

Allegato al Piano di protezione Covid-19 Swiss-Ski - Nordico (sci di fondo, combinata nordica salto con gli sci, biathlon), valido dall'11 maggio 2020

	Allenamento di atletica	Allenamento di resistenza, sci, salto e tiro	Fisioterapia / Rigenerazione
Regole di igiene e comportamento UFSP	<ul style="list-style-type: none"> - Tenersi a distanza (almeno 2 metri) - Lavarsi accuratamente le mani - Evitare le strette di mano - Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito 		
Materiale informativo e manifesti sul comportamento	<ul style="list-style-type: none"> - Da appendere in un punto ben visibile nei locali di allenamento - Da appendere in un punto ben visibile nei veicoli - Da appendere in un punto ben visibile negli alloggi 		
Valutazione del rischio e triage	<ul style="list-style-type: none"> - La salute di tutti i membri del team ha la massima priorità. È necessario un alto grado di solidarietà e di responsabilità personale - 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 quando non seguiranno ulteriori istruzioni da parte del medico del team - La persona ammalata lo segnalerà subito medico del team 		
Arrivo e partenza	<ul style="list-style-type: none"> - Se possibile, viaggiare senza mezzi pubblici (altrimenti viaggiare con mascherine protettive e rispettare le regole UFSP) - Con veicoli privati o del team individualmente - Se ci sono più persone nello stesso veicolo, al massimo 2 persone per fila di sedili → Mascherine protettive obbligatorie per tutti i passeggeri - Dal consueto ambiente domestico direttamente all'allenamento 		
Alloggi	<ul style="list-style-type: none"> - In linea di principio in conformità con le specifiche dell'UFSP per l'industria alberghiera - Solo camera singola o doppia - Solo letti separati - Solo camere con WC/doccia/bagno 		
Ristorazione / Pasti	<ul style="list-style-type: none"> - In linea di principio in conformità con le specifiche dell'UFSP per l'industria alberghiera e la gastronomia/istituzione interessata - Gruppo di allenamento separato dagli altri, distanziato - Cibo solo con servizio (senza buffet) - Cibo sempre nello stesso posto (se possibile hotel con ristorazione) - Niente cibo e bevande per il team durante l'allenamento (ad es. borraccia grande per il team). Spuntini e bevande devono essere organizzati e portati dall'atleta 		
Cambio indumenti / Doccia	<ul style="list-style-type: none"> - Se possibile, cambiarsi/utilizzare i servizi igienici a casa o nell'alloggio - L'uso degli spogliatoi e dei servizi igienici degli impianti sportivi è consentito nel rispetto delle regole UFSP 		
Indumenti per allenamento e lavoro	<ul style="list-style-type: none"> - Gli indumenti per l'allenamento devono essere lavati ogni giorno 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli indumenti per l'allenamento devono essere lavati ogni giorno - Eccezione: combinata salto e sci 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavare gli abiti da lavoro ogni giorno
Trasporto da/per il campo di allenamento	<ul style="list-style-type: none"> - Individualmente o con il veicolo come per il viaggio 	<ul style="list-style-type: none"> - Secondo le disposizioni UFSP - Individualmente o con il veicolo come per il viaggio - Trasporto secondo piano, istruzioni degli impianti sportivi/di risalita 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuale
Allenamento / Terapia	<ul style="list-style-type: none"> - Disinfezione dell'attrezzatura per l'allenamento al momento della consegna - 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 - Gruppi di massimo 5 persone* - Dimensioni dei locali per l'allenamento indoor: almeno 10m² a persona - Le sessioni di resistenza (ad es. tapis roulant, spinning) in locali chiusi sono possibili nel rispetto delle regole di distanziamento e delle disposizioni in materia di igiene - Deve essere garantita una buona ventilazione dei locali di allenamento - Durante le pause pulire le mani - Nessun esercizio/gioco con contatto fisico - Disinfezione di tutta l'attrezzatura dopo l'allenamento 	<p>Allenamento di salto con gli sci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gli allenamenti tecnici sono seguiti da assistenti distribuiti in tutto l'impianto - Gli atleti ruotano e si allenano individualmente su questo impianto di allenamento - Un trampolino da sci ha 3 settori (ingresso, uscita, risalita) / È consentito un massimo di 5 persone per settore HS 50 - HS 140. - Negli impianti più piccoli, la dimensione del gruppo per tutti gli allenamenti è di un massimo di 5 persone* <p>Tiro e altri allenamenti per la condizione fisica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gli assistenti si distribuiscono lungo il percorso di allenamento o al poligono di tiro con una distanza minima di 2m - Al poligono di tiro deve essere mantenuta la distanza minima di 2m - Gli allenamenti di skiroll, corsa a piedi, in bicicletta e altri allenamenti all'aperto si svolgono in gruppi di massimo 5 atleti* e 	<ul style="list-style-type: none"> - I trattamenti vanno effettuati solo singolarmente - Obbligo di indossare la mascherina per fisioterapista e atleta - Nel locale per i trattamenti può esserci solo un atleta alla volta - Prima del trattamento, il fisioterapista e l'atleta si puliscono le mani. - Pulire i punti di contatto e le superfici di appoggio a ogni cambio atleta - Dopo ogni trattamento, il locale per il trattamento e la terapia deve essere arieggiato per alcuni minuti - All'arrivo chiedete agli atleti informazioni sul loro stato di salute e su eventuali sintomi

	<ul style="list-style-type: none"> - Tra i gruppi di allenamento / le sessioni di allenamento deve essere pianificata una pausa di almeno 15 minuti per la disinfezione e l'aerazione 	<p>nel rispetto delle norme UFSP in vigore e delle eventuali regole dei gestori delle infrastrutture.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le infrastrutture di rigenerazione (ad esempio sauna, bagno turco e bagni freddi) non vengono utilizzate - Le attrezzature di rigenerazione di squadra (ad es. Normatec, Compex) non vengono utilizzate
Convocazione / Responsabilità	<ul style="list-style-type: none"> - Tutti gli allenamenti devono aver luogo con una convocazione scritta con dati personali precisi, per garantire la tracciabilità - Ogni singolo partecipante all'allenamento deve confermare per iscritto di essere in ottima salute e privo di sintomi - L'allenatore che effettua la convocazione è generalmente responsabile del rispetto delle disposizioni - I team sono divisi in gruppi di allenamento. I gruppi di allenamento sono composti da un massimo di 5 persone* 		
Allenamenti di supporto / Responsabilità	<ul style="list-style-type: none"> - Le finestre di allenamento per i gruppi di allenamento vanno pianificate e comunicate - Piano di occupazione, compresi orari di allenamento e gruppi per le infrastrutture - Gli allenatori responsabili effettuano un controllo presenze 	<ul style="list-style-type: none"> - Piano di occupazione per i trattamenti fisioterapici 	
Controllo / Verbale	<ul style="list-style-type: none"> - L'allenatore che effettua la convocazione verifica che le condizioni sopra definite siano soddisfatte - Ogni persona è responsabile del rispetto delle disposizioni nel proprio settore specifico di lavoro (fisioterapia, preparazione atletica, assistenza sciistica) - 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 - Questo foglio (vedi sotto) deve essere firmato da OGNI membro del team all'arrivo e consegnato all'allenatore che effettua la convocazione - Prima di lasciare l'allenamento, l'allenatore che effettua la convocazione si assicura che tutti siano sani e privi di sintomi - 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 		
Sintomi	<ul style="list-style-type: none"> - Se un membro del team presenta dei sintomi (prima, durante o dopo l'allenamento), ciò va segnalato all'allenatore responsabile. Questo membro del team verrà isolato, poi verrà isolato il resto del gruppo - La procedura successiva si tiene secondo lo schema Covid-19 valido in quel momento, in accordo con il medico del team 		
Sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> - Tutte le sessioni di allenamento devono essere pianificate in modo tale che il rischio di infortuni sia minimo - Il piano di salvataggio (Rega) di Swiss-Ski rimane invariato 		
Comunicazione	<ul style="list-style-type: none"> - 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 		
Materiale di protezione	<p>L'approvvigionamento del materiale di protezione è responsabilità di ogni singolo individuo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si consiglia di indossare una mascherina nelle aree pubbliche con assembramenti di persone - Ogni membro del team ha con sé il proprio disinfettante (idealmente 50 cl con flacone da ricaricare) 		

*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.