



1. Premesse

1.1 Nuove condizioni quadro

Il presente piano di protezione è basato sulle nuove direttive del Consiglio federale del 14 aprile 2021 e sulle linee guida per i concetti di protezione elaborate da UFSPO/Swiss Olympic, rispettivamente in applicazione al piano di protezione per lo sport di massa nella disciplina della ginnastica elaborato della Federazione Svizzera di Ginnastica.

Attività sportive per bambini e giovani nati nel 2001 o dopo:

- Nessuna restrizione per l'allenamento sia in luoghi chiusi che all'esterno.

Attività sportive a partire dai 21 anni:

- **La pratica dello sport è di nuovo consentita sia all'aperto che all'interno in gruppi fino a 15 persone (monitori inclusi).**
- Sono ammessi solo sport senza contatto fisico.
- Sono consentiti allenamenti individuali o tecnici senza contatto fisico.
- L'allenamento è permesso solo con l'uso della mascherina e con il rispetto della distanza obbligatoria.
- La pratica dello sport ginnastica **genitore-bambino è ora consentita** in gruppi fino a 15 persone (monitori e bambini inclusi).

1.2 Obiettivi

L'obiettivo è la messa in atto 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. Obbligo di indossare la mascherina
- F. Indicazione della persona responsabile, rispetto del piano di protezione



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 indossando la mascherina generalmente poco prima dell'inizio dell'allenamento (circa 5/10 minuti);
- i ginnasti arrivano in palestra già pronti per l'allenamento. (**spogliatoi e docce sono ora utilizzabili**)
- al termine dell'allenamento, ginnasti e allenatori lasciano l'infrastruttura sportiva indossando una mascherina 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 **15 minuti** tra differenti blocchi di allenamento;

Assistenza dei monitori (per bambini e giovani nati nel 2001 o dopo):

Il monitor può aiutare/assicurare un ginnasta con l'uso della mascherina: **le assistenze di principio vanno limitate allo stretto indispensabile.**

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, spogliatoi, 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 | Obbligo di indossare la mascherina



L'obbligo di indossare la mascherina riguarda tutti gli spazi chiusi dove non viene praticata l'attività sportiva (entrata, corridoi, spogliatoi, bagni,...).

I ginnasti devono indossare la mascherina all'entrata in palestra, la tolgono per l'allenamento e la rimettono alla fine dello stesso per uscire dalla palestra.

Monitori

L'uso della mascherina è obbligatorio per tutte le categorie di età.

I bambini sotto i 12 anni sono esenti dall'obbligo di indossare la mascherina.

F | 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 sei 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

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





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

- Indosso la mascherina
- 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
- Se ho meno di 16 anni il mio monitore è autorizzato a tenermi/assicurarmi durante gli esercizi con l'uso della mascherina
- 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 indosso la mascherina ed 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 manifestazioni sportive

Spirit of Sport
si chiama ora ...

Rispettare le **norme igieniche** dell'UFSP

Rispettare la **distanza** 1,5m

All'evento **senza sintomi**

Prendere le **coordinate di contatto** (Contact Tracing)

Attivare l'App **SwissCovid** (raccomandazione della Confederazione)

Indossare la **mascherina**

Valido dal 1 ottobre 2020

swiss olympic