



JUDO BUDO CLUB
BELLINZONA
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 26 ottobre 2020

Versione: 17.11.2020

Responsabile: **Valentina Ciceri**





Nuove condizioni quadro

Secondo la decisione del Consiglio Federale del 28 ottobre 2020 e in accordo con le misure di protezione del Consiglio di Stato del Canton Ticino del 26 ottobre 2020, con effetto immediato gli allenamenti di Judo e Ju-Jitsu e di tutte le attività sportive in cui è richiesto un contatto fisico stretto prolungato, sono autorizzati nella forma “tradizionale” solo per ragazzi e ragazze minori di 16 anni (fa stato il giorno esatto di nascita).

Si definisce «stretto» un contatto prolungato (>15 minuti) o ripetuto, a una distanza di 1.5 metri e senza misure di protezione.

Per gli adulti (da 16 anni compiuti in su) gli allenamenti in palestra (Dojo) sono possibili a condizione che non ci sia alcun contatto fisico e che una distanza minima di 1.5 m sia sempre mantenuta tra i partecipanti.

Possibili forme di allenamento senza contatto sono il Tandoku-Renshu, esercizi di forza, condizione fisica, forme di allenamento tipo-Yoga, stretching ecc.

Questi allenamenti devono essere svolti in gruppi stabili di massimo 15 persone (14 partecipanti + 1 allenatore).

Per i ragazzi minori di 16 anni il limite di 15 persone presenti all'allenamento non fa stato a condizione di avere una superficie sufficientemente ampia per svolgere un allenamento ordinato.

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 e indossare la mascherina

Durante il viaggio di arrivo, all'entrata dell'impianto sportivo, nello spogliatoio, durante le discussioni, 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 deve essere sempre indossata la mascherina (dagli 11 anni). Vanno ancora evitati saluti tradizionali come le strette di mano o darsi il cinque. Il contatto fisico è consentito solo ai minori di 16 anni ed esclusivamente durante l'allenamento vero e proprio sul tatami.

3. Lavarsi / disinfettarsi accuratamente le mani

L'igiene ha un ruolo fondamentale nel proteggere se stessi e l'ambiente circostante. Lavarsi le mani (e i piedi) è una misura di igiene di importanza cruciale. Prima e dopo gli allenamenti, devono essere lavate accuratamente e disinfettate.



Nella nostra palestra è a disposizione il disinfettante a entrambe le entrate e davanti ai bagni da utilizzare obbligatoriamente!

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 dell'accessibilità di questi dati alla persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella forma concordata (cfr. punto 6).

Il monitore deve segnare le presenze sul quaderno all'entrata del tatami!

5. Mascherina per l'allenatore/monitore

Il monitore indossa una mascherina mentre dirige gli allenamenti

6. Designazione della persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella società

Ogni società o club che gestisce delle attività di allenamento deve designare un incaricato Coronavirus. Questa persona è responsabile del rispetto del piano coronavirus. Questa persona ha la responsabilità di garantire il rispetto delle disposizioni in vigore. Per il Judo Budo Club Bellinzona, questa persona è **Valentina Ciceri**. In caso di domande, non esitate a contattarla direttamente (tel. +41 79 413 87 15 o info@jbcbellinzona.ch).

6. Disposizioni particolari dal 26 ottobre 2020

PALESTRA

- i. Vigè l'obbligo della mascherina dall'entrata della palestra e in tutte le zone (spogliatoi compresi) a partire dagli 11 anni.
- ii. All'entrata tutti tolgono le scarpe, indossando delle ciabatte pulite e si disinfettano le mani.
- iii. I visitatori (in tribuna) possono al massimo essere in 5, mantenere le distanze e indossare la mascherina.



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. Ognuno porta la propria borraccia piena e non la condivide con i compagni.
- iii. In caso di ferite lievi (taglietti, fiacche,..) il monitore aiuta l'atleta ma dovrà mettersi i guanti per protezione.
- iv. Alla fine dell'allenamento il monitore si assicura che il tatami venga pulito e disinfettato accuratamente. Per questo compito il monitore allestirà dei turni di pulizia.
- v. L'allenatore/monitore incaricato dell'allenamento è responsabile del rispetto del presente concetto di protezione in palestra prima, durante e dopo l'allenamento, come pure di compilare la lista delle presenze.
- vi. Chi utilizza il bagno (toilette) lo disinfetta
- vii. i rifiuti devono essere gettati solo nei contenitori chiusi a disposizione in palestra e negli spogliatoi

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, 17.11.2020

Judo Budo Club BELLINZONA

Il comitato