



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 30 agosto 2021

Versione: 20 agosto 2021

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 presente concetto si basa sulle nuove raccomandazioni del Consiglio federale del 23 giugno 2021 e sulle linee guida quadro per i concetti di protezione nello sport della UFSPÖ/ Swiss Olympic mostra come l'allenamento della ginnastica (area dello sport di massa) può essere effettuato nel quadro delle misure generali di protezione esistenti.

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. 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. È 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 sé 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](mailto: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'allenamento 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 e quando viene garantita una distanza costante dai ginnasti di 1,5 metri).
- Per i gruppi di adulti la mascherina va indossata tutte le volte che non è rispettata la distanza di 1.5 metri, all'entrata e all'uscita della palestra e nelle parti comuni
- 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.
- 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 15 minuti per permettere tali operazioni.
- In nessun caso possono essere divulgate informazioni inerenti allo 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 e con il presente verranno inoltre considerati i piani di protezione delle varie infrastrutture.

Tresa, 20 agosto 2021

Presidente SFG Ponte Tresa  
Claudia Bielli