



## LINEE GENERALI

# PIANO DI PROTEZIONE 2020-2021: COVID-19

**Società sportiva: SFG Mendrisio**

[www.sfgmendrisio.ch](http://www.sfgmendrisio.ch)

Presidente: Maurizio Sala

Email: [ziomao63@gmail.com](mailto:ziomao63@gmail.com)

cellulare: 079 444 26 12

Sezione: .....

### **Responsabile sezionale "COVID-19"**

Nome e Cognome:.....

tel:.....

## **1. Premesse**

### **1.1 Situazione iniziale**

A partire dal 22 giugno 2020 si avvia la quarta tappa di allentamento delle misure prese in occasione della pandemia di COVID-19. In questo ambito si allenta anche il divieto di raggruppamento in spazi pubblici a condizione che vengano rispettate le regole di distanza e di igiene e sia garantita la tracciabilità dei contatti stretti. Il presente piano di protezione è basato sulle direttive elaborate da Swiss Olympic, rispettivamente in applicazione ai piani di protezione per le discipline di ginnastica di massa elaborate dalla FSG.

### **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, allenatori, ginnasti/e.

### **1.3 Principi generali**

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

- Rispetto delle regole di igiene dell'UFSP
- Distanza sociale (almeno 1.5 metri di distanza fra le persone)
- Lista delle presenze (garanzia di tracciabilità)
- Indicazione della persona responsabile, rispetto del seguente "Piano di protezione"

## **2. Valutazione del rischio e triage**

### **2.1 Sintomi**

Ginnasti e allenatori che presentano sintomi di malattia non sono autorizzati a partecipare agli allenamenti. Sono tenuti a restare a casa, informare il medico e seguire le sue indicazioni. Il gruppo di allenamento deve essere immediatamente informato per tramite degli allenatori.

## **3. Spostamenti verso e dalla località di allenamento**

### **3.1 Arrivo e partenza dal luogo di allenamento**

Si raccomanda di arrivare individualmente in palestra evitando ogni minimo assembramento. Analogamente si chiede di lasciare la palestra il più velocemente possibile al termine dell'allenamento.

## **4. Infrastruttura**

### **4.1 Superficie disponibile**

Il rispetto delle distanze di sicurezza di 1.5 metri e l'esigenza di una superficie minima di 10 m<sup>2</sup> per persona devono essere ancora rispettate.

Queste direttive devono essere rispettate anche durante il montaggio/smontaggio degli attrezzi.

### **4.2 Spogliatoi/docce/toilette**

- Gli spogliatoi non devono essere utilizzati.
- L'uso delle docce non è permesso

- Si invitano tutte le persone che partecipano all'allenamento di giungere in palestra già in tenuta appropriata. (un utente alla volta)
- Le toilette sono a disposizione delle persone presenti nel rispetto delle prescrizioni igieniche dell'UFSP.
- La pulizia dell'infrastruttura sportiva è effettuata in accordo con l'autorità comunale preposta.

### **4.3 Accesso e organizzazione della palestra**

#### **Accesso**

- Solo le persone indispensabili all'allenamento hanno accesso alla palestra: allenatori, ginnasti e personale di pulizia (negli orari stabiliti)
- Gli accompagnatori (genitori, amici) non hanno accesso alla palestra.
  - Eccezioni saranno consentite unicamente per l'accompagnamento dei bambini e delle bambine di età inferiore a quella scolastica. Anche in questo caso tuttavia la presenza dell'adulto deve essere ridotta al minimo e nel rispetto assoluto delle normative UFSP.

#### **Organizzazione**

- Nel caso di transizione di un gruppo di allenamento all'altro, di principio il gruppo che arriva per l'inizio dell'allenamento aspetta all'esterno della palestra e/o rispetta in ogni caso la distanza di sicurezza di 1.5 metri.
- L'accesso alla palestra deve avvenire nel rispetto della distanza di sicurezza:
- L'allenatore verifica lo stato di salute dei propri iscritti.
- Ogni persona deve disinfettarsi le mani all'entrata; la dirigenza organizza che il materiale di disinfezione necessario sia a disposizione e/o in possesso degli affiliati.
- Al termine dell'allenamento, ginnasti e allenatori lasciano la palestra il più presto possibile.
- Tutte le persone presenti si disinfettano le mani all'uscita della palestra.

#### **Informazione**

- I manifesti della campagna d'informazione dell'UFSP "così ci proteggiamo" devono essere affissi all'entrata e in altri luoghi visibili dell'infrastruttura.

## **5. Svolgimento dell'attività**

### **5.1 Assistenza**

Il contatto fisico è ora autorizzato durante gli allenamenti. Di conseguenza è permesso all'allenatore di aiutare/assicurare un ginnasta. Le assistenze di principio vanno però limitate allo stretto indispensabile e se prolungate, l'adulto si munisce di mascherina.

### **5.2 Materiale sportivo**

Il materiale è, di principio, da sanificare durante e dopo l'uso con l'apposito vaporizzatore che sarà messo a disposizione da parte del sodalizio.

***Nella ginnastica agli attrezzi*** la pulizia/disinfezione degli attrezzi non è possibile per ragioni legate alla tipologia dei materiali o di sicurezza (preparazioni con la magnesia)

Non è più obbligatorio disporre della propria scatola di magnesia. Si può dunque ritornare alla situazione originale con i contenitori specifici da usare in comune.

### **5.3 Registro delle presenze scritto**

Deve essere registrata per iscritto la presenza di ogni persona in palestra; dovranno essere tenute liste nominative indicanti sezione o gruppo, orari ed eventuale composizione dei gruppi.

## **6. Responsabilità di applicazione del presente piano di protezione**

### **Dirigenza SFG Mendrisio**

- messa in atto del presente piano di protezione anche attraverso la diffusione a tutte le persone coinvolte (pubblicazione su sito ufficiale [www.sfgmendrisio.ch](http://www.sfgmendrisio.ch))
- pianificazione dell'organizzazione degli allenamenti nel rispetto del presente piano di protezione
- organizzazione della presenza di disinfettante per le mani (in riserva di quello personale) e per le attrezzature
- Verifica del rispetto delle direttive con i responsabili

## Allenatori

- pianificazione degli allenamenti nel rispetto delle direttive
- istruzione ai ginnasti e regolare controllo del rispetto di tutte le regole concordate

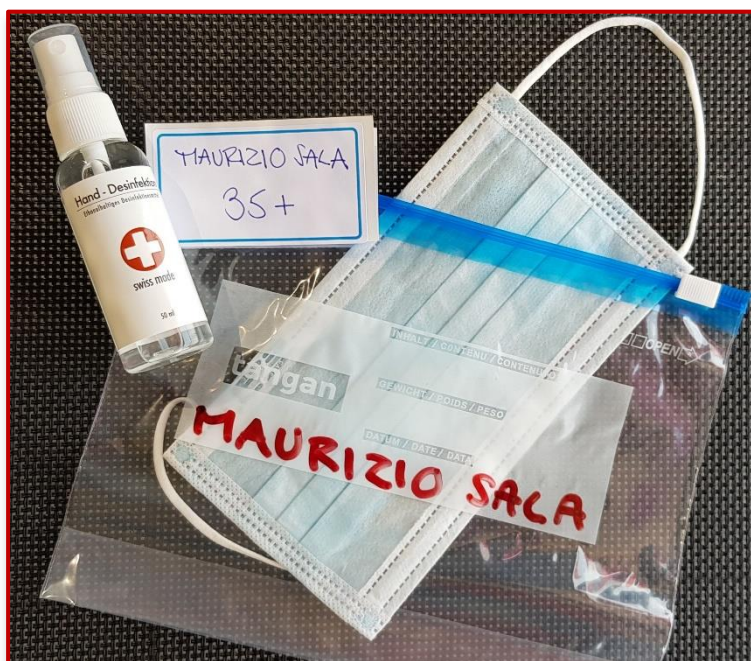
## Ginnasti

- ricordare e applicare tutte le regole in atto
- pieno rispetto delle indicazioni/disposizioni degli allenatori.
- evitare rischi o distrazioni inutili
- **dirigenti, monitori e monitrici, ginnaste, ginnasti, atleti ed atlete, giocatori e giocatrici, ognuno deve dotarsi di un "KIT PREVENZIONE"**

Ossia:

**disinfettante per le mani e mascherina con busta personalizzata per riporla**

(vedi esempio foto)



**La SFG Mendrisio ringrazia per la comprensione, l'attenzione e la preziosa disponibilità che saprete dimostrare a beneficio di tutti**

Per la SFG Mendrisio

Maurizio Sala

# VADEMECUM PER I GINNASTI

## VADO IN PALESTRA

- **solo se sto bene**
- evito ogni tipo di contatto non indispensabile

## ENTRO IN PALESTRA

- entro da solo e mantengo la distanza di 1.5 metri dagli altri
- **mi disinfetto le mani prima di entrare**
- mi annuncio (appello) agli allenatori e confermo di stare bene
- arrivo in palestra in tenuta di allenamento (fino a eventuale nuova disposizione)
- **arrivo in palestra munito di Kit personale di protezione**

## MI ALLENO

- **mantengo le distanze** di sicurezza di 1.5 metri da tutti durante tutto l'allenamento
- ascolto e faccio solo ciò che mi chiede il mio allenatore/allenatrice
- il mio allenatore/allenatrice è autorizzato/a a tenermi/assicurami durante gli esercizi che lo richiedono
- ad ogni rotazione (regolarmente) mi disinfetto le mani o le lavo molto bene

## ESCO DALLA PALESTRA

- terminato l'allenamento **esco subito** dalla palestra
- quando esco **mi disinfetto le mani**
- mantengo anche all'esterno 1.5 metri di distanza dagli altri