



USC Capriaschese
c.p. 6
6954 Bigorio
www.uscatletica.ch
info@uscatletica.ch

Piano di protezione Covid-19 per le attività di allenamento USC

(Versione del 20 novembre 2020)

Premessa.

Le direttive cantonali del 10.11.2020 riguardanti lo sport affermano:

“Sono vietate tutte le attività sportive di gruppo con più di 5 partecipanti.

Fanno eccezione:

- le attività sportive di bambini e giovani fino al compimento dei 16 anni, a eccezione delle competizioni;
- dal compimento del 16esimo anno di età gli allenamenti organizzati da società sportive affiliate a federazioni riconosciute, svolti alla presenza di 15 persone al massimo, senza contatto tra gli atleti, e per i quali sono predisposti specifici piani di protezione; anche in questa categoria le competizioni sono vietate.” (Estratto parziale)

Il nostro sport si svolge prevalentemente all'aria aperta, è uno sport individuale e di principio non vi è contatto fisico.

La nostra società è affiliata a FTAL, ASTi e SwissAthletics.

Questo ci permette di continuare con gli allenamenti anche in questo periodo di crisi sanitaria causata dal Covid-19.

In tutte le 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 proprio medico di famiglia.

2. Mantenere le distanze e disponibili

Durante il viaggio di arrivo, all'entrata dell'impianto sportivo, negli spogliatoi se disponibili (al momento sono chiusi), durante le riunioni, dopo l'allenamento, al ritorno a casa: in tutte queste e altre situazioni simili, va indossata una mascherina protettiva e deve ancora essere mantenuta la distanza di 1,5 metri. Vanno inoltre evitati saluti tradizionali come le strette di mano, gli abbracci o darsi il cinque.

3. Allenamenti

Agli allenamenti all'aperto possono partecipare due o più gruppi fissi ben distanziati tra loro. I gruppi di giovani con più di 16 anni devono essere di 15 persone al massimo. Nel computo del numero massimo di persone (5 o 15) non sono conteggiati i monitori. In palestra può entrare un solo gruppo (più di 16 anni massimo 15 atleti + allenatori). Gli allenatori organizzano lo svolgimento dell'allenamento in modo tale che tra tutti i partecipanti sia sempre possibile mantenere le distanze minime, che non vi sia contatto fisico e con vi siano contatti tra i diversi gruppi di allenamenti.

4. 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 e l'ambiente circostante. L'USC mette a disposizione dei prodotti disinfettanti.

5. Mascherine

Anche quando teoricamente si possono mantenere le distanze raccomandate, l'uso delle mascherine è obbligatorio nelle aree comuni, sia all'esterno, sia in palestra, prima e dopo l'inizio dell'attività.

La mascherina può essere tolta solo dagli atleti durante lo svolgimento dell'allenamento vero e proprio. Sono esentati dall'uso delle mascherine gli atleti U12, ovvero chi non ha ancora compiuto 12 anni.

6. Tenere elenchi delle presenze

I contatti stretti tra persone devono essere ricostruibili. Per semplificare il tracciamento, la società compila accuratamente gli elenchi delle presenze per tutte le sessioni di allenamento. Le liste di presenza saranno conservate per almeno 14 giorni e, su richiesta, trasmesse senza indugio in forma elettronica ai servizi cantonali competenti. L'allenatrice o l'allenatore è responsabile della completezza e della correttezza dell'elenco, nonché di trasmettere quest'ultimo, nella forma concordata, alla persona responsabile del rispetto del piano coronavirus.

7. Genitori e accompagnatori

L'entrata negli spazi comuni della palestra (atrio e corridoio inclusi) e nel campo sportivo (piste, pedane, corridoio spogliatoi e magazzino) non è permessa ai genitori e accompagnatori. In via del tutto eccezionale l'accesso può essere autorizzato ma solo con l'obbligo dell'uso della mascherina.

8. Spogliatoi e docce

Spogliatoi e docce attualmente non sono a disposizione. I ragazzi arrivano già in tenuta sportiva e al termine dell'allenamento rientrano subito al loro domicilio.

9. Trasferte

Per eventuali trasferte è possibile che venga utilizzato il furgone della società, in tal caso sarà obbligatorio l'uso delle mascherine di protezione.

10. Designazione del responsabile del rispetto del piano coronavirus nella società

L'USC ha designato responsabile del rispetto delle disposizioni del piano coronavirus Sergio Stampanoni In Varina 34 6954 Bigorio - 079 579 44 28 - seostampa@bluewin.ch
In caso di domande, non esitate a contattarlo direttamente.

Quadro generale per lo sport dopo l'allentamento delle misure

Spirit of Sport
si chiama ora...

Rispetto delle norme igieniche
dell'UFSP

Rispettare la distanza
(10 m² di superficie di allenamento per persona, 2 m di distanziamento quando è possibile)

Niente sintomi
in allenamento/in gara

Elenchi di presenze
(tracciabilità dei contatti stretti - Contact Tracing)

Attenersi al concetto di protezione
delle società e dei gestori degli impianti sportivi

Divieto di competizioni sportive
con stretto contatto fisico

Manifestazioni sportive

Allenamento di specialità sportive con stretto contatto fisico in gruppi invariati

swiss olympic

Validità a partire dal 6 giugno 2020