



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 7 giugno 2020

Nuove condizioni quadro

A partire dal 6 giugno 2020 sono 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. Per coppia devono essere a disposizione almeno 10 m² di spazio per allenarsi, il che significa che **ai nostri allenamenti può partecipare un massimo di 12 persone per tatami, ossia 24 persone se tutta la palestra è a disposizione.**

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.

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

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 o info@jbcbellinzona.ch**).

6. Disposizioni particolari per la nostra palestra

- all'entrata tutti tolgono le scarpe, indossano delle ciabattine (zori) pulite e si disinfettano le mani
- negli spogliatoi è ammesso solo un numero limitato di persone (4 spogliatoio femm. – 6 spogliatoio masch.) alla volta. Si possono occupare solo le postazioni segnalate negli spogliatoi e nel corridoio
- prima di salire sul tatami ognuno si disinfetta mani e piedi con il proprio disinfettante personale (obbligatorio averlo con se)
- ognuno porta la propria borraccia piena e non la scambia con i compagni
- alla fine dell'allenamento il monitore si assicura che il tatami venga disinfettato o pulito con il sapone
- ogni partecipante disinfetta la propria postazione nello spogliatoio o corridoio
- chi utilizza il bagno (toilette) lo disinfetta
- i rifiuti devono essere gettati solo nei contenitori chiusi posti alle due entrate

P.S.:

Nella nostra palestra abbiamo deciso di iniziare passando gradualmente dagli allenamenti individuali agli allenamenti con contatto, per arrivare poi a inizio luglio a degli allenamenti diciamo così tradizionali o "normali" a inizio luglio.

Vista l'imminente fine delle scuole abbiamo optato per ricominciare con gli allenamenti per i più giovani (minori di 14 anni) a settembre.

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, 07.06.2020

Judo Budo Club BELLINZONA
Il comitato

