

LINEE GENERALI – 31.05.2021

PIANO DI PROTEZIONE 2020-2021: COVID-19

Società sportiva: SFG Mendrisio

www.sfgmendrisio.ch



Care e cari monitori/tori,

a seguito della variata situazione sanitaria, vi trasmettiamo un aggiornamento del protocollo di protezione elaborato secondo le ultime indicazioni emanate dalle competenti autorità.

Vogliate prendere atto di quanto scritto ed applicarlo scrupolosamente ad ogni allenamento.

Ogni monitore è responsabile di applicare, rispettare e far rispettare ai rispettivi gruppi di ginnaste e ginnasti quanto viene qui di seguito indicato. Da parte delle competenti autorità non sono da escludersi controlli.

Sezione:

Responsabile sezionale "COVID-19"

Nome e Cognome:

tel.:

1. Disposizioni per misure di Protezione COVID19

1.1

INTERNO

Giovani fino a 20 anni:

Solo le persone sane e prive di sintomi possono partecipare agli allenamenti

Le attività sportive continuano alle condizioni già vigenti, senza restrizioni sul numero o sul contatto; le competizioni sono ora autorizzate con la presenza di pubblico a determinate condizioni

Ginnastica genitore-bambino: massimo 50 persone, bambini inclusi

Adulti:

All'interno massimo 15 persone (monitori/monitrici-allenatori/allenatrici compresi/e) sane e prive di sintomi possono partecipare agli allenamenti se non si indossa la mascherina.

lo sporti in gruppi fino a 50 persone è autorizzato all'interno a determinate condizioni. Distanze e mascherina, la mascherina può essere tolta se l'intensità dell'attività lo richiede unicamente se sono a disposizione almeno 25 m2 ad uso esclusivo (distanziamento accresciuto), mentre per gli sport statici senza sforzo fisico (yoga, ...) la superficie minima è di 10 m2

Sport con contatto: all'interno sono ammessi solo dove il contatto è inevitabile: in questo caso gruppi fissi di massimo 4 persone e 50 m2 per coppia

Sport di squadra: restano vietati all'interno

ESTERNO

Giovani fino a 20 anni:

OK con attenzione alle norme di base

Adulti:

Al massimo 50 persone (monitori/monitrici-allenatori/allenatrici compresi/e). Gioco di squadra permesso. Distanze o mascherina.

1.2

Fuori dalle strutture sportive, all'inizio e al termine degli allenamenti, mantenere le distanze ed evitare assembramenti nel rispetto delle disposizioni emanate dalle competenti autorità.

1.3

L'accesso alle palestre avviene in modo ordinato, con la mascherina, nel rispetto delle distanze (1,5 m) e solo quando i locali sono liberi da altri occupanti.

1.4

Devono essere redatti gli elenchi di presenza ad ogni seduta di allenamento per consentire il tracciamento delle persone che sono state a stretto contatto

1.5

Lavarsi accuratamente le mani con il sapone prima e dopo l'allenamento (disporre di un kit con disinfettante personale). Anche durante allenamenti prolungati con cambi di attrezzo lavarsi/disinfettarsi sovente le mani.

1.6

Fino ai 20 anni:

Nessuna restrizione (ma il rispetto delle norme igieniche) per l'allenamento sia al chiuso così come all'aperto. Sono **permesse** le competizioni. Se si lavora a coppie, mantenere nel limite del possibile il medesimo partner per l'allenamento.

Oltre i 20 anni:

Concesse le attività con al massimo 15 persone all'interno se non indossata la mascherina e 50 persone (monitori/monitrici-allenatori/allenatrici compresi/e) se svolte all'esterno. Distanze o mascherina. Sono **permesse** le competizioni.

1.7

L'accesso alle palestre sarà consentito solo agli atleti e ai monitori (eventuali eccezioni, ad esempio per i genitori, saranno e dovranno venire autorizzate dal monitore e solo con l'uso obbligatorio di una mascherina personale e nel rispetto delle misure di distanziamento e di igiene).

1.8

Tutto il materiale sarà opportunamente disinfettato e tutti i locali, nel limite del possibile, saranno arieggiati alla fine di ogni ciclo di attività.

2. Infrastruttura

2.1

E'obbligatorio indossare la mascherina in tutti gli spazi dove non viene praticata l'attività sportiva (entrata, corridoi, spogliatoi, bagni, ...). Unica eccezione sono i bambini al di sotto dei 12 anni.

2.2

Gli spogliatoi (docce escluse) si possono utilizzare per cambiarsi prima e dopo l'attività e valgono le regole citate per quanto concernono mascherina e distanziamento. Sia all'inizio che al termine devono però essere sanificati in particolare le superfici di contatto con le mani (panchine, appendiabiti, maniglie, ...)

2.3

L'uso delle docce non è permesso.

2.4

L'utilizzo dei servizi igienici (WC) è permesso con le regole di utilizzo della mascherina e del mantenimento della distanza.

2.5

Nonostante la nuova disposizione permetta l'utilizzo degli spogliatoi, coloro che partecipano all'allenamento sono invitate a giungere in palestra già in tenuta appropriata/sportiva.

2.6

Per l'accesso alla palestra, i gruppi che si allenano in contemporanea devono accordarsi per entrare/uscire separatamente o da entrate/uscite differenti. E' possibile utilizzare l'entrata lato scuole e l'entrata lato Accademia.

2.7

E' fatto obbligo di areare i locali fra un gruppo e l'altro.

3 Organizzazione

3.1

Nel caso di transizione fra un gruppo di allenamento e l'altro, 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 e se è il caso, rispetta la regola d'utilizzo della mascherina

3.2

Il monitore può verificare lo stato di salute dei propri iscritti mediante la misurazione della temperatura corporea.

3.3

Al termine dell'allenamento, ginnasti e allenatori lasciano la palestra senza indugio dall'uscita prestabilita.

4. Svolgimento dell'attività

4.1

Il contatto fisico è autorizzato durante gli allenamenti. È permesso all'allenatore aiutare/assicurare un/a ginnasta. Le assistenze, di principio, vanno però limitate allo stretto indispensabile e l'adulto indossa di mascherina.

4.2

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

4.3

Gli allenatori che sono impegnati al chiuso ma non partecipano attivamente all'allenamento sportivo, hanno l'obbligo di indossare la mascherina.

5. Materiale

5.1

Il materiale sportivo, se utilizzato, deve essere sanificato/disinfettato al termine di ogni utilizzo.

5.2

Il materiale per la sanificazione/disinfezione viene fornito dalla società. I responsabili sono tenuti a informare la dirigenza prima che tale materiale si esaurisca.

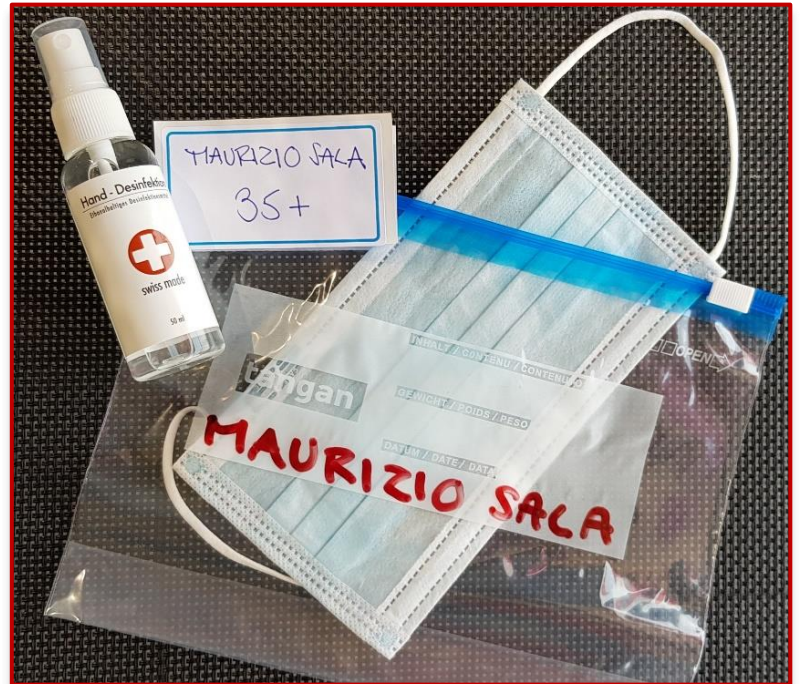
6. Materiale personale

- dirigenti, monitori e monitorici, 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 GINNASTE/I

VADO IN PALESTRA

- solo se sto bene
- evito ogni tipo di contatto

ENTRO IN PALESTRA

- entro e mantengo la distanza di 1.5 metri dagli altri indossando la mascherina (eccezion fatta per minori di 12 anni)
- **mi lavo o mi disinfetto le mani prima di entrare in palestra**
- mi annuncio (appello) agli allenatori e confermo di stare bene
- arrivo in palestra preferibilmente in tenuta di allenamento
- utilizzo lo spogliatoio solo il minimo necessario indossando la mascherina e le distanze (1,5m)
- **arrivo in palestra munito di Kit personale di protezione**

MI ALLENO

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

ESCO DALLA PALESTRA

- terminato l'allenamento **esco subito** dalla palestra rispettando le regole del distanziamento e dell'uso della mascherina
- prima di uscire **mi disinfetto le mani**