

Linee guida per la protezione: Allenamento di atletica leggera

Versione attuale del 02.06.2020, vallabile del 06.06.2020

Condizioni quadro per le attività di allenamento

A partire dal 6 giugno 2020 saranno nuovamente consentite le attività di allenamento per tutte le discipline sportive, nel rispetto dei piani di protezione. 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.

5 principi a rispettare nelle attività di allenamento:

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.

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, 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.

Disposizioni particolari per l'allenamento

1. Uso delle strutture all' atletica leggera

Una pista di atletica leggera (400m con 6 corsie) ricopre un'area di ca. 15'000m². La distanza minima di 2m e lo spazio di 10m² possono perciò venir rispettati in ogni momento.

Nelle sale pesi deve essere garantita l'area di allenamento di 10m² a persona oppure l'allenamento deve essere effettuato in gruppi fissi.

2. Adeguamento delle forme, contenuti e organizzazione dell'allenamento

Gli allenatori organizzano l'allenamento in modo da rispettare le distanze minime prima e dopo le attività di formazione.

3. Comunicazione delle linee guida

Swiss Athletics comunica queste linee guida tramite i suoi canali alla comunità dell'atletica leggera e le comunica direttamente alle federazioni cantonali e alle società. La persona responsabile designata dalla società chiarisce con il gestore dell'impianto comunale le condizioni specifiche da adottare per l'uso della infrastruttura in questione.

4. Disposizione finale

L'attuale concetto di protezione sostituisce quello del 24.04.2020 con l'aggiunta del 01.05.2020.

Il concetto di protezione con controllo di plausibilità effettuato dall'UFSPPO e dall'UFSP è ancora disponibile sul sito web di Swiss Athletics.

Aggiunte per l'uso di strutture per l'atletica leggera

Sulla base del documento «Linee guida per la protezione – atletica leggera» vigente nella regolamentazione inerente al COVID-19 viene concordato quanto segue:

Impianto sportivo:

Società:

Gestore dell'impianto:

Disposizioni speciali per l'uso di questo impianto all'atletica leggera

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Responsabile del rispetto del piano coronavirus nella nostra società e:

.....

Tel. +41 email

La società firmataria si impegna nei confronti del gestore dell'impianto a garantire il rispetto del «Linee guida per la protezione – atletica leggera» e delle disposizioni speciali qui stabilite per questo impianto adibito all'atletica leggera.

Luogo, data:

Società:

Firma(e):

Nome(i):

Allegato

Quadro generale per lo sport
dopo l'allentamento delle misure

Spirit of Sport

si chiama ora...



Attenersi al
concetto di protezione
delle società e dei gestori degli impianti sportivi



Manifestazioni sportive
con max. 300 persone



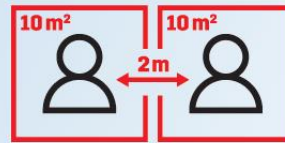
Rispetto delle
norme igieniche
dell'UFSP



Niente sintomi
in allenamento/in gara



Allenamento di specialità sportive
con stretto contatto fisico
in gruppi invariati



Rispettare la distanza

(10 m² di superficie di allenamento per persona,
2 m di distanziamento quando è possibile)



Elenchi di presenze

(tracciabilità dei contatti stretti -
Contact Tracing)



**Divieto di
competizioni sportive**
con stretto contatto fisico

 **swiss
olympic**

Validità a partire dal 6 giugno 2020