



Società Pallanuoto Bissone

CP 65, 6816 Bissone

info@spbissone.ch

www.spbissone.ch

Piano di protezione per le attività di allenamento alla piscina del CPT di Trevano dal 22 giugno 2020



Versione:	1.0
Data di rilascio:	11 settembre 2020
Responsabile:	Andrea Bronz

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.

Pertanto, nelle attività di allenamento devono essere rispettati le seguenti disposizioni:

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. In tutti gli sport, il contatto fisico è consentito esclusivamente durante l'allenamento vero e proprio.

Si possono utilizzare le docce lasciandone sempre una libera, in modo da avere una distanza dal prossimo utente di almeno 1,5 metri (quindi una sì e una no).

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.

All'entrata del CPT (vedi punto 6.3) è disponibile un dispenser di disinfettante.

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, ogni allenatore compila elenchi delle presenze 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 (cfr. punto 5).

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 Bronz. In caso di domande, non esitate a contattarla direttamente al numero +41 78 625 68 69 o all'indirizzo email andrea.bronz@spbissone.ch.

6. Disposizioni particolari

6.1 Uso della mascherina

In qualsiasi locale del Centro Professionale Tecnico (CPT) di Lugano-Trevano è obbligatorio l'uso della mascherina durante tutta la permanenza.

Sono esclusi i bambini che frequentano la scuola elementare fino alla classe V.

A bordo vasca la mascherina NON è obbligatoria se si mantiene una distanza di 1,5 metri.

6.2 Regolazione del numero di persone

Il numero di persone presenti contemporaneamente all'interno degli spogliatoi è limitato a 8 (eventuali genitori secondo punto 6.4 inclusi). Sono da evitare gli assembramenti (vicino agli asciugacapelli, sulla porta o nei corridoi adiacenti). All'interno degli spogliatoi la mascherina va indossata.

Il numero di persone all'interno della piscina e in acqua è regolato come segue:

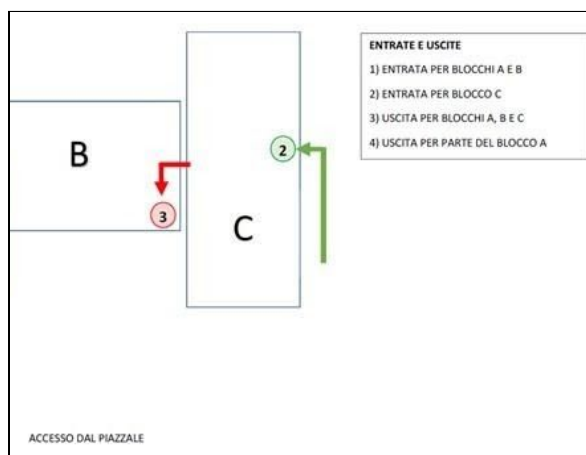
- Massimo 43 persone sul piano vasca, allenatori e monitori inclusi. Piccole differenze possono essere tollerate per brevi momenti (per esempio quando un gruppo finisce e il successivo sta per iniziare); in questi casi mantenere le distanze e utilizzare le tribune o il corridoio superiore.
- Il numero di atleti per corsia va limitato a 5.

6.3 Gestione del flusso di persone in entrata/uscita

Per tutti l'entrata allo stabile C sarà dalla porta sul lato SUD (accesso alle palestre) mentre l'uscita dalla porta NORD (dove ci sono le scale). Vedi immagine a lato.

6.4 Uso degli spogliatoi da parte dei genitori/accompagnatori

I genitori dei bimbi/e che partecipano ai corsi devono limitare la permanenza all'interno della struttura al minimo indispensabile. L'uso della mascherina secondo punto 6.1 si applica anche ai genitori.



È concesso un tempo di massimo 5 minuti per aiutare i bambini (fino alla III elementare) a cambiarsi, prima e dopo il corso di nuoto. Si consiglia vivamente di far indossare il costume sotto ai vestiti ai ragazzi già al domicilio, in modo da limitare ulteriormente la permanenza in spogliatoio.

Si possono aspettare i bambini e osservare le lezioni all'esterno attraverso le finestre.

6.5 Uso degli spogliatoi da parte degli atleti

Gli atleti che partecipano agli allenamenti sono tenuti a presentarsi puntuali cambiarsi immediatamente per rimanere negli spogliatoi al massimo 5 minuti.

Chi, per comprovate ragioni organizzative, dovesse arrivare in anticipo o dover partire più tardi è tenuto a cambiarsi rapidamente ed attendere sulle tribune della piscina.

Per nessuna ragione si può rimanere negli spogliatoi, nei corridoi o in altri locali del CPT.

6.6 Sanificazione

Al termine di ogni allenamento, l'allenatore/monitore del gruppo che lascia la struttura, è responsabile della sanificazione di:

- Maniglie delle porte degli spogliatoi (3 porte per ogni spogliatoio)
- Asciugacapelli (incluse le maniglie/pulsanti delle unità murali)
- Interruttori per la luce degli spogliatoi, per tutti i gruppi e interruttori per le luci della piscina per l'ultimo gruppo a lasciare la struttura alla sera
- Pomelli delle docce
- Panchine degli spogliatoi

I prodotti necessari (prodotto per la pulizia e carta) sono a disposizione nello spogliatoio degli allenatori e alla fine dell'attività vanno riposti al loro posto per l'utilizzo successivo.

6.7 Controllo e misure

Si incaricano gli allenatori e i monitori dei corsi di nuoto e/o degli altri corsi di:

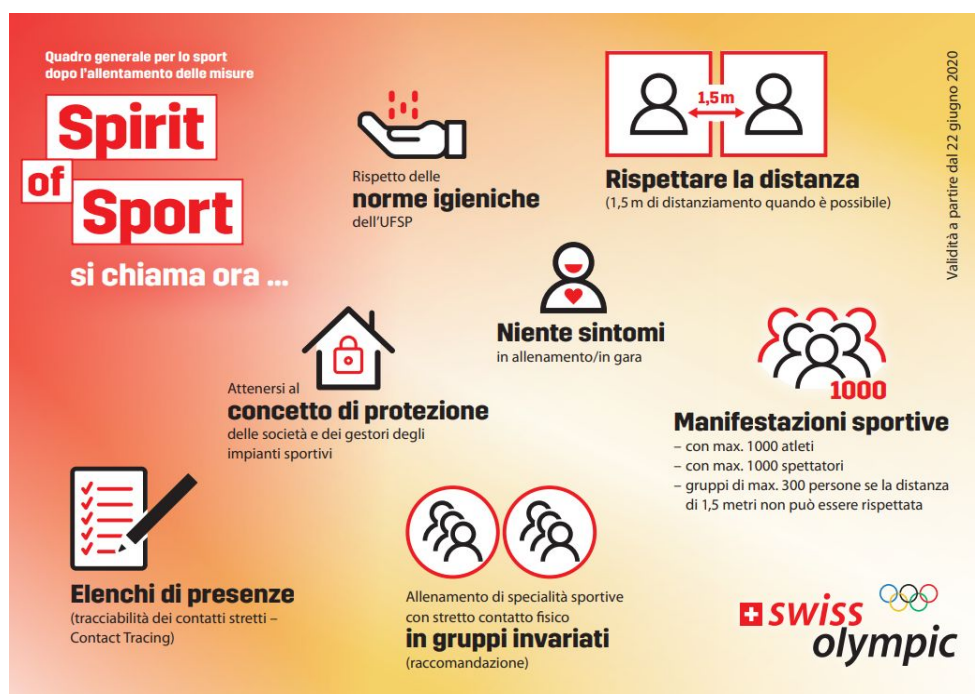
- regolare il flusso di presenze negli spogliatoi;
- controllare e far rispettare il presente regolamento nonché di accompagnare e dare precise indicazioni ad allievi ed atleti, soprattutto ai più piccoli.

Chi non rispettasse le regole è tenuto a lasciare immediatamente il CPT, l'accaduto va immediatamente segnalato al comitato che valuterà ulteriori misure.

7. Basi

Il presente piano di protezione è stato redatto sulle basi seguenti:

- *Concetto standard di allenamento* elaborato da Swiss Olympic
- *Concetto di sicurezza Covid-19 per l'utilizzo delle piscine scolastiche cantonali*, versione del 24 agosto 2020
- Indicazioni della direzione del CPT Lugano-Trevano del 20 e del 25 agosto 2020



Quadro generale per lo sport dopo l'allenamento delle misure

Spirit of Sport
si chiama ora ...

- Rispetto delle norme igieniche** dell'UFSP
- Rispettare la distanza** (1,5 m di distanziamento quando è possibile)
- Niente sintomi** in allenamento/in gara
- Manifestazioni sportive**
- con max. 1000 atleti
- con max. 1000 spettatori
- gruppi di max. 300 persone se la distanza di 1,5 metri non può essere rispettata
- Elenchi di presenze** (tracciabilità dei contatti stretti - Contact Tracing)
- Allenamento di specialità sportive con stretto contatto fisico in gruppi invariati** (raccomandazione)
- Attenersi al **concetto di protezione** delle società e dei gestori degli impianti sportivi

Validità a partire dal 22 giugno 2020

swiss olympic