

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

### ATLETI

versione 06.06.2020

#### 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.

Dal 6 giugno sono in vigore nuove norme di comportamento.

#### **1. Specifiche Ufficio Federale Sanità Pubblica (UFSP)**

- a. Tenersi a distanza (almeno 2 m).
- b. Evitare di spostarsi con i mezzi pubblici.
- c. Lavarsi accuratamente le mani – prima e dopo gli allenamenti.
- d. Evitare le strette di mano.
- e. Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.
- f. Attività di allenamento:**
  - i) Dimensione dei gruppi max 30 persone.
  - ii) Distanza di sicurezza di 2 m e 10 m<sup>2</sup> a persona.

La continua normalizzazione delle attività sportive comporta l'impossibilità di rispettare le regole del distanziamento in ogni momento. 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.

#### **2. Organizzazione degli allenamenti**

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

#### **3. Misure specifiche per gli allenamenti**

<b>Arrivo e partenza</b>	❖ Se possibile, viaggiare con mezzi privati. Altrimenti viaggiare con mascherine protettive e rispettare le regole UFSP. ❖ <b>In caso di più persone nello stesso veicolo, si consiglia di indossare la mascherina protettiva.</b>
--------------------------	---

	❖ Dal consueto ambiente domestico direttamente all'allenamento.
<b>Pasti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Spuntini (snack) e bevande devono essere organizzati e portati dall'atleta</li> <li>❖ Niente cibo e bevande per il team condiviso durante l'allenamento (es. borraccia grande per il team, biscotti,...).</li> <li>❖ <b>Nel caso di pasto in comune al ristorante: in conformità con le specifiche dell'UFSP per l'industria alberghiera.</b></li> </ul>
<b>Alloggi</b>	❖ In linea di principio in conformità con le specifiche dell'UFSP per l'industria alberghiera.
<b>Cambio indumenti/ Doccia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se possibile cambiarsi/utilizzare i servizi igienici a casa.</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 l'allenamento/ Materiale individuale</b>	❖ Per poter svolgere l'allenamento ogni atleta deve avere sempre il proprio materiale richiesto in convocazione (borraccia, elastici, asciugamano personale; penna personale, ...).
<b>Allenamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Gruppi di max 30 persone.</b></li> <li>❖ <b>Distanza di sicurezza di 2 m e 10 m<sup>2</sup> a persona.</b></li> <li>❖ <b>Disinfezione dell'attrezzatura per l'allenamento al momento della consegna.</b></li> <li>❖ 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</i> durante l'allenamento.</li> <li>❖ Durante le pause <i>pulire le mani.</i></li> <li>❖ <b>Sono permessi esercizi o giochi di contatto corporeo fino ad un massimo di 15 minuti.</b></li> <li>❖ <b>Disinfezione di tutta l'attrezzatura dopo l'allenamento:</b> 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.</li> <li>❖ 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.</li> </ul>
<b>Materiale di protezione</b>	<p>L'approvvigionamento del materiale di protezione è responsabilità di ogni singolo individuo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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.</li> </ul>

#### 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.

## 7. Il "Piano di protezione Covid – 19 TiSki – Allenamenti di condizione fisica"

Il presente piano di protezione è stato redatto tenendo in considerazione le esigenze di TiSki. Esso rispetta le condizioni quadro elaborate da **Swiss-ski** nel "**Piano di protezione Covid-19 per la ripresa delle attività di allenamento**"<sup>1</sup> **versione 6 giugno 2020** e nelle tre **appendici specifiche "Sci alpino", "Sci nordico" e "Freestyle"**. Il "**Piano di protezione Covid-19 TiSki - Allenamenti di condizione fisica**" sarà costantemente aggiornato considerando l'evoluzione della situazione epidemiologica, oltre alle indicazioni di Swiss-ski e delle autorità competenti.

---

<sup>1</sup> <https://www.swiss-ski.ch/corona/>  
Sponsor principale