventuali modifiche vengono segnalate tramite i monitori responsabili in palestra e pubblicate sul sito [www.sfgcanobbio.ch](http://www.sfgcanobbio.ch), sotto l'etichetta Società.

Devono essere rispettati i seguenti *cinque principi*:

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

Ginnasti e monitori che presentano sintomi della malattia NON possono partecipare agli allenamenti, ma devono rimanere a casa, chiedendo indicazioni su come comportarsi al proprio medico di famiglia. Il gruppo deve essere subito avvisato di eventuali sintomi. Eventuali quarantene vengono decise e comunicate dall'autorità cantonale.

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

In generale, non ci sono restrizioni per le attività sportive all'esterno, mentre – per tutte le persone dai 16 anni compiuti (sia partecipanti, sia monitori, sia genitori GeBa) - l'accesso alle attività sportive in palestra è limitato a chi è in possesso di un certificato Covid,

Resta, inoltre, necessario tenere la lista dei partecipanti e aerare sufficientemente gli spazi. Si chiede, comunque, di limitare il contatto fisico allo stretto necessario, autorizzato per lo svolgimento delle attività.

#### **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.

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

A partire dalla 4a elementare, la mascherina deve essere indossata in tutti gli spazi comuni in cui non si pratica l'attività: spogliatoi, corridoi, zona d'entrata. Fintanto che lo sarà per le lezioni di educazione fisica nelle scuole ticinesi (elementari, medie e post-obbligatorie), viene mantenuto l'obbligo di indossare la mascherina per i ragazzi anche durante l'attività sportiva (eccezione: solo se l'attività è intensa; in tal caso occorre mantenere le distanze). Al fine di evitare contatti stretti e dunque possibili quarantene in caso di un partecipante positivo al coronavirus, si ritiene che il mantenimento della mascherina sia a beneficio di tutti i presenti. Per i gruppi di adulti, dove l'attività fisica viene svolta sul posto e mantenendo le distanze, la mascherina è facoltativa.

#### **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 ([prandibarbara@gmail.com](mailto: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; tutti dimostrano solidarietà e applicano le regole del piano di protezione dando prova di grande responsabilità.

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

- Di regola, solo i partecipanti all'attività hanno accesso all'infrastruttura; i genitori rimangono all'esterno della palestra - Eccezione: i genitori dei bambini del gruppo infantile, possono avere accesso all'infrastruttura per 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 i contatti diretti con il gruppo che precede/segue, lo spogliatoio per tutto il gruppo è diverso da quello del gruppo che precede/segue e viene definito così definito:  
*Spogliatoio femminile*: ginnastica infantile, gymnastique, genitore&bambino, attrezzistica MIX non competitiva giovedì, gruppo donne venerdì, attrezzistica C3-4  
*Spogliatoio maschile*: attrezzistica non competitiva lunedì, gruppo FIT lunedì, attrezzistica C1-2, attrezzistica Csup
- I monitori, al termine della lezione, arieggiano la palestra.
- L'uscita della palestra, dopo aver lavato o disinfettato le mani, è possibilmente individuale e veloce.
- In caso di ev. contagio, l'autorità cantonale competente prende contatto direttamente per informare sulle procedure da seguire (di regola, viene messo in quarantena solo chi non è vaccinato ed è stato in stretto contatto con una persona positiva - vale a dire più vicino di 1,5m e più a lungo di 15', senza mascherina).