



SFG Bellinzona
Viale Giuseppe Motta 1
CH-6500 Bellinzona

T +41 79 651 18 72
info@sfgbellinzona.ch
www.sfgbellinzona.ch

SFG BELLINZONA

**Piano di protezione
per le attività di allenamenti/partite/eventi nelle palestre
Valido dal 26 agosto 2020**

Versione: 31 agosto 2020

Produttore: Andrea Vigliante, responsabile del rispetto del piano coronavirus



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. 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.

Nelle attività di allenamento devono essere rispettati i seguenti cinque 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.

2. *Mantenere le distanze*

Durante il viaggio di arrivo, all'entrata dell'impianto sportivo, nello spogliatoio, durante le riunioni, in doccia, dopo l'allenamento, al ritorno a casa: in tutte queste e altre situazioni simili, deve ancora essere mantenuta la distanza di 1,5 metri e vanno ancora evitati saluti tradizionali come le strette di mano o darsi il cinque. Quando la distanza non può essere garantita, è necessario indossare una mascherina o installare una barriera di protezione (per esempio plexiglas). In tutti gli sport, il contatto fisico è consentito esclusivamente durante l'allenamento vero e proprio.

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.

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 per tutte le sessioni di allenamento. L'allenatrice o allenatore è responsabile della completezza e della correttezza dell'elenco. Ogni monitore responsabile dovrà marcare le presenze all'interno di un file Excel presente sul owncloud della SFG Bellinzona, così che la persona responsabile (punto 5) potrà sempre recuperarle.

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 Andrea Vigliante. In caso di domande, non esitate a contattarlo direttamente (tel. +41 79 651 18 72 o andreavigliante94@gmail.com).

6. *Disposizioni particolari*

I gruppi non si incrociano mai all'interno delle palestre. Un gruppo con il rispettivo monitore entra in palestra solo una volta che questa è libera da altri gruppi.

Durante gli allenamenti dei gruppi SFG Bellinzona non è concesso l'accesso a nessuno tranne ginnasti e monitori.

Al termine dell'allenamento in palestre comunali o cantonali gli allenatori sanificheranno gli spazi e il materiale (attrezzi, maniglie, tasti, ecc.)

Bellinzona, 31 agosto 2020



Andrea Del Curto
Presidente



Andrea Vigliante
Commissario tecnico
e responsabile del rispetto delle disposizioni