

Piano di protezione Covid-19 TiSki – Allenamenti di condizione fisica ATLETI

Premessa

Il 29 aprile 2020 il Consiglio Federale ha deciso che a partire dall'11 maggio 2020 le organizzazioni sportive potranno riprendere le attività di allenamento nel rispetto delle disposizioni di carattere sanitario/epidemiologico dell'Ufficio federale della salute pubblica (UFSP). Per questo motivo rendiamo attenti alle seguenti regole di comportamento che permetteranno a TiSki e agli atleti di riprendere i propri allenamenti a partire dall'11 maggio 2020.

1. Specifiche Ufficio Federale Sanità Pubblica (UFSP)

- Tenersi a distanza (>2 m/10 m² per persona).
- Evitare di spostarsi con i mezzi pubblici.
- Lavarsi accuratamente le mani –prima e dopo gli allenamenti.
- Evitare le strette di mano.
- Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.

2. Organizzazione degli allenamenti

Convocazioni	<ul style="list-style-type: none">❖ Tutti gli allenamenti avvengono con convocazione scritta con dati personali precisi per garantire la tracciabilità.❖ I team sono suddivisi in gruppi di allenamento composti da un massimo di 5 persone (4 atleti + allenatore).
Autocertificazione stato di salute	<ul style="list-style-type: none">❖ Prima di entrare o uscire da un blocco di allenamento, tutte le atlete e gli atleti TiSki devono:<ul style="list-style-type: none">➢ Rispondere alle domande di rito sottoposte dall'allenatore responsabile attestando che non si hanno sintomi correlati alla malattia (febbre/tosse/raffreddore/malesseri);➢ Firmare il "Registro presenze".

3. Misure specifiche per gli allenamenti

Arrivo e partenza	<ul style="list-style-type: none">❖ Se possibile, viaggiare con mezzi privati. Altrimenti viaggiare con mascherine protettive e rispettare le regole UFSP.❖ Se ci sono più persone nello stesso veicolo, al massimo 2 persone per fila di sedili. Mascherine obbligatorie per tutti i passeggeri.❖ Dal consueto ambiente domestico direttamente all'allenamento.
Pasti	<ul style="list-style-type: none">❖ Spuntini (snack) e bevande devono essere organizzati e portati dall'atleta❖ Niente cibo e bevande per il team condiviso durante l'allenamento (es. borraccia grande per il team, biscotti,...).❖ Nel caso di pasto in comune al ristorante: il gruppo si siede separato dagli altri, servito al tavolo senza buffet → in conformità con le specifiche dell'UFSP per l'industria alberghiera e la gastronomia.
Cambio indumenti/ Doccia	<ul style="list-style-type: none">❖ Se possibile cambiarsi/utilizzare i servizi igienici a casa.❖ L'uso degli spogliatoi e dei servizi igienici degli impianti sportivi è consentito nel rispetto delle regole UFSP.
Indumenti per l'allenamento/ Materiale individuale	<ul style="list-style-type: none">❖ Gli indumenti per l'allenamento devono essere lavati ogni giorno.❖ Per poter svolgere l'allenamento ogni atleta deve avere sempre il proprio materiale richiesto in convocazione (borraccia, elastici, asciugamano personale; penna personale, ...).

<p>Allenamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Gruppi di max 4 atleti + 1 allenatore ❖ <i>Allenamento indoor:</i> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Dimensione dei locali almeno 10m² per persona. ➢ Deve essere garantita una buona ventilazione dei locali di allenamento. ❖ <i>Allenamento outdoor:</i> almeno 10m² per persona ❖ Disinfezione dell'attrezzatura per l'allenamento al momento della consegna. ❖ Ogni atleta prende in consegna la "sua" attrezzatura all'inizio della sessione di allenamento. <i>Non è possibile scambiare l'attrezzatura per l'allenamento senza disinfezione durante l'allenamento.</i> ❖ Durante le pause <i>pulire le mani.</i> ❖ Nessun esercizio o gioco con contatto fisico. ❖ Disinfezione di tutta l'attrezzatura dopo l'allenamento: quando previsto e richiesto, l'atleta si impegna alla pulizia dell'attrezzatura così da permettere la preparazione del materiale per il gruppo di allenamento successivo. ❖ Tra i gruppi di allenamento e le sessioni di allenamento deve essere pianificata una pausa di almeno 15 minuti per la disinfezione e l'areazione dell'attrezzatura e dei locali.
<p>Materiale di protezione</p>	<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.

4. Responsabilità personale e spirito di solidarietà

- ❖ **La salute di tutti i membri del team ha la massima priorità. Tutte le parti coinvolte si attengono al piano di protezione con spirito di solidarietà e con grande senso di responsabilità personali.**
- ❖ Le atlete e gli atleti sono tenuti ad attenersi con coerenza alle misure prescritte e a segnalare immediatamente eventuali sintomi di un possibile contagio all'allenatrice o all'allenatore del gruppo.

5. Comportamento in caso di sintomi

- ❖ 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.
- ❖ La procedura successiva si svolge secondo lo schema Covid-19 predisposto dalle autorità competenti valido in quel momento e in accordo con il medico designato dal team/TiSki o dal Medico cantonale.

6. Regole correlate

Quando si utilizzano impianti e strutture esterne come impianti sportivi, funivie, alloggi (alberghi/campus o simili), ristoranti, ecc., si applicano le disposizioni di protezione nazionali e cantonali in vigore al momento dell'utilizzo, nonché il piano di protezione in vigore del gestore dell'impianto.