

**Allegato al Piano di protezione Covid-19 Swiss-Ski - Freestyle (Sci Freestyle, Snowboard e Telemark), valido dall'11 maggio 2020**

	Allenamento di atletica	Allenamento On-Snow	Allenamento Off-Snow (trampolino acquatico / sala freestyle)	Fisioterapia / Rigenerazione
<b>Regole di igiene e comportamento UFSP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenersi a distanza (almeno 2 metri)</li> <li>- Lavarsi accuratamente le mani</li> <li>- Evitare le strette di mano</li> <li>- Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito</li> </ul>			
<b>Materiale informativo e manifesti sul comportamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Da appendere in un punto ben visibile nei locali di allenamento</li> <li>- Da appendere in un punto ben visibile nei veicoli</li> <li>- Da appendere in un punto ben visibile negli alloggi</li> </ul>			
<b>Valutazione del rischio e triage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La salute di tutti i membri del team ha la massima priorità. È necessario un alto grado di solidarietà e di responsabilità personale</li> <li>- Se un membro del team presenta dei sintomi, deve segnalarlo all'allenatore responsabile. Questo membro del team verrà isolato, poi verrà isolato il resto del gruppo fino a ulteriori istruzioni da parte del medico del team</li> <li>- La persona ammalata lo segnalerà subito medico del team</li> </ul>			
<b>Arrivo e partenza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se possibile, viaggiare senza mezzi pubblici (altrimenti viaggiare con mascherine protettive e rispettare le regole UFSP)</li> <li>- Con veicoli privati o del team individualmente</li> <li>- Se ci sono più persone nello stesso veicolo, al massimo 2 persone per fila di sedili → Mascherine protettive obbligatorie per tutti i passeggeri</li> <li>- Dal consueto ambiente domestico direttamente all'allenamento</li> </ul>			
<b>Alloggi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In linea di principio in conformità con le specifiche dell'UFSP per l'industria alberghiera</li> <li>- Solo camera singola o doppia</li> <li>- Solo letti separati</li> <li>- Solo camere con WC/doccia/bagno</li> </ul>			
<b>Ristorazione / Pasti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In linea di principio in conformità con le specifiche dell'UFSP per l'industria alberghiera e la gastronomia/istituzione interessata</li> <li>- Gruppo di allenamento separato dagli altri, distanziato</li> <li>- Cibo solo con servizio (senza buffet)</li> <li>- Cibo sempre nello stesso posto (se possibile hotel con ristorazione)</li> <li>- Niente cibo e bevande per il team durante l'allenamento (ad es. borraccia grande per il team)</li> <li>- Spuntini (snack) e bevande devono essere organizzati e portati dall'atleta</li> </ul>			
<b>Cambio indumenti / Doccia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se possibile, cambiarsi/utilizzare i servizi igienici a casa o nell'alloggio</li> <li>- L'uso degli spogliatoi e dei servizi igienici degli impianti sportivi è consentito nel rispetto delle regole UFSP</li> </ul>			
<b>Indumenti per allenamento e lavoro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli indumenti per l'allenamento devono essere lavati ogni giorno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli indumenti per l'allenamento devono essere lavati ogni giorno</li> <li>- Eccezione: abbigliamento da sci e snowboard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli indumenti per l'allenamento devono essere lavati ogni giorno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavare gli abiti da lavoro ogni giorno</li> </ul>
<b>Trasporto da/per il campo di allenamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individualmente o con il veicolo come per il viaggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Secondo le disposizioni UFSP o il piano degli impianti di risalita interessati</li> <li>- Stabilire l'ordine dei gruppi, la composizione dei gruppi e le priorità negli impianti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individualmente o con il veicolo come per il viaggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuale</li> </ul>
<b>Allenamento / Terapia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disinfezione dell'attrezzatura per l'allenamento al momento della consegna</li> <li>- Ogni atleta prende in consegna la «sua» attrezzatura all'inizio della sessione di allenamento. Non è possibile scambiare l'attrezzatura per l'allenamento senza disinfezione durante l'allenamento</li> <li>- Gruppi di massimo 5 persone*</li> <li>- Dimensioni dei locali per l'allenamento indoor: almeno 10m<sup>2</sup> a persona</li> <li>- Allenamento outdoor:</li> </ul>	<p>Allenamento On-Snow nel rispetto delle disposizioni UFSP e del piano/delle istruzioni degli impianti di risalita:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli assistenti sono distribuiti lungo la pista di allenamento</li> <li>- La pista di allenamento è suddivisa in settori/sezioni: partenza, tratto di pista 1 – x; arrivo/uscita; nei settori sono ammessi gruppi fino a 5 persone</li> </ul>	<p>Allenamento Off-Snow nel rispetto delle disposizioni UFSP e del piano/delle istruzioni dei gestori degli impianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'impianto di allenamento è suddiviso in settori. Nei settori sono ammessi gruppi fino a 5 persone* con una distanza di sicurezza di 2 metri</li> <li>- Ogni atleta prende in consegna la «sua» attrezzatura all'inizio della sessione di allenamento. Non è possibile scambiare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I trattamenti vanno effettuati solo singolarmente</li> <li>- Obbligo di indossare la mascherina per fisioterapista e atleta</li> <li>- Nel locale per i trattamenti può esserci solo un atleta alla volta</li> <li>- Prima del trattamento, il fisioterapista e l'atleta si puliscono le mani.</li> <li>- Pulire i punti di contatto e le superfici di appoggio a ogni cambio atleta</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>almeno 10m<sup>2</sup> a persona</li> <li>- Deve essere garantita una buona ventilazione dei locali di allenamento</li> <li>- Durante le pause pulire le mani</li> <li>- Nessun esercizio/gioco con contatto fisico</li> <li>- Disinfezione di tutta l'attrezzatura dopo l'allenamento → Preparazione per il gruppo di allenamento successivo</li> <li>- Tra i gruppi di allenamento / le sessioni di allenamento deve essere pianificata una pausa di almeno 15 minuti per la disinfezione e l'aerazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>con una distanza di sicurezza di 2 metri*</li> <li>- Gli atleti ruotano e si allenano individualmente su questa pista di allenamento</li> <li>- Riunioni interne al team, analisi, colloqui: tutto secondo le specifiche UFSP con gruppi di massimo 5 persone*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>l'attrezzatura per l'allenamento senza disinfezione durante l'allenamento</li> <li>- Nessun esercizio/gioco con contatto fisico</li> <li>- Disinfezione di tutta l'attrezzatura e le superfici di contatto dopo l'allenamento → Preparazione per il gruppo di allenamento successivo</li> <li>- Tra i gruppi di allenamento / le sessioni di allenamento deve essere pianificata una pausa di almeno 15 minuti per la disinfezione e l'aerazione (infrastruttura indoor Off-Snow)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dopo ogni trattamento, il locale per il trattamento e la terapia deve essere arieggiato per alcuni minuti</li> <li>- All'arrivo chiedete agli atleti informazioni sul loro stato di salute e su eventuali sintomi</li> <li>- Le infrastrutture di rigenerazione (ad esempio sauna, bagno turco e bagni freddi) non vengono utilizzate</li> </ul>
<b>Convocazione / Responsabilità</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutti gli allenamenti devono aver luogo con una convocazione scritta con dati personali precisi, per garantire la tracciabilità</li> <li>- Ogni singolo partecipante all'allenamento deve confermare per iscritto di essere in ottima salute e privo di sintomi</li> <li>- L'allenatore che effettua la convocazione è generalmente responsabile del rispetto delle disposizioni</li> <li>- I team sono divisi in gruppi di allenamento. I gruppi di allenamento sono composti da un massimo di 5 persone*</li> </ul>			
<b>Allenamenti di supporto / Responsabilità</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le finestre di allenamento per i gruppi di allenamento vanno pianificate e comunicate</li> <li>- Piano di occupazione, compresi orari di allenamento e gruppi per le infrastrutture</li> <li>- Gli allenatori responsabili effettuano un controllo presenze</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piano di occupazione per i trattamenti fisioterapici</li> </ul>
<b>Controllo / Verbale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'allenatore che effettua la convocazione verifica che le condizioni sopra definite siano soddisfatte</li> <li>- Ogni persona è responsabile del rispetto delle disposizioni nel proprio settore specifico di lavoro (fisioterapia, preparazione atletica, assistenza sciistica)</li> <li>- Per ogni sessione di allenamento, l'allenatore che effettua la convocazione deve registrare la presenza dei membri del team, se non è possibile definirlo chiaramente tramite la convocazione</li> <li>- Questo foglio (vedi sotto) deve essere firmato da OGNI membro del team all'arrivo e consegnato all'allenatore che effettua la convocazione</li> <li>- Prima di lasciare l'allenamento, l'allenatore che effettua la convocazione si assicura che tutti siano sani e privi di sintomi</li> <li>- In caso di allenamenti di supporto senza alloggio/pernottamento, TUTTI i membri del team confermano con la loro firma sull'elenco presenze di essere in buona salute e privi di sintomi e di aver letto e di rispettare le istruzioni riportate su questo foglio</li> </ul>			
<b>Sintomi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se un membro del team presenta dei sintomi (prima, durante o dopo l'allenamento), deve segnalarlo all'allenatore responsabile. Questo membro del team verrà isolato, poi verrà isolato il resto del gruppo</li> <li>- La procedura successiva si tiene secondo lo schema Covid-19 valido in quel momento, in accordo con il medico del team</li> </ul>			
<b>Sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutte le sessioni di allenamento devono essere pianificate in modo tale che il rischio di infortuni sia minimo</li> <li>- Il piano di salvataggio (Rega) di Swiss-Ski rimane invariato</li> </ul>			
<b>Comunicazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le condizioni, le disposizioni e le procedure sopra descritte saranno fornite ai membri del team e dovranno essere confermate per iscritto da ciascuno prima della prima convocazione</li> </ul>			
<b>Materiale di protezione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'approvvigionamento del materiale di protezione è responsabilità di ogni singolo individuo</li> <li>- Si consiglia di indossare una mascherina nelle aree pubbliche con assembramenti di persone</li> <li>- Ogni membro del team ha con sé il proprio disinfettante (idealmente 50 cl con flacone da ricaricare)</li> </ul>			

\*Nello sport professionale, l'allenatore della disciplina o l'allenatore capo (nelle istituzioni il direttore sportivo) può consentire gruppi di allenamento più ampi  
Per semplicità, in tutto l'allegato viene utilizzata la forma maschile; naturalmente la forma femminile è sempre inclusa.

Con la mia firma confermo,

- di aver letto il piano sopra descritto
- che mi presento al corso di allenamento in ottima salute e senza sintomi di Covid-19
- che segnalerò immediatamente se si manifesteranno dei sintomi durante, dopo o prima del corso di allenamento successivo

All'entrata:

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

All'uscita:

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Questo piano è valido\*\* e deve essere confermato per iscritto da ogni membro del team quando entra ed esce da un corso di allenamento.

\*\*fino a quando Swiss-Ski non apporterà adeguamenti in base a eventuali nuove disposizioni dell'UFSP.