



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 12 dicembre 2020)

Premessa.

Le direttive federali di venerdì 11 dicembre 2020 riguardanti lo sport, inaspriscono le regole cantonali del 10 novembre 2020 e affermano:

“Sono vietate tutte le attività sportive e culturali con più di 5 (cinque) persone.

Fanno eccezione le attività sportive di bambini e giovani fino al compimento dei 16 anni per i quali sono predisposti specifici piani di protezione.

Le competizioni sono vietate per tutte le categorie dei dilettanti.

Le strutture per lo sport e il tempo libero nei giorni feriali chiudono alle ore 19.00 e restano chiusi alla domenica e nei giorni festivi.” (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 e in 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 5 persone al massimo, compreso il monitore.

In palestra può entrare un solo gruppo (più di 16 anni massimo 4 atleti + allenatore).

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.


La Confederazione rafforza i provvedimenti contro il coronavirus 11.12.2020

Nuovo in tutta la Svizzera dal 12 dicembre:


Chiusura
Alle 19:
 Ristoranti e bar

Alle 19, la domenica e nei giorni festivi:
 Musei e biblioteche

 Negozi e mercati


 Strutture per il tempo libero e lo sport

Eccezioni possibili per i Cantoni con una situazione epidemiologica favorevole


Divieto di manifestazioni
 Eccezioni: servizi religiosi, funerali, manifestazioni politiche e assemblee di organi legislativi


5
Cultura e sport: non più di 5 persone
Divieto di attività sportive e culturali con più di 5 persone. Sono mantenute le eccezioni per i bambini e i giovani e per il settore professionistico.


Restano in vigore le regole seguenti:


 Obbligo esteso della mascherina


15 Incontri nello spazio pubblico: non più di 15 persone


10  Incontri privati: non più di 10 persone


 Regole per i ristoranti


 Chiusura di locali da ballo e discoteche


 Regola delle due economie domestiche (raccomandazione)

 Insegnamento a distanza nelle scuole universitarie


 Regole per i comprensori sciistici


 Telelavoro (raccomandazione)


 Numero limitato di clienti nei negozi


 Canto consentito solo in famiglia e a scuola

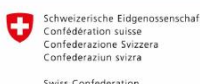
In alcuni Cantoni vigono regole più severe


 Ridurre i contatti

 Lavarsi bene le mani

 Usare la mascherina

 Tenersi a distanza

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

 Bundesrat
Consili federal
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council