

# Piano di protezione COVID 19 per le attività di allenamento in palestra.

Versione: 05.09.2020

Produttore: Samuele Ramelli



## Nuove condizioni quadro

Dal 6 giugno 2020 sono consentite le attività di allenamento per tutte le discipline sportive, nel rispetto dei piani di protezione specifici delle società. 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.

Nelle attività di allenamento devono essere rispettati i seguenti cinque principi:

### 1. Ci si allena solo senza sintomi

Chi presenta sintomi della malattia NON può partecipare alle attività di allenamento, ma rimane a casa o si mette in isolamento, chiedendo indicazioni su come comportarsi al suo medico di famiglia.

### 2. Mantenere le distanze

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 ancora essere mantenuta la distanza di 1,5 metri e vanno ancora evitati saluti tradizionali come le strette di mano o darsi il cinque. Quando la distanza non può essere garantita, è necessario indossare una mascherina o installare una barriera di protezione (per esempio plexiglas). In tutti gli sport, il contatto fisico è consentito esclusivamente durante l'allenamento vero e proprio.

### 3. Lavarsi accuratamente le mani

Lavarsi le mani è una misura di igiene di importanza cruciale. Chi si lava accuratamente le mani con acqua e sapone prima e dopo gli allenamenti, protegge se stesso/a e l'ambiente circostante.

### 4. Tenere elenchi delle presenze

I contatti stretti tra persone devono essere ricostruibili per 14 giorni su richiesta dell'autorità sanitaria. Per semplificare il contact tracing, la società compila elenchi delle presenze per tutte le sessioni di allenamento. L'allenatrice o allenatore è responsabile della completezza e della correttezza dell'elenco, nonché di trasmettere quest'ultimo alla persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella forma concordata (cfr. punto 5). La scelta della forma di compilazione dell'elenco (doodle, app, Excel, ecc.) è a discrezione di ciascuna società.

### 5. Persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella società

Ogni organizzazione che preveda di riprendere le attività di allenamento deve designare una o più persone responsabili del rispetto del piano coronavirus. Questa persona ha la responsabilità di garantire il rispetto delle disposizioni in vigore. Nella nostra società, questa persona è il presidente del club, in caso di domande potete contattarlo direttamente ai seguenti recapiti:

Signor Raffaele Merelli

cellulare: 079 460 73 03

e-mail: merellilele@gmail.com

### Disposizioni particolari

Le seguenti disposizioni verranno messe in pratica durante le serate di ginnastica presciatoria e allenamento a secco organizzate dallo Sci Club Lodrino Prosito con lo scopo di salvaguardare la salute dei giovani partecipanti e dei monitori che animeranno le attività.

1. I monitori responsabili dell'animazione delle serate di ginnastica indossano la mascherina se la distanza minima di 1,5m tra monitore e partecipante non possa essere garantita.
2. Alla fine di ogni sessione di ginnastica presciatoria o allenamento, un monitore sarà responsabile di disinfettare le superfici e gli attrezzi/oggetti utilizzati dai partecipanti.
3. Finché perdura la pandemia COVID19, i genitori non potranno beneficiare della ginnastica presciatoria.
4. I genitori dovranno accompagnare i propri figli fino a, e non oltre, la porta d'entrata della palestra. Qui i partecipanti verranno accolti da un responsabile di serata che registrerà la loro presenza onde garantire i necessari dati per la tracciabilità.
5. Gli spogliatoi rimarranno chiusi, motivo per cui ai partecipanti della ginnastica presciatoria o allenamento verrà chiesto di arrivare alla palestra già in abiti sportivi. Nell'atrio verrà messo a disposizione uno spazio per depositare ordinatamente giacche e scarpe da esterno.
6. La ginnastica presciatoria e gli allenamenti non prevedono attività nelle quali ci sia rischio che i partecipanti mantengano un contatto prolungato superiore ai cinque secondi. (Attività di inseguimento, dove il contatto è di breve durata, possono per esempio essere svolte. Attività come i giochi di lotta invece rimarranno evidentemente escluse).

Lodrino, 5 settembre 2020

Raffaele Merelli

Presidente Sci Club Lodrino-Prosito