

# Piano di protezione per le attività di allenamento

**Società Federale Ginnastica di Morbio Inferiore**

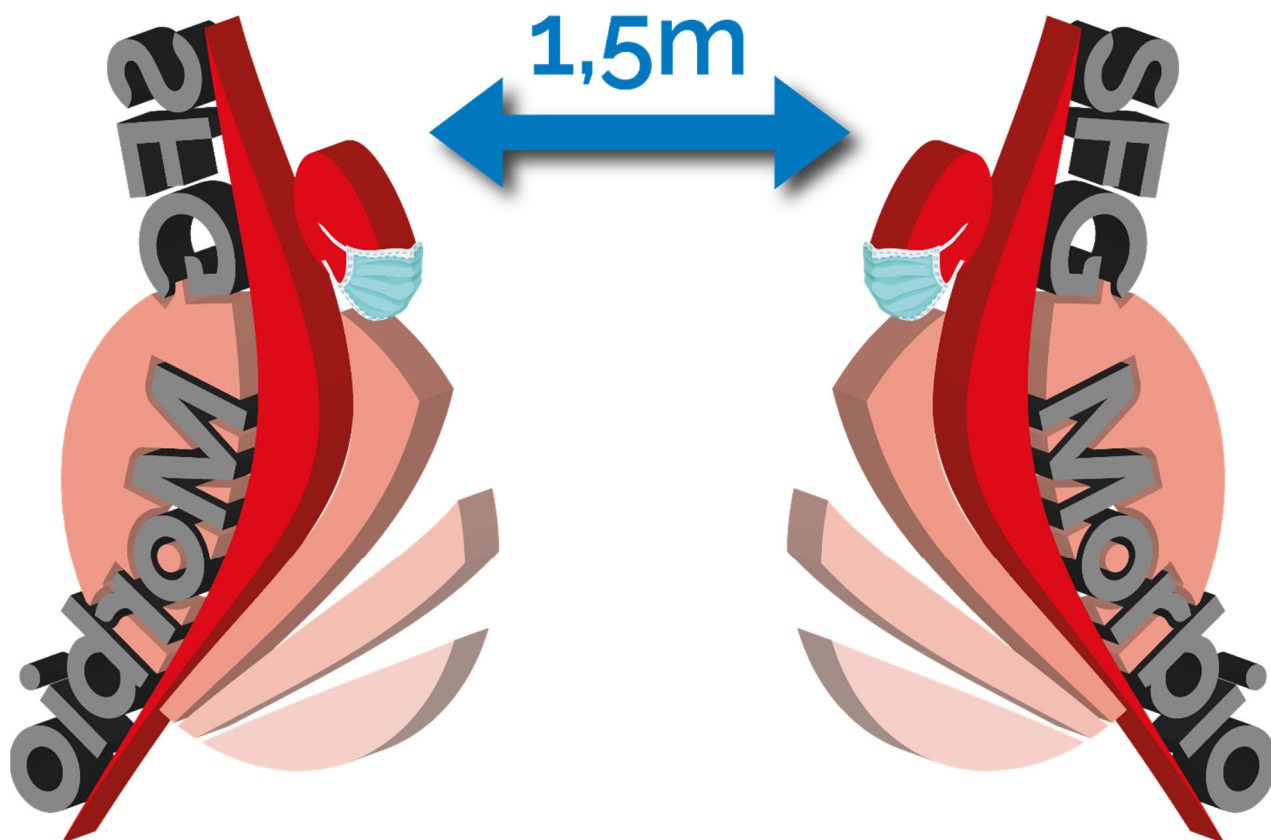
info@sfgmorbio.ch

www.sfgmorbio.ch

Il presente documento è pubblicato sul nostro sito internet: <https://sfgmorbio.ch/direttive/>

Versione: 21 ottobre 2020

Redatto: Mauro Luisoni





## Nuove condizioni quadro

Dal 6 giugno 2020 sono consentite le attività di allenamento per tutte le discipline sportive, nel rispetto dei piani di protezione specifici delle società. Il 22 giugno sono entrate in vigore nuove modifiche. Il presente piano di protezione è allestito secondo le disposizioni generali del Municipio di Morbio Inferiore del 14 settembre, i regolamenti delle strutture e le misure cantonali aggiornate il 20 ottobre.

Nelle attività di allenamento devono essere rispettati i seguenti principi:

### 1 Ci si allena solo senza sintomi

La partecipazione alle sessioni di allenamento è consentita solo se non ci sono sintomi. In caso di dubbio, rimanere a casa e chiedere indicazioni su come comportarsi al proprio medico di famiglia (ev. hotline cantonale 0800 144 144). Gli allenatori/allenatrici che presentano dei sintomi di malattia non possono tenere l'allenamento e devono avvisare il responsabile (cfr. punto 7).

Gli allenatori/allenatrici hanno a disposizione nella sede un termometro ad infrarossi per eseguire il controllo della temperatura corporea prima di ogni attività.

### 2 Mantenere le distanze

Il numero massimo di partecipanti alla sessione d'allenamento in palestra è calcolato tenendo in considerazione uno spazio minimo di 10 m<sup>2</sup> a persona (allenatori compresi):

- palestra scuola elementare di Morbio Inferiore: 28 persone;
- palestra scuola media di Morbio Inferiore: 30 persone (ogni palestra);
- palestra via Vela di Chiasso: 20 persone.

Prima, durante le pause e dopo l'allenamento, a partire dai 12 anni di età, è obbligatorio l'uso della mascherina protettiva in tutti gli spazi chiusi, per esempio: all'interno degli edifici ad utilizzo comune (palestra, corridoi e magazzino degli attrezzi) e all'esterno se non è possibile rispettare la distanza minima di 1,50m. La mascherina protettiva può essere rimossa solo durante un'attività sportiva (eccezione valida anche per monitori durante la dimostrazione pratica di un esercizio o di una sessione di allenamento).

Durante il viaggio in pulmino è obbligatorio l'utilizzo di una mascherina dai 12 anni. Tenute in considerazione le distanze ridotte dei posti a sedere, durante il viaggio viene consigliata anche per chi ha meno di 12 anni.

Le persone esterne alla sessione d'allenamento (parenti, amici o accompagnatori) devono attendere all'esterno della struttura rispettando le raccomandazioni concernenti l'igiene, il distanziamento sociale e consigliato l'utilizzo di una mascherina.

In caso di necessità, "gli ospiti" devono richiedere l'accesso agli allenatori/allenatrici e sono tenuti ad indossare la mascherina protettiva (non fornita dalla società), seguire le regole dell'igiene e lasciare i propri dati di contatto sull'apposita lista.

Resta come unica eccezione l'accesso con una mascherina protettiva e nel rispetto delle regole dell'igiene, per i genitori che contribuiscono all'allestimento ed il riordino degli attrezzi necessari per la ginnastica artistica. Questo lavoro deve essere pianificato a turni settimanali e prevedere le stesse persone. Mentre si svolge la preparazione degli attrezzi nella palestra, i ginnasti devono attendere all'esterno (per i mesi invernali sarà predisposto uno spazio di attesa a debita distanza dagli adulti).



Le sessioni di allenamento per i bambini (di età scuola dell'infanzia) devono essere organizzate con almeno 2 allenatori/allenatrici: uno/una accoglie i bambini all'entrata della palestra per fornire il supporto a lavare le mani e per assicurare l'entrata nella palestra. L'altro/altra allenatore/allenatrice, invece, intrattiene i presenti in palestra.

Le attività di genitore e bambino sono concesse solo con la partecipazione di un genitore ogni bambino. Nel limite del possibile, deve sempre essere garantita la presenza dello stesso genitore. Per motivi di sicurezza non è ammesso l'accesso in palestra e nel rispettivo atrio con i passeggeri. Prima, durante le pause e dopo l'allenamento i genitori devono indossare la mascherina protettiva.

I gruppi sportivi che praticano delle attività sportive all'esterno devono attenersi alle raccomandazioni generali per l'igiene ed il mantenimento della distanza di 1,5m durante tutta la sessione. I monitori, gli accompagnatori ed i partecipanti devono essere muniti di kit personale di protezione (mascherina, gel disinfettante per mani).

### 3 Lavarsi accuratamente le mani

Lavarsi le mani è una misura di igiene di importanza cruciale. Chi si lava accuratamente le mani con acqua e sapone prima e dopo gli allenamenti, protegge se stesso/a e l'ambiente circostante.

Gli allenatori/allenatrici devono assicurare un disinfettante a disposizione all'entrata ed uno a portata di mano in palestra per eventuali necessità in corso d'allenamento.

I monitori/monitrici che forniscono il supporto per un esercizio devono garantire l'igiene ad ogni rotazione del ginnasta.

I genitori che aiutano nella preparazione della palestra per la ginnastica artistica, devono indossare le mascherine di protezione, disinfettarsi le mani quando entrano e quando escono dalla palestra.

### 4 Tenere elenchi delle presenze

La lista delle presenze delle sessioni di allenamento è obbligatoria e deve sempre essere compilata.

L'allenatore/allenatrice è responsabile della completezza e della correttezza dell'elenco, nonché di lasciare quest'ultimo sempre nella cassetta della sede (scuola elementare di Morbio Inferiore) a disposizione della responsabile (cfr. punto 7) le seguenti tabelle:

- elenco presenze allenamento: valido per tutte le persone/bambini che sono iscritti nella società;
- lista persone esterne: elenco di presenze per le persone interessate partecipare ad una lezione di prova o di eventuali persone esterne alla sessione di allenamento.

Questi elenchi devono rimanere nella sede. Eccezione per i gruppi che si allenano in altre palestre, i fogli degli elenchi presenze devono essere lasciati in sede entro le 13:00 di ogni sabato. La responsabile del piano di protezione esegue il controllo e l'invio elettronico entro la domenica sera.

Il gruppo di supporto per la ginnastica artistica deve compilare sempre la lista delle presenze (completa degli orari di montaggio e di smontaggio)

Le discipline che esercitano delle attività all'esterno, devono allestire un elenco delle presenze (compreso di partecipanti, allenatori e aiuti) e consegnarlo alla responsabile entro il giorno successivo dell'attività (cfr. punto 7).



In nessun caso possono essere divulgate informazioni a terzi inerenti allo stato di salute delle persone registrate se non con il loro esplicito consenso.

## 5 Misure di sicurezza e sanificazione delle strutture

L'utilizzo degli spogliatoi e delle docce è vietato.

I ginnasti/ginnaste, gli allenatori/allenatrici e gli aiuti devono arrivare in palestra già con la tenuta di allenamento indossata.

Il materiale per eseguire la sanificazione degli spazi e degli attrezzi sono messi a disposizione dalla società. Tutto il materiale si trova nella sede. Gli allenatori/allenatrici devono organizzare le sessioni di allenamento nel rispetto delle regole di sicurezza e devono disporre il materiale adeguato: gel per mani, spruzzino con detergente disinfettante e carta monouso. Lo stesso vale dopo un viaggio con il pulmino, devono essere tutte le superfici, interruttori e maniglie dei posti a sedere del guidatore e dei passeggeri. Dopo ogni sessione di allenamento devono essere sempre disinfettati:

- gli interruttori delle luci;
- le maniglie delle porte (entrata, bagno, magazzino, sede,...);
- le panchine attorno la palestra (palestra scuola elementare);
- il miscelatore del lavandino in bagno;
- tutti gli attrezzi utilizzati.

La disinfezione degli attrezzi, materiale, ecc. deve essere eseguita nel magazzino, per evitare che i prodotti disinfettanti a base alcolica vadano a contatto e rovinano il trattamento del pavimento della palestra. In caso di necessità, lavare il pavimento utilizzando acqua e sapone o avvisare subito il responsabile.

È obbligatorio rispettare la pausa tra le diverse discipline di allenamento. Durante l'intervallo sono da aprire le finestre e le porte di sicurezza della palestra, per garantire un ricambio dell'aria adeguato nel rispetto del tempo minimo richiesto di ogni struttura:

- Palestra scuola elementare Morbio Inferiore: 20 minuti;
- Palestra scuola media Morbio Inferiore: 30 minuti;
- Altre palestre, se non specificato dal gestore, valgono disposizioni federali: 15 minuti.

Sono inoltre da rispettare rigorosamente gli orari previsti dal calendario degli allenamenti.

## 6 Disposizioni per l'utilizzo sicuro del materiale e attrezzi vietati

I materiali e gli attrezzi a base spugnosa rivestiti in tessuto o con una superficie in feltro che non ammettono la sanificazione con il disinfettante spray, non possono avere il contatto diretto con il corpo dei ginnasti e devono essere utilizzati soltanto se ricoperti con una protezione. Per esempio:

- tappetone: deve essere ricoperto con un lenzuolo. Questo deve essere lavato o sostituito dopo ogni cambio di gruppo. In alternativa, il tappetone può essere posato al contrario (parte cerata verso l'alto) e ricoperto con i tappetini. (tutte le superfici esposte devono essere disinfettate dopo l'utilizzo)
- trampolino: i ginnasti non si possono sedere o appoggiare con il corpo sulla superficie in feltro



Le attività di ginnastica che necessitano un tappetino in gomma per svolgere gli esercizi sul pavimento:

- ogni ginnasta deve disporre di un proprio tappetino;
- è vietato lasciare il tappetino personale nel magazzino della palestra;
- il monitore/monitrice non può prestare il proprio tappetino personale;
- un ginnasta che ne è sprovvisto non può partecipare alla sessione d'allenamento.

Prima dell'utilizzo della magnesia sugli attrezzi, il ginnasta deve lavare o disinfettare le mani. In caso di contatto le vie respiratorie con le mani (starnuto o colpo di tosse protetto con la mano), il ginnasta deve lavare immediatamente le mani con acqua e sapone.

È invece vietato l'utilizzo di materiale spugnosi o attrezzi che non possono essere protetti e sanificati con detergenti spray:

- palloni o dadi in materiale spugnoso;
- maxi-tramp.

## **7 Persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella società**

Le persone responsabili a garantire il rispetto delle disposizioni in vigore e al controllo delle liste delle presenze sono:

- coordinatrice tecnica e responsabile della lista presenze: Yazmine Lurati, 079 417 58 48
- responsabile tecnico e responsabile della sicurezza: Flavio Cereghetti, 076 386 16 03

In caso di domande, non esitate a contattarli direttamente.

Morbio Inferiore, 21 ottobre 2020

Vicepresidente SFG Morbio

Mauro Luisoni