

## LINEE GENERALI – 08.11.2020

### PIANO DI PROTEZIONE 2020-2021: COVID-19

Società sportiva: SFG Mendrisio

[www.sfgmendrisio.ch](http://www.sfgmendrisio.ch)



Care e cari monitorici/tori,

a seguito della variata situazione sanitaria, vi trasmettiamo un aggiornamento del protocollo di protezione elaborato secondo le ultime indicazioni emanate dalle competenti autorità.

Vogliate prendere atto di quanto scritto ed applicarlo scrupolosamente ad ogni allenamento.

Ogni monitore è responsabile di applicare, rispettare e far rispettare ai rispettivi gruppi di ginnaste e ginnasti quanto viene qui di seguito indicato. Da parte delle competenti autorità non sono da escludersi controlli.

Sezione:

**Responsabile sezionale "COVID-19"**

Nome e Cognome:

tel.:

#### 1. Disposizioni per misure di Protezione COVID19

1.1

Solo le persone sane e prive di sintomi possono partecipare agli allenamenti.

1.2

Fuori dalle strutture sportive, all'inizio e al termine degli allenamenti, mantenere le distanze ed evitare assembramenti nel rispetto delle disposizioni emanate dalle competenti autorità.

1.3

L'accesso alle palestre avviene in modo ordinato, con la mascherina, nel rispetto delle distanze (1,5 m) e solo quando i locali sono liberi da altri occupanti.

1.4

Devono essere redatti gli elenchi di presenza ad ogni seduta di allenamento per consentire il tracciamento delle persone che sono state a stretto contatto

1.5

Lavarsi accuratamente le mani con il sapone prima e dopo l'allenamento (disporre di un kit con disinfettante personale). Anche durante allenamenti prolungati con cambi di attrezzo lavarsi/disinfettarsi sovente le mani.

1.6

**Fino ai 16 anni:**

**Nessuna restrizione (ma il rispetto delle norme igieniche) per l'allenamento sia al chiuso così come all'aperto.** Sono vietate le competizioni. Se si lavora a coppie, mantenere nel limite del possibile il medesimo partner per l'allenamento.

**Oltre i 16 anni:**

**I gruppi possono essere composti da un massimo di 15 persone, monitori/tori compresi. Sono consentite solo attività senza contatto fisico (ossia con una distanza di 1,5m) e con la mascherina.** Per poter togliere la mascherina si deve poter disporre di uno spazio proprio di 15m<sup>2</sup> (per attività statiche 4m<sup>2</sup>). Anche le attività esterne sono consentite con le mascherine **o** la distanza minima di 1,5 m.

Gli sport di contatto (Pallavolo, Unihockey) possono essere svolti limitatamente al rispetto delle regole citate poc'anzi. (es.: attività tecniche individuali o di coppia senza contatto)

1.7

L'accesso alle palestre sarà consentito solo agli atleti e ai monitori (eventuali eccezioni, ad esempio per i genitori, saranno e dovranno venire autorizzate dal monitore e solo con l'uso obbligatorio di una mascherina personale e nel rispetto delle misure di distanziamento e di igiene).

1.8

Tutto il materiale sarà opportunamente disinfettato e tutti i locali, nel limite del possibile, saranno arieggiati alla fine di ogni ciclo di attività.

## **2. Infrastruttura**

2.1

E' obbligatorio indossare la mascherina in tutti gli spazi dove non viene praticata l'attività sportiva (entrata, corridoi, spogliatoi, bagni, ...). Unica eccezione sono i bambini al di sotto dei 12 anni.

2.2

**Gli spogliatoi (docce escluse) si possono utilizzare per cambiarsi prima e dopo l'attività e valgono le regole citate per quanto concernono mascherina e distanziamento.** Sia all'inizio che al termine devono però essere sanificati in particolare le superfici di contatto con le mani (panchine, appendiabiti, maniglie, ...)

2.3

L'uso delle docce non è permesso.

2.4

L'utilizzo dei servizi igienici (WC) è permesso con le regole di utilizzo della mascherina e del mantenimento della distanza.

2.5

**Nonostante la nuova disposizione permetta l'utilizzo degli spogliatoi, coloro che partecipano all'allenamento sono invitate a giungere in palestra già in tenuta appropriata/sportiva.**

2.6

Per l'accesso alla palestra, i gruppi che si allenano in contemporanea devono accordarsi per entrare/uscire separatamente o da entrate/uscite differenti. E' possibile utilizzare l'entrata lato scuole e l'entrata lato Accademia.

2.7

E' fatto obbligo di areare i locali fra un gruppo e l'altro.

### **3 Organizzazione**

3.1

Nel caso di transizione fra un gruppo di allenamento e l'altro, il gruppo che arriva per l'inizio dell'allenamento aspetta all'esterno della palestra e/o rispetta in ogni caso la distanza di sicurezza di 1.5 metri e se è il caso, rispetta la regola d'utilizzo della mascherina

3.2

Il monitore può verificare lo stato di salute dei propri iscritti mediante la misurazione della temperatura corporea.

3.3

Al termine dell'allenamento, ginnasti e allenatori lasciano la palestra senza indugio dall'uscita prestabilita.

### **4. Svolgimento dell'attività**

4.1

Il contatto fisico è autorizzato (sotto i 16 anni) durante gli allenamenti. È permesso all'allenatore aiutare/assicurare un/a ginnasta. Le assistenze, di principio, vanno però limitate allo stretto indispensabile e l'adulto indossa di mascherina.

4.2

Gli atleti devono indossare la mascherina all'entrata in palestra, la tolgono per l'allenamento e la rimettono alla fine dello stesso per uscire dalla palestra.

4.3

Gli allenatori che sono impegnati al chiuso ma non partecipano attivamente all'allenamento sportivo, hanno l'obbligo di indossare la mascherina.

4.4

Genitori e monitori del gruppo genitore-bambino indossano la mascherina e mantengono le distanze (1,5m) tra di loro.

## 5. Materiale

5.1

Il materiale sportivo, se utilizzato, deve essere sanificato/disinfettato al termine di ogni utilizzo.

5.2

Il materiale per la sanificazione/disinfezione viene fornito dalla società. I responsabili sono tenuti a informare la dirigenza prima che tale materiale si esaurisca.

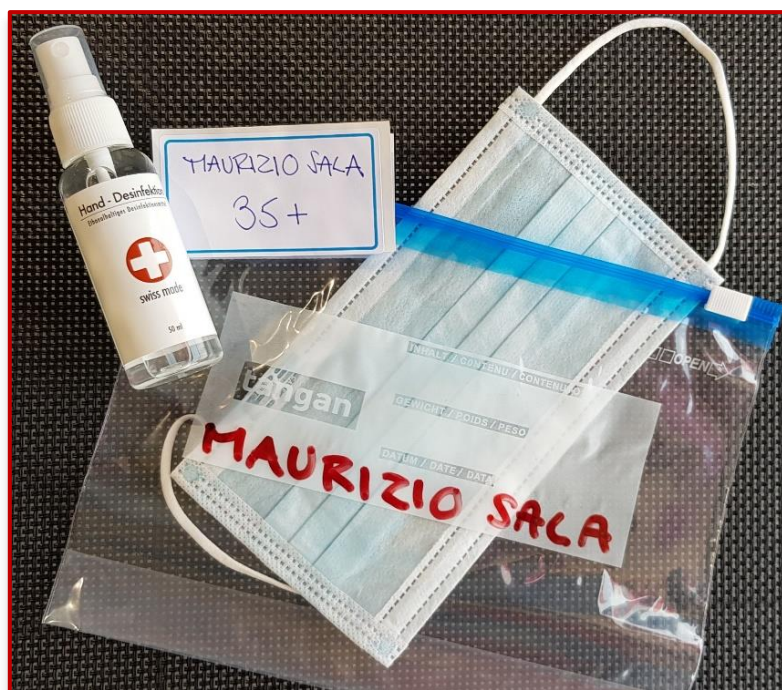
## 6. Materiale personale

- dirigenti, monitori e monitrici, ginnaste, ginnasti, atleti ed atlete, giocatori e giocatrici, ognuno deve dotarsi di un "KIT PREVENZIONE"

Ossia:

disinfettante per le mani e mascherina con busta personalizzata per riporla

(vedi esempio foto)



**La SFG Mendrisio ringrazia per la comprensione, l'attenzione e la preziosa disponibilità che saprete dimostrare a beneficio di tutti**

Per la SFG Mendrisio

Maurizio Sala

# VADEMECUM PER GINNASTE/I

## VADO IN PALESTRA

- **solo se sto bene**
- evito ogni tipo di contatto

## ENTRO IN PALESTRA

- entro e mantengo la distanza di 1.5 metri dagli altri indossando la mascherina (eccezion fatta per minori di 12 anni)
- **mi lavo o mi disinfetto le mani prima di entrare in palestra**
- mi annuncio (appello) agli allenatori e confermo di stare bene
- arrivo in palestra preferibilmente in tenuta di allenamento
- utilizzo lo spogliatoio solo il minimo necessario indossando la mascherina e le distanze (1,5m)
- **arrivo in palestra munito di Kit personale di protezione**

## MI ALLENO

- **mantengo le distanze** di sicurezza di 1.5 metri durante l'allenamento **e indosso la mascherina se ho compiuto 16 anni**
- ascolto e faccio ciò che mi chiede il mio allenatore/allenatrice
- il mio allenatore/allenatrice è autorizzato/a a tenermi/assicurami durante gli esercizi che lo richiedono (sicurezza) se munito di mascherina
- ad ogni rotazione (regolarmente) mi disinfetto le mani o le lavo con sapone

## ESCO DALLA PALESTRA

- terminato l'allenamento **esco subito** dalla palestra rispettando le regole del distanziamento e dell'uso della mascherina
- prima di uscire **mi disinfetto le mani**