

ASCO LUGANO
CP 5077
6900 Lugano

ct@asco-lugano.ch
www.asco-lugano.ch

«ASCO LUGANO»

Piano di protezione per le attività di allenamento dal 6 giugno 2020

Versione: 3 giugno 2020

Produttore: Graziella Quadri / Stefano Castelli



Nuove condizioni quadro

A partire dal 6 giugno 2020 saranno nuovamente consentite le attività di allenamento per tutte le discipline sportive, nel rispetto dei piani di protezione specifici delle società. Per le attività sportive in cui è richiesto un contatto fisico stretto prolungato, l'allenamento deve essere progettato in modo tale da svolgersi esclusivamente in gruppi fissi, con tenuta di un elenco delle presenze. Si definisce «stretto» un contatto prolungato (>15 minuti) o ripetuto, a una distanza di 2 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 due metri e vanno ancora evitati saluti tradizionali come le strette di mano o darsi il cinque. In tutti gli sport, il contatto fisico è consentito esclusivamente durante l'allenamento vero e proprio. Ogni partecipante deve avere a disposizione almeno 10 m² di spazio per allenarsi (nei locali chiusi). Agli allenamenti all'aperto potranno partecipare un massimo di 100 persone, divise in gruppi (fissi) secondo capacità di massimo 20-25 partecipanti con i loro monitori.

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. Sarà messa a disposizione del 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, 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, nonché di trasmettere quest'ultimo alla persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella forma concordata (cfr. punto 5). La scelta della forma di compilazione dell'elenco (doodle, app, Excel, ecc.) è a discrezione di ciascuna società.

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 Stefano Castelli. In caso di domande, non esitate a contattarla direttamente (tel. +41 79 612 19 29 – ct@asco-lugano.ch).

6. Disposizioni particolari

Il nostro sport si svolge all'aria aperta, e' uno sport individuale e di principio non vi è contatto fisico. E' possibile che vengano utilizzati i furgoni della società' in tal caso sarà obbligatorio l'uso delle mascherine di protezione. Fino a nuovo avviso, si rinuncia all'utilizzo di spogliatoi e/o palestre.

Lugano, 3.6 2020

Paolo Beltraminelli