



Piano di protezione Covid-19 per l'attività di allenamento

Aggiornamento: 6 giugno 2020

Sommario

1. Introduzione	3
2. Obiettivi di Swiss-Ski	3
3. Piano di protezione di Swiss-Ski	3
3.1 Attività di allenamento generale	4
3.1.1 Disposizioni UFSP	4
3.1.2 Tracciamento dei contatti.....	4
3.1.3 Dimensione dei gruppi.....	4
3.1.4 Impianti sportivi esterni.....	4
3.2 Misure specifiche in base alle discipline sportive.....	5
4. Responsabilità.....	5
5. Comunicazione	6
5.1 Organigramma comunicazione.....	6
5.2 Distributori Swiss-Ski	6
Allegato	

Versione	2	Valido dal 6 giugno 2020
Redatto da:	Boris Flury, Responsabile segreteria sportiva Ski Freestyle & Snowboard	2 giugno 2020
Revisionato da:	Roman Eberle, Responsabile comunicazione Sci Alpino	3 giugno 2020
Approvato da:	Walter Reusser, Direttore Sci Alpino	3 giugno 2020

1. Introduzione

Il 27 maggio 2020 il Consiglio federale ha deciso ulteriori passi di allentamento per l'attività di allenamento sportivo.

A partire dal 6 giugno sarà possibile eseguire allenamenti in un quadro normale (è stata annullata la dimensione massima di 5 persone per i gruppi).

Questo piano di protezione definisce il quadro e le condizioni dell'attività di allenamento degli sport invernali svizzeri (sport professionistici e amatoriali). Il piano è **in vigore a partire dal 6 giugno 2020 fino a nuovo avviso** (senza ulteriori restrizioni federali) e sostituisce la prima versione del piano di protezione di Swiss-Ski.

2. Obiettivi di Swiss-Ski

- ▷ La salute delle collaboratrici e dei collaboratori, nonché delle atlete e degli atleti è di massima priorità per Swiss-Ski.
- ▷ Swiss-Ski agisce in modo solidale e rispetta scrupolosamente le disposizioni del governo federale. Il contenimento e il contrasto della diffusione del virus da Covid-19 determinano l'orientamento strategico dell'associazione.
- ▷ Sulla base del presente piano di protezione, Swiss-Ski adotterà i passi di allentamento della Confederazione nell'attività di allenamento a partire dal 6 giugno 2020.
- ▷ I processi e le regole del piano di protezione sono chiari e comprensibili: questo trasmette sicurezza alle atlete, agli atleti e allo staff in tutti i loro comportamenti.

3. Piano di protezione di Swiss-Ski

Il piano di protezione è stato sviluppato da gruppi di lavoro suddivisi per disciplina sportiva: sci alpino, sci free-style e snowboard, sci di fondo, biathlon e salto con gli sci. Nella costituzione dei gruppi di lavoro si è cercato di garantire la disponibilità delle competenze di specialisti esperti degli allenamenti specifici per ciascuna disciplina, di allenamenti per la condizione fisica, di fisioterapia e di medicina dello sport. Il piano di protezione è stato approvato dal Presidium e dalla Direzione di Swiss-Ski.

Le condizioni quadro del governo federale per la messa a punto dei piani di protezione sono disciplinate nell'Allegato 1 e costituiscono la base per lo specifico piano di protezione di Swiss-Ski.

3.1 Attività di allenamento generale

Per l'attività di allenamento valgono le seguenti disposizioni sanitarie/epidemiologiche dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP):

3.1.1 Disposizioni UFSP

1. Sintomi – ci si allena solo se sani e senza sintomi
2. Mantenere la distanza – 10m² di superficie di allenamento a persona, ove possibile a 2 m di distanza
3. Lavarsi accuratamente le mani – prima e dopo l'allenamento
4. Redigere elenchi di presenza (tracciamento dei contatti)
5. Designare una persona responsabile

➔ *cfr. descrizione dettagliata nell'Allegato 2*

3.1.2 Tracciamento dei contatti

La continua normalizzazione delle attività sportive comporta l'impossibilità di rispettare le regole del distanziamento in ogni momento. Ecco perché è essenziale un tracciamento dei contatti senza lacune così da poter risalire ai contatti stretti. Con «contatto stretto» si intende un contatto che dura a lungo (>15 minuti) oppure un contatto ripetuto al di sotto dei 2 metri senza misure di protezione.

Per l'applicazione del tracciamento dei contatti vale quanto segue:

- ▷ È obbligatorio redigere elenchi di presenza contenenti tutti i partecipanti a ogni sessione di allenamento.
- ▷ Gli elenchi di presenza vanno conservati per 14 giorni e possono essere richiesti dalle autorità sanitarie.
- ▷ Per ogni sessione di allenamento viene designato un responsabile incaricato degli elenchi di presenza e del rispetto delle altre condizioni quadro.
- ▷ In caso di corsi di allenamento di più giorni, prima di entrare o uscire da una sessione di allenamento, tutte le atlete e gli atleti devono confermare con la loro firma che sono in buona salute e che non hanno sintomi correlati alla malattia (febbre/tosse/malesseri).
- ▷ Una convocazione scritta, che vale anche come elenco di presenza, costituisce la base per tutti i corsi e campi di allenamento organizzati da Swiss-Ski (per le atlete e gli atleti dei quadri Swiss-Ski).

3.1.3 Dimensione dei gruppi

- ▷ La dimensione massima dei gruppi è di 30 persone.
- ▷ Se prima, durante o dopo l'attività di allenamento non è possibile rispettare le regole del distanziamento ci si allena in gruppi stabili.

3.1.4 Impianti sportivi esterni

- ▷ 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.
- ▷ Le allenatrici e gli allenatori responsabili si mettono preventivamente in contatto con le organizzazioni e verificano l'attuabilità delle disposizioni di protezione.

[Link Funivie Svizzere](#)

[Link HotellerieSuisse](#)

[Link UFSPO \(centri di prestazione Magglingen/Tenero / Andermatt\)](#)

3.2 Misure specifiche in base alle discipline sportive

Le 11 discipline sportive di Swiss-Ski sono state riunite in 3 gruppi per i quali sono stati redatti 3 allegati riportanti le misure specifiche del piano di protezione:

Appendice del piano	Discipline sportive
Sci alpino – Link Appendice Sci alpino	Sci alpino
Sci nordico – Link Appendice Sci nordico	Sci di fondo, combinata nordica, salto con gli sci, biathlon
Freestyle – Link Appendice Freestyle	Snowboard, skicross, freeski, aerials, gobbe, telemark

Le appendici specifiche per le varie discipline sportive sono parte integrante di questo piano di protezione per sport professionistico e sport amatoriale.

4. Responsabilità

- ▷ Swiss-Ski garantisce la comunicazione delle misure del piano di protezione in base all'organigramma illustrato al punto 5. Il piano di protezione sarà messo a disposizione di tutte le organizzazioni sportive affiliate a Swiss-Ski, nonché dei gestori degli impianti, e pubblicato sul suo sito web (swiss-ski.ch).
- ▷ La responsabilità dell'attuazione e del controllo delle misure definite spetta alle allenatrici e agli allenatori di competenza. I medici disciplinari assegnati sono a loro disposizione in qualità di consulenti.
- ▷ 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.
- ▷ I gestori degli impianti sportivi sono responsabili delle corrispondenti condizioni quadro / piani di protezione per gli impianti sportivi.
- ▷ **Tutte le parti coinvolte si attengono al piano di protezione con spirito di solidarietà e con grande senso di responsabilità personale!**

Responsabile per le misure di protezione Covid-19 presso Swiss-Ski:

Boris Flury,

boris.flury@swiss-ski.ch,

+41 31 950 62 19

5. Comunicazione

Le misure del piano di protezione sono comunicate secondo il seguente schema:

5.1 Organigramma comunicazione

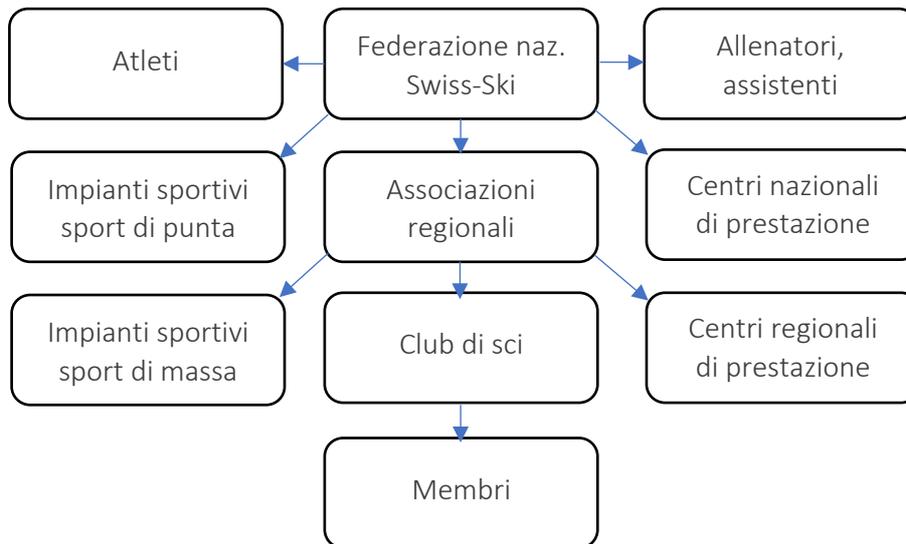


Fig.: Filiera di comunicazione del piano di protezione Swiss-Ski

- ▷ Swiss-Ski informa tutte le atlete e gli atleti dei quadri (inclusi quadri di promozione) nonché tutto lo staff dell'associazione
- ▷ Swiss-Ski informa le 11 associazioni regionali e gli impianti sportivi nazionali
- ▷ Le associazioni regionali informano gli impianti sportivi regionali e i club di sci
- ▷ I club di sci informano i propri soci

5.2 Distributori Swiss-Ski

Swiss-Ski (comunicazione interna ed esterna), CNP, associazioni regionali, CRP, club di sci, scuole sportive, gestori di impianti sportivi, militari, Swiss Olympic, UFSP0

Muri bei Bern, 3 giugno 2020

Swiss-Ski

Walter Reusser
Direttore Sci Alpino

Hippolyt Kempf
Direttore Sci Nordico

Sacha Giger
Direttore Sci Freestyle /
Snowboard / Telemark

Allegato 1: Nuove direttive quadro per lo sport

Situazione di partenza

A partire dal 6 giugno 2020 si avvia la terza 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 scrupolosamente rispettate le regole di distanza e di igiene e sia garantita la tracciabilità dei contatti stretti (Contact Tracing).

Gli ulteriori passi per l'apertura delle attività di allenamento e di movimento delle organizzazioni sportive consentono un ampliamento delle attività sportive nel rispetto delle indicazioni di carattere sanitario ed epidemiologico dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

Negli **allenamenti** il contatto fisico è nuovamente permesso in tutte le discipline sportive. Ciò vale anche per sport in cui il contatto fisico continuato è necessario sia per le regole di gioco, come avviene in sport di squadra come american football o rugby, sia negli sport della danza o in sport di combattimento come lotta svizzera, lotta o boxe. Nella pratica di tali attività sportive gli allenamenti devono essere organizzati esclusivamente in gruppi fissi e tenendo una lista delle presenze ai fini della tracciabilità.

Sono parimenti consentite le gare con **la partecipazione di fino a 300 persone**. È possibile lo svolgimento di tutte le gare ad eccezione di quelle in attività sportive che presuppongono un costante stretto contatto fisico.

Per le attività sportive pertanto, a condizione di rispettare i piani per la protezione, si possono normalizzare in gran parte sia gli allenamenti che le gare. Ogni organizzazione o istituzione dispone di un piano per la protezione. Gli organizzatori di attività sportive, ovvero società sportive e gestori di impianti sportivi devono attuare le nuove condizioni quadro.

Le presenti direttive quadro sono state adattate alla versione attuale dell'ordinanza 2 COVID-19 e alle relative misure della Confederazione.

Principi di carattere generale nello sport

- 1. Partecipazione a gare e allenamenti solo se non ci sono sintomi**
- 2. Mantenere le distanze** sempre quando possibile mantenendo 2 m di distanza e di regola con 10m² di spazio d'allenamento per persona
- 3. Rispetto delle norme di igiene dell'UFSP**
- 4. Lista delle presenze** (tracciabilità di eventuali stretti contatti – Contact Tracing)
- 5. Indicazione di una persona responsabile**

Principio per le attività sportive: tracciabilità dei contratti stretti

La quasi completa normalizzazione nelle attività sportive sia in allenamento che in gara comporta che non sempre si possano rispettare le regole sulla distanza. Per un'efficiente lotta alla catena del contagio si rende pertanto necessario nell'ambito delle misure di contenimento il Contact Tracing. Allo scopo si considera come stretto contatto la violazione di lunga durata (> 15 minuti) o ripetuta della distanza di 2 m senza dispositivi di protezione.

Per consentire il Contact Tracing ai servizi dei medici cantonali, nei piani per la protezione per le manifestazioni si richiede pertanto che l'organizzatore o il gestore deve essere in grado di documentare su richiesta stretti contatti fra persone e di mettere a disposizione le informazioni che consentono di prendere contatto con persone che sono state a stretto contatto con persone infette. Ciò può avvenire ad esempio grazie a sistemi di prenotazione di posti a sedere o di liste delle presenze. L'obbligo del gestore prevede di tenere le relative liste e di conservarle per 14 giorni.

Allegato 2: Disposizioni UFSP

Principi sovraordinati per l'allenamento

1. Sintomi – partecipare all'allenamento solo se si è sani e solo in assenza di sintomi

Atleti con sintomi non possono partecipare agli allenamenti. Restano a casa e si mettono in isolamento volontario. Telefonano al proprio medico e ne seguono le indicazioni.

2. Mantenere la distanza – negli spostamenti per andare all'allenamento, nell'entrare, nell'impianto, negli spogliatoi, nelle docce, dopo l'allenamento, tornando a casa.

Mantenete le distanze con gli altri. Un contagio con il nuovo Coronavirus può avvenire se si è a una distanza inferiore a 2 metri da una persona malata. Mantenendo le distanze proteggete voi stessi e gli altri da un contagio. Nell'allenamento vero e proprio il contatto fisico è nuovamente possibile in tutti gli sport.

Ogni persona che partecipa di regola deve avere a disposizione uno spazio di allenamento di 10m². Lo spazio di riferimento di 10m² può essere diminuito:

- nelle discipline sportive con stretto contatto come ad es. judo o danza a coppie. La distanza fra le singole coppie va rispettata.
 - nelle attività che richiedono poco movimento in uno spazio chiaramente delimitato (ad es. materassini) come yoga, pilates, etc.
- I corrispondenti piani di protezione devono essere elaborati in modo da garantire in qualsiasi momento il rispetto delle raccomandazioni sulle regole di distanza.

3. Lavarsi bene le mani – prima e dopo l'allenamento
Lavarsi le mani assume un ruolo decisivo nell'igiene. Lavandovi le mani regolarmente con il sapone potete proteggervi.

4. Tenere una lista delle presenze – per tracciare contatti stretti fra le persone.

Stretti contatti fra persone su richiesta delle autorità sanitarie devono essere ripercorribili per un periodo di 14 giorni. Per facilitare le forme di Contact Tracing in linea di massima si ricorre a liste delle presenze. Chi è stato in contatto con persone infette può essere messo in quarantena dalle autorità sanitarie cantonali.

5. Indicazione della persona responsabile

Chi organizza e svolge un allenamento deve indicare una persona responsabile competente per il rispetto delle condizioni quadro vigenti.

Indicazioni generiche per gli allenamenti

Indicazioni di carattere generale

- Per ogni manifestazione, come pure per gli esercizi e le istituzioni in cui esse si tengono, deve essere elaborato un piano per la protezione basato sul piano modello in vigore¹ e devono essere considerati i punti riportati di seguito.
- Nel settore della ristorazione si deve inoltre rispettare il piano per la protezione attualmente in vigore per il settore della gastronomia².
- Chi organizza la manifestazione deve indicare una persona responsabile competente per l'applicazione del piano per la protezione.

Gare alla presenza di un numero massimo di 300 persone

- Su richiesta dell'autorità sanitaria cantonale l'organizzazione o la persona responsabile devono poter dimostrare gli stretti contatti avuti nel quadro della gara per la durata di 14 giorni. Ciò può avvenire tramite registrazione degli spettatori (cognome, nome, numero di telefono), tramite sistemi di prenotazione o per mezzo di moduli di contatto.
- Numero massimo di spettatori: una persona per 4 m² di superficie accessibile.
- Le zone per gli spettatori o per il soggiorno devono essere organizzate in modo da consentire la tracciabilità di stretti contatti di persone singole fra di loro come pure con o fra gruppi di famiglie o di persone che vivono nella stessa economia domestica.
- Il flusso di persone (ad esempio ingresso o uscita dalla zona per gli spettatori o di soggiorno) deve essere indirizzato in modo da poter rispettare la distanza di 2 metri fra gli spettatori.
- Per lo svolgimento della manifestazione si deve inoltre indicare una persona responsabile per l'attuazione delle indicazioni.

¹<https://backtowork.easygov.swiss/it/modello-di-piano-di-protezione/>

²<https://www.gastrouisse.ch/it/concetto-settoriale/conoscenze-settoriali/informazioni-covid-19/concetto-di-protezione-per-il-settore-durante-il-covid-19/>