



## 1. Premesse

### 1.1 Nuove condizioni quadro

A partire dal 6 giugno 2020 si è avviata la terza tappa di allentamento delle misure prese in occasione della pandemia di COVID-19.

In questo ambito si è allentato anche il divieto di raggruppamento in spazi pubblici a condizione che vengano scrupolosamente rispettate le regole di distanza e di igiene e sia garantita la tracciabilità dei contatti stretti (Contact Tracing).

Gli ulteriori passi per l'apertura delle attività di allenamento e di movimento delle organizzazioni sportive hanno consentito un ampliamento delle attività sportive nel rispetto delle indicazioni di carattere sanitario ed epidemiologico dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

Il 22 giugno sono entrate in vigore nuove modifiche. Per le attività sportive in cui è richiesto un contatto fisico stretto prolungato, è consigliato organizzare l'allenamento in gruppi fissi. Si definisce «stretto» un contatto prolungato (>15 minuti) o ripetuto, a una distanza di 1,5 metri e senza misure di protezione.

Il presente piano di protezione è basato sulle direttive per i piani di protezione elaborate da UFSP/Swiss Olympic, rispettivamente in applicazione al piano di protezione per lo sport di massa nella disciplina della ginnastica elaborato della Federazione Svizzera di Ginnastica.

### 1.2 Obiettivi

L'obiettivo è la messa in atto di una ripresa progressiva dell'attività sportiva nel rispetto delle direttive sanitarie/epidemiologiche emanate dall'ufficio federale della salute pubblica (UFSP). La responsabilità della messa in atto dei piani di protezione è di tutti gli attori coinvolti: dirigenza, monitori, ginnasti.

## 2. Principi di carattere generale nello sport

Il presente piano di protezione si basa sui principi generali di prevenzione contro la diffusione del coronavirus, questi principi sono:

- A. Partecipazione a gare e allenamenti solo in assenza di sintomi
- B. Mantenere le distanze
- C. Rispetto delle norme di igiene dell'UFSP
- D. Lista delle presenze (tracciabilità di eventuali stretti contatti – Contact Tracing)
- E. Indicazione della persona responsabile, rispetto del piano di protezione



**Niente sintomi**  
in allenamento/in gara

A



**Rispettare la distanza**  
(1,5 m di distanziamento quando è possibile)

B



Rispetto delle  
**norme igieniche**  
dell'UFSP

C



**Elenchi di presenze**  
(tracciabilità dei contatti stretti –  
Contact Tracing)

D



Attenersi al  
**concetto di protezione**  
delle società e dei gestori degli  
impianti sportivi

E

### 3. Principi di carattere generale nello sport

#### A | Nessun sintomo in allenamento



Ginnasti e monitori che presentano sintomi di malattia non sono autorizzati a partecipare agli allenamenti. Sono tenuti a restare a casa rispettivamente a isolarsi, sono pregati di prendere contatto con il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni: il gruppo di allenamento deve essere immediatamente informato dei sintomi in questione.

#### B | Mantenere le distanze



##### Arrivo al / partenza dal luogo di allenamento

Per recarsi in palestra, al fine di poter rispettare la distanza di sicurezza di 1,5 metri, si sconsigliano i trasporti collettivi: qualora non fosse possibile si raccomanda di indossare una mascherina durante il tragitto nel veicolo.

##### Accesso all'infrastruttura sportiva

- Solo le persone indispensabili all'allenamento hanno accesso all'infrastruttura sportiva.
- Durante gli allenamenti solo le seguenti persone possono accedere all'infrastruttura: **monitori, ginnasti, funzionari, personale di pulizia.**
- Gli accompagnatori e le persone esterne (genitori, parenti, amici, ...) possono accedere unicamente in casi straordinari (urgenza / necessità) indossando una mascherina.

#### **Allenamenti**

##### Organizzazione:

- ginnasti e monitori arrivano in palestra generalmente poco prima dell'inizio dell'allenamento (circa 5/10 minuti);
- i ginnasti arrivano in palestra già pronti per l'allenamento. (spogliatoi e docce non utilizzabili)
- al termine dell'allenamento, ginnasti e allenatori lasciano l'infrastruttura sportiva il più presto possibile, a meno che siano coinvolti anche nella sessione di allenamento successiva;
- al fine di evitare che più gruppi di allenamento si ritrovino assieme, è da prevedere un tempo di attesa di almeno **30 minuti** tra differenti blocchi di allenamento.

##### Assistenza dei monitori

Il contatto fisico è ora autorizzato durante gli allenamenti in tutte le discipline sportive. Questo vale anche per le attività sportive in cui è previsto un contatto fisico stretto e costante; per contatto fisico stretto si intende un contatto duraturo (più di 15 minuti) o il non rispetto ripetuto della distanza di sicurezza di 1,5 metri senza misure di protezione.

Di conseguenza è ora permesso al monitore di aiutare/assicurare un ginnasta: le assistenze di principio vanno limitate allo stretto indispensabile.

##### **Gruppi di allenamento:**



Non c'è un numero massimo di persone per la composizione dei gruppi di allenamento.

La composizione dei gruppi deve rimanere invariata nel tempo per quanto possibile.

## C | Rispetto delle norme di igiene



### Igiene personale

#### Prima dell'allenamento:

all'entrata in palestra, tutti devono disinfettare le mani o lavarle molto bene.

#### Durante l'allenamento:

per evitare la contaminazione degli attrezzi, è consigliato allenarsi in tenuta di gara, maglietta o maglietta tecnica.

#### Dopo l'allenamento:

all'uscita dalla palestra, tutti devono disinfettare le mani o lavarle molto bene.

### Attrezzi

#### Ginnastica Attrezzistica

La pulizia/disinfezione degli attrezzi non è sostanzialmente possibile per ragioni di materiali o di sicurezza (preparazioni con la magnesia): per ciò che può essere pulito/disinfettato va fatto regolarmente.

#### Gymnastique

Le ginnaste utilizzano i propri attrezzi e li puliscono regolarmente; eventuali attrezzi utilizzati in comune devono essere disinfettati dopo ogni sessione di allenamento.

### Infrastruttura

Al termine dell'allenamento ogni gruppo che lascia la struttura deve pulire anche le superfici di contatto: maniglie delle porte, bottoni per l'accensione delle luci, ecc.

La pulizia degli spazi dell'infrastruttura sportiva è effettuata in accordo con i gestori delle infrastrutture utilizzate.

## D | Lista delle presenze



Secondo le disposizioni delle autorità sanitarie, i contatti stretti devono poter essere ricostruiti a ritroso per 14 giorni.

A questo scopo deve essere tenuta dai monitori una lista presenze che indichi nominativamente gli orari di presenza rispettivamente di composizione dei gruppi di allenamento.

Tali liste devono essere sempre aggiornate, conservate ed essere immediatamente a disposizione se richieste.

## E | Indicazione della persona responsabile, rispetto del piano di protezione



### Il responsabile del piano coronavirus:

- è incaricato della messa in atto e del rispetto del piano di protezione;
- informa tutte le persone coinvolte delle presenti disposizioni;
- è interlocutore all'interno e all'esterno per quanto concerne il piano di protezione;
- si assicura che le regole di comportamento di Swiss Olympic (manifesto) siano affisse all'entrata e in altri luoghi opportuni nell'infrastruttura.

### I monitori:

- applicano il presente piano di protezione pianificando gli allenamenti nel rispetto dei cinque principi generali di prevenzione

### Tutti:

- si attengono alle regole di distanziamento e alle misure di igiene in vigore;
- si disinfettano le mani o le lavano molto bene quando arrivano o lasciano l'infrastruttura sportiva;
- applicano attentamente le regole del presente piano di protezione, dando prova di spirito di solidarietà e grande responsabilità.

Il presidente della società è l'istanza responsabile del piano coronavirus:

**Venanzio Menghetti** / +41 79 423 83 31 - [presidente@sfgvdv.ch](mailto:presidente@sfgvdv.ch)

## 4. Comunicazione

Il comitato direttivo della SFG Valle del Vedeggio comunica il presente piano via e-mail a tutte le istanze coinvolte:

- Monitori
- Ginnasti e genitori tramite i monitori
- Gestori delle infrastrutture sportive interessate

I monitori:

- comunicano ai ginnasti l'organizzazione degli allenamenti (giorni, orari, gruppi, ...)
- comunicano le nuove disposizioni verbalmente e/o per iscritto a tutti i ginnasti

Quadro generale per lo sport dopo l'allentamento delle misure

**Spirit of Sport**  
si chiama ora ...

**Rispetto delle norme igieniche**  
dell'UFSP

**Rispettare la distanza**  
(1,5 m di distanziamento quando è possibile)

**Niente sintomi**  
in allenamento/in gara

Attenersi al **concetto di protezione**  
delle società e dei gestori degli impianti sportivi

**Manifestazioni sportive**  
- con max. 1000 atleti  
- con max. 1000 spettatori  
- gruppi di max. 300 persone se la distanza di 1,5 metri non può essere rispettata

**Elenchi di presenze**  
(tracciabilità dei contatti stretti - Contact Tracing)

Allenamento di specialità sportive con stretto contatto fisico **in gruppi invariati**  
(raccomandazione)

Validità a partire dal 22 giugno 2020

**swiss olympic**



### Vado in palestra

- Solo se sto bene e non ho sintomi di malattia
- Evito se possibile mezzi pubblici o auto con più ginnasti, se non è possibile indosso la mascherina durante il tragitto nel veicolo

### Entro in palestra

- Arrivo già pronto e non mi cambio in spogliatoio
- Entro da solo, anche entrando mantengo la distanza di 1,5 metri dalle altre persone
- Mi disinfetto le mani prima di entrare, o le lavo molto bene
- Mi annuncio ai monitori e confermo di stare bene

### Mi alleno

- Mantengo le distanze di sicurezza di 1,5 metri quando è possibile
- Il mio monitore è autorizzato a tenermi/assicurarmi durante gli esercizi
- Ad ogni rotazione mi disinfetto le mani o le lavo molto bene
- Ascolto e faccio ciò che mi chiede il mio monitore, soprattutto in questo momento delicato in cui ci sono importanti regole per la salute di tutti

### Esco dalla palestra

- Finito l'allenamento esco subito dalla palestra
- Quando esco mi disinfetto le mani o le lavo molto bene
- Andando via mantengo la distanza di 1,5 metri dalle altre persone

Quadro generale per lo sport dopo l'allentamento delle misure

**Spirit of Sport**  
si chiama ora ...

**Rispetto delle norme igieniche**  
dell'UFSP

**Rispettare la distanza**  
(1,5 m di distanziamento quando è possibile)

**Niente sintomi**  
in allenamento/in gara

**Manifestazioni sportive**  
- con max. 1000 atleti  
- con max. 1000 spettatori  
- gruppi di max. 300 persone se la distanza di 1,5 metri non può essere rispettata

Attenersi al **concetto di protezione** delle società e dei gestori degli impianti sportivi

**Elenchi di presenze**  
(tracciabilità dei contatti stretti - Contact Tracing)

Allenamento di specialità sportive con stretto contatto fisico **in gruppi invariati** (raccomandazione)

Validità a partire dal 22 giugno 2020

**swiss olympic**