



SFG Ponte Tresa
CH-6988 Ponte Tresa

T +41 79 444 41 85
sfgpontetresa@gmail.com
www.sfgpontetresa.ch

«SFG PONTE TRESA»

Piano di protezione per le attività di allenamento dal 2 settembre 2020

Versione: 1 ottobre 2020

Responsabile: Claudia Bielli





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. Per le attività sportive in cui è richiesto un contatto fisico stretto prolungato, è consigliato organizzare l'allenamento in gruppi fissi. Si definisce «stretto» un contatto prolungato (>15 minuti) o ripetuto, a una distanza di 1,5 metri e senza misure di protezione.

Devono essere rispettate tutte le prescrizioni delle autorità Federali e della autorità Cantionali in materia d'igiene e di distanza sociale, in particolare nelle attività di allenamento devono essere rispettati i seguenti principi:

1. Ci si allena solo senza sintomi

Chi presenta sintomi della malattia NON può partecipare alle attività di allenamento, ma rimane a casa o si mette in isolamento, chiedendo indicazioni su come comportarsi al suo medico di famiglia. Ci si allena solo se si è in buona salute. Qualora qualcuno presentasse malessere o sintomi, i genitori verranno avvisati e saranno tenuti a riportare immediatamente il bambino a casa. Per questo motivo è fondamentale che ogni genitore lasci 2 contatti in modo tale da garantire un'immediata reperibilità.

2. Mantenere le distanze

All'esterno e all'entrata dell'impianto sportivo, nello spogliatoio e in doccia (quando utilizzabili), durante le riunioni, dopo l'allenamento, all'uscita dell'impianto sportivo: in tutte queste e altre situazioni simili, deve essere mantenuta la distanza di 1,5 metri, come deciso dal Consiglio Federale. Vanno evitati saluti tradizionali come le strette di mano, abbracci o darsi il cinque. Quando la distanza non può essere garantita, è necessario indossare una mascherina o installare una barriera di protezione. In tutti gli sport, il contatto fisico è consentito esclusivamente durante l'allenamento vero e proprio. E' consigliato mantenere le distanze anche durante il viaggio di andata e ritorno dalla palestra.

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. Laddove non fosse possibile lavarsi le mani, sarà obbligatorio disinfettarle.

4. Tenere elenchi delle presenze

I contatti stretti tra persone devono essere ricostruibili per 14 giorni su richiesta dell'autorità sanitaria. Per semplificare il contact tracing, la società compila elenchi delle presenze su fogli excel per tutte le sessioni di allenamento. L'allenatrice o allenatore è responsabile della completezza e della correttezza dell'elenco, nonché di trasmettere quest'ultimo alla persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella forma concordata.

5. Designazione della persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella società

Ogni organizzazione che preveda di riprendere le attività di allenamento deve designare una o più persone responsabili del rispetto del piano coronavirus. Questa persona ha la responsabilità di garantire il rispetto delle disposizioni in vigore. Nella nostra società, questa persona è la presidente Claudia Bielli. In caso di necessità, può essere contattata al numero di tel. +41 79 444 41 85 o tramite email sfgpontetresa@gmail.com.

6. Disposizioni particolari

- L'accesso all'interno dell'impianto sportivo (palestra, corridoi, tribune, spogliatoi, bagni) è consentito unicamente ai ginnasti del gruppo e ai loro monitori.
- Il monitore accoglie i partecipanti all'esterno della palestra, li accompagna all'interno, li fa lavare le mani e li porta in palestra. Alla fine dell'allentamento o ogni volta che si esce dalla palestra (per esempio per il wc) vanno lavate o disinfettate le mani.
- La porta d'entrata della struttura viene chiusa a chiave dal monitore (nessuno può più entrare) pertanto è d'obbligo il rispetto degli orari di entrata e uscita.
- Tutti i monitori indosseranno la mascherina durante l'intera presenza all'interno della struttura (unica eccezione durante la fase di riscaldamento solo se il monitore garantisce una distanza costante dai ginnasti di 1,5 metri).
- A partire dai 16 anni dev'essere garantita la distanza di 1,5 metri durante l'attesa per l'utilizzo degli attrezzi.
- L'utilizzo degli spogliatoi è vincolato dalle disposizioni di ogni struttura.
- Non verranno utilizzati attrezzi che non possono essere sanificati, come da disposizioni cantonali.
- Alla fine di ogni allenamento materiale e spazi verranno sanificati e arieggiati, tenendo conto delle disposizioni di ogni struttura. Tra un gruppo e l'altro verrà rispettato un intervallo di 30 minuti per permettere tali operazioni.
- In nessun caso possono essere divulgate informazioni inerenti lo stato di salute dei partecipanti. Il responsabile del piano di protezione tiene traccia di eventuali segnalazioni volontarie di positività o di quarantena mettendole a disposizione del medico cantonale.

Tale piano di protezione viene letto e firmato per approvazione da tutti i monitori, genitori e ginnasti maggiorenni.

Quadro generale per lo sport dopo l'allentamento delle misure

Spirit of Sport
si chiama ora ...

- Rispetto delle norme igieniche** dell'UFSP (Icona: mani lavate)
- Rispettare la distanza** (1,5 m di distanziamento quando è possibile) (Icona: due persone a 1,5m)
- Niente sintomi** in allenamento/in gara (Icona: persona con cuore)
- Attenersi al concetto di protezione** delle società e dei gestori degli impianti sportivi (Icona: casa con lucchetto)
- Manifestazioni sportive**
 - con max. 1000 atleti
 - con max. 1000 spettatori
 - gruppi di max. 300 persone se la distanza di 1,5 metri non può essere rispettata
- Elenchi di presenze** (tracciabilità dei contatti stretti - Contact Tracing) (Icona: lista con penna)
- Allenamento di specialità sportive con stretto contatto fisico in gruppi invariati** (raccomandazione) (Icona: due persone in contatto)

Validità a partire dal 22 giugno 2020

swiss olympic

Caslano, 2 settembre 2020

Presidente SFG Ponte Tresa
Claudia Bielli

Claudia Bielli



Confermo di aver letto quanto descritto dal PIANO DI PROTEZIONE DELLA SFG PONTE TRESA

Cognome e Nome

Data e Firma

(per minorenni autorità parentale)