



JUDO BUDO CLUB
BELLINONA
Via Saleggi 33
CH-6500 Bellinzona

Tel. +41 91 825 67 86
info@jbcbellinzona.ch
www.jbcbellinzona.ch

JUDO BUDO CLUB BELLINZONA

Piano di protezione per le attività di allenamento dal 31 maggio 2021

Versione: 1.06.2021

Produttore: **Valentina Ciceri**





Condizioni quadro

A partire dal 31 maggio saranno nuovamente consentite le attività di allenamento per tutte le discipline sportive e fasce d'età, nel rispetto dei piani di protezione specifici delle società. Per le attività sportive in cui è richiesto un contatto fisico stretto prolungato è obbligatorio tenere un elenco delle presenze. 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 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.

3. Lavarsi accuratamente le mani

Lavarsi è una misura di igiene di importanza cruciale. Chi si lava accuratamente le mani e i piedi con acqua e sapone prima e dopo gli allenamenti, protegge sé stesso/a e l'ambiente circostante. Prima di ogni attività sportiva c'è l'obbligo di lavarsi accuratamente le mani o disinfettarle.

Se non vi è la possibilità di lavare bene i piedi e le mani prima di salire sul tatami, siete obbligati a disinfettarli.

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 della responsabile del piano di protezione.



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 **Valentina Ciceri**. In caso di domande, non esitate a contattarla direttamente (tel. +41 79 413 87 15 o ciceriv@bluewin.ch).

6. Disposizioni particolari dal 31 maggio 2021

PALESTRA

- i. Vigè l'obbligo della mascherina dall'entrata della palestra in tutte le zone a partire dagli 11 anni.

TATAMI – JUDO

- i. Prima di salire sul tatami ogni judoka si disinfetta mani e piedi **con il proprio disinfettante personale** (obbligatorio averlo con sé).
- ii. Portare la propria borraccia piena e non la si condivide con i compagni.
- iii. Alla fine dell'allenamento il monitore si assicura che il tatami venga disinfettato o pulito con il disinfettante. Per questo compito il monitore allestirà dei turni di pulizia.
- iv. In caso di ferite lievi (taglietti, fiacche,..) il monitore aiuta l'atleta ma dovrà mettersi i guanti per protezione.

ALLENAMENTI

- i. Gli allenamenti fino all'età U20 (2001 compresi) sono tenuti regolarmente rispettano i punti elencati sopra.
 - o Dagli 11 anni è obbligatorio l'uso della mascherina in tutte le zone della palestra fintanto che non si è fatto il saluto iniziale con tutto il gruppo d'allenamento. Sarà il monitore responsabile a dire quando si potrà toglierla.
- ii. Per gli over 20 (2000 compresi) gli allenamenti sono concessi in forma ridotta a gruppi fissi di 4 persone senza mascherina (compreso l'allenatore).
 - o Non è permesso nessuno scambio tra gruppi e tra aree.
 - o Area minima di 50m² per gruppo.



- La mascherina potrà essere tolta solo una volta nella propria zona e quando il monitore ritiene sia il caso di toglierla in base alla tipologia di esercizio che verrà svolto.

P.S.:

Confidiamo nelle responsabilità individuale dei nostri judoka per il rispetto delle regole, l'igiene personale e per l'astenersi dal partecipare agli allenamenti in caso di presenza di sintomi.

Bellinzona, 01.06.2021

Judo Budo Club BELLINZONA
Il comitato