

Linee guida per la protezione - atletica leggera

- Versione verificata dalla FOSPO per la plausibilità : 24.04.2020
- Supplementi (da pagina 3) : 01.05.2020

Obiettivo

L'obiettivo di questo piano di protezione è la ripresa degli allenamenti nell'atletica leggera nel pieno rispetto dei provvedimenti sanitari ed epidemiologici dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP, vedi allegato). La responsabilità dell'applicazione dei provvedimenti spetta alle società e agli allenatori.

Le direttive di protezione vengono continuamente aggiornate all'attuale normativa COVID-19.

Principi fondamentali

1. Rispetto delle regole di igiene stabilite dall'UFSP, in particolare lavarsi accuratamente le mani;
2. Social Distancing; in particolare mantenere la distanza minima di 2m tra le persone, mantenere 10m² per persona e evitare ogni contatto fisico;
3. Sono permessi raggruppamenti fino a 5 persone, vige l'obbligo di protocollo dei partecipanti per la rintracciabilità delle catene di infezione;
4. Le persone a rischio seguono i provvedimenti specifici dell'UFSP;
5. Atleti e allenatori con sintomi di malattia non possono partecipare agli allenamenti. Essi informano gli altri membri del gruppo di allenamento sui loro sintomi, restano a casa e contattano il proprio medico di famiglia;
6. Il trasporto dal domicilio fino alle infrastrutture d'allenamento sono da effettuare, in quanto possibile, a piedi o con un mezzo di trasporto individuale. I mezzi pubblici sono da usare solo in casi eccezionali;
7. La decisione di riaprire le infrastrutture adibite all'atletica leggera spetta ai rispettivi gestori dell'infrastruttura.

1. Infrastrutture

a) Rapporto superficie/persona sul luogo d'allenamento

Le infrastrutture adibite all'atletica leggera si trovano di regola all'esterno. Una pista di atletica leggera (400m con 6 corsie) ricopre un'area di ca. 15'000m². La distanza minima e lo spazio in m² possono perciò venir rispettati in ogni momento.

Anche nelle infrastrutture indoor bisogna assicurarsi che le distanze minime e lo spazio in m² possano venire rispettati.

b) Spogliatoi / docce / servizi igienici

L'uso degli spogliatoi e delle docce presso le infrastrutture adibite all'atletica leggera è proibito. Le atlete e gli atleti si presentano al luogo di allenamento già in tenuta d'allenamento. Eventuali cambi di tenuta sono da svolgere sul posto. Il percorso casa - luogo di allenamento e ritorno è, dove possibile, da inserire nell'allenamento (Riscaldamento e defaticamento). Gli atleti accedono all'impianto appena prima dell'inizio ufficiale dell'allenamento e lasciano la struttura appena finito l'allenamento.

I servizi igienici possono esseri usati, in particolare per rispettare le regole igiene dell'UFSP (ad esempio lavarsi le mani). Le direttive dei gestori dell'impianto sono da seguire alla lettera.

c) Pulizia dell'impianto sportivo

La pulizia a fondo e la disinfezione dell'infrastruttura è di competenza del gestore dell'impianto.

d) Cibo e supplementi

Cibo e supplementi da consumare durante e/o dopo l'allenamento devono essere portati dagli stessi atleti che li consumano.

e) Organizzazione e pianificazione

I commissari tecnici delle società preparano un piano degli allenamenti, il quale assicura che le infrastrutture vengano usate nel pieno rispetto delle direttive; come il numero massimo per gruppo di persone e il numero massimo di gruppi per superficie e fascia oraria dell'impianto. Anche l'uso delle pedane per le discipline tecniche va pianificato in modo tale che per pedana vi sia presente solo un gruppo di 5 persone. Nel caso che presso un'infrastruttura si ritrovino troppe persone o più gruppi, spetta agli allenatori sul posto accordarsi su come rispettare le direttive.

2. Forme, contenuti e organizzazione dell'allenamento

a) Adeguamento dello svolgimento degli allenamenti

Tutte le forme di allenamento, che portano al contatto fisico, sono da evitare. Gli allenatori pianificano i contenuti dell'allenamento e le istruzioni su come svolgere i diversi movimenti, in modo tale che non vi siano contatti fisici. L'utilizzo di mezzi tecnologici (video) è in questo caso consigliato.

Gli allenatori organizzano l'allenamento in modo da rispettare le giuste dimensioni dei gruppi e tenere le distanze minime. Nella misura del possibile la composizione del gruppo durante l'allenamento deve rimanere sempre la stessa.

Durante l'istruzione e durante le pause prima del prossimo impiego, le distanze minime vanno rispettate.

Nelle discipline tecniche gli atleti si mettono in fila nel rispetto delle distanze minime. Zone di attesa vanno definite.

Allenamenti di corsa sulla pista vanno svolti con sufficiente distanza laterale o con una sufficiente scaglionatura, così da rispettare la distanza minima.

b) Gruppi fissi di atleti professionisti

I membri dei quadri nazionali praticano l'atletica leggera in modo professionistico e si allenano spesso all'interno dello stesso gruppo. Essi vivono dall'introduzione delle misure COVID-19 in isolamento volontario e lasciano il proprio domicilio praticamente solo per l'allenamento. Questi gruppi formano una comunità d'allenamento, analogo ad un nucleo familiare. Comunità d'allenamento di questo tipo non devono rispettare le distanze minime nelle infrastrutture sportive. All'interno di queste comunità eventuali catene d'infezione sono facilmente rintracciabili.

c) Materiale

Se possibile gli atleti portano il proprio materiale d'allenamento (per esempio bocce, dischi, giavellotti, aste). In caso non sia possibile, deve essere messo a disposizione abbastanza materiale da permettere un uso individuale del materiale. Il materiale in questione va disinfettato dopo ogni allenamento. Se il materiale è usato da più persone, va disinfettato prima di ogni passaggio alla prossima persona.

d) Rischi / prevenzione degli infortuni

Nell'atletica leggera generalmente non c'è un rischio particolarmente alto di infortunio. Ciò nonostante le discipline del salto con l'asta, del lancio del giavellotto e del disco sono da svolgere solo con atleti esperti.

e) Protocollo scritto die partecipanti

Gli allenatori tengono una lista degli atleti che partecipano ad ogni seduta di allenamento. Membri dei quadri nazionali che si allenano senza allenatore, prendono nota di queste informazioni rilevanti nel loro diario d'allenamento.

3. Responsabile dell'attuazione sul luogo d'allenamento

Gli allenatori sono responsabili dell'attuazione e del rispetto delle direttive di protezione. Ogni atleta è a sua volta obbligato, nel interesse dell'atletica leggera e nel rispetto di tutta la popolazione, a comportarsi in modo solidale e responsabile rispettando pienamente le linee guida e le direttive necessarie.

L'attuazione e il rispetto del concetto "Linee guida per la protezione – atletica leggera" spetta alle società. Queste determinano una persona responsabile, la quale inoltra le informazioni sopra elencate, istruisce le persone interessate, controlla l'attuazione delle linee guida impartisce le necessarie correzioni.

4. Comunicazione delle linee guida

La plausibilità delle linee guida qui descritte è stata verificata dall'Ufficio federale dello sport UFSP e dall'UFSP. Rientra nelle competenze dei Cantoni riaprire le infrastrutture adibite all'atletica leggera. L'apertura di un'infrastruttura adibita all'atletica leggera viene decisa dal gestore dell'impianto.

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.

* * * * *

Supplementi linee guida per la protezione del 24.04.2020

1. Supplementi del 01.05.2020

a) Deroga sport agonistico dal 11 maggio 2020

- Gli atleti membri dei quadri nazionali di Swiss Athletics possono allenarsi con altri membri dei quadri nazionali in gruppi fino a 5 persone senza dover rispettare le distanze minime.
- Nel caso di Swiss Athletics si tratta dei membri delle selezioni e dei quadri nazionali seguenti:
 - o Swiss Starters
 - o Swiss Starters Future
 - o Squadra nazionale a staffetta
 - o Squadra nazionale di corsa in montagna

b) Concetto di protezione del gestore dell'impianto

Il concetto di protezione elaborato dal gestore di un impianto di atletica leggera deve essere seguito dall'associazione.

Aggiunte per strutture specifiche 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 questo impianto adibito all'atletica leggera

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

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):

Così ci proteggiamo: le regole



Tenersi a distanza.

Tenersi a distanza da altre persone. Un contagio dal nuovo coronavirus può avvenire se si è in contatto con una persona malata a una distanza inferiore a due metri. Tenendoci a distanza, proteggiamo noi stessi e altre persone da un contagio.

- Evitare i gruppi di persone.
- Quando si sta in fila, tenersi a distanza dalle persone davanti e dietro nella fila (p. es. alla cassa, in posta o in mensa).
- Durante le riunioni, lasciare un posto libero tra un partecipante e l'altro.
- Rimanere possibilmente a distanza dalle **persone particolarmente a rischio** del proprio ambiente.
- Non effettuate visite nelle case di cura o per anziani e negli ospedali.

Tenersi a distanza nei trasporti pubblici

I trasporti pubblici sono importanti per il buon funzionamento dell'economia e molte persone ne hanno bisogno per i loro spostamenti. Il servizio di base viene quindi mantenuto. Quando numerose persone prendono contemporaneamente i mezzi pubblici, non è più possibile tenersi sufficientemente a distanza gli uni dagli altri. Si rischia così di contagiarsi con il nuovo coronavirus.

Evitare di spostarsi con i mezzi pubblici

Optare il più possibile per la mobilità lenta per recarsi al lavoro (andare a piedi, in bicicletta o e-bike).

Se non è possibile rinunciare all'uso dei trasporti pubblici, è fondamentale rispettare scrupolosamente **le regole di igiene e comportamento**.

Le persone particolarmente a rischio devono evitare di spostarsi con i trasporti pubblici.



Lavarsi accuratamente le mani.

Lavarsi le mani è un'azione determinante dal punto di vista dell'igiene. Lavarsi regolarmente le mani col sapone rappresenta una protezione.

Quando bisogna lavarsi le mani?

- Il più frequentemente possibile, in particolare:
- prima di preparare un pasto
- prima di mangiare
- prima di imboccare i bambini
- dopo essersi soffiati il naso o avere starnutito o tossito
- ogni volta che si rientra a casa
- dopo aver utilizzato un mezzo di trasporto pubblico
- dopo essere stati a stretto contatto con materiali od oggetti personali di una persona malata
- prima di applicare e rimuovere le lenti a contatto
- dopo essersi tolti una mascherina igienica
- dopo aver fatto uso di servizi igienici
- dopo aver cambiato i pannolini o accompagnato un bambino ai servizi igienici
- dopo aver gettato qualcosa nella spazzatura
- quando si hanno le mani sporche

Come ci si lava correttamente le mani?

Per lavarsi le mani il metodo giusto è molto importante. Il sapone aiuta a neutralizzare il virus, ma solo se si insaponano, strofinano, risciacquano e asciugano correttamente le mani. Si fa così:

Come ci si lava correttamente le mani?

Per lavarsi le mani il metodo giusto è molto importante. Il sapone aiuta a neutralizzare il virus, ma solo se si insaponano, strofinano, risciacquano e asciugano correttamente le mani. Si fa così:

- Bagnare le mani sotto l'acqua corrente.
- Insaponarle, possibilmente con sapone liquido.
- Strofinarle fino a creare schiuma. Non dimenticare di sfregare il dorso delle mani, gli interstizi tra le dita, gli spazi sotto le unghie e i polsi.
- Risciacquare bene le mani sotto l'acqua corrente.
- Asciugarle con un asciugamano pulito, possibilmente con uno di carta monouso o con un asciugamano monouso a rullo continuo in tessuto.

Di cos'altro occorre tenere conto?

- Possibilmente non indossare anelli. Se si indossa un anello: toglierlo prima di lavarsi le mani, lavarlo col sapone e asciugarlo bene.
- Curare la propria pelle: nella pelle lesa possono formarsi veri e propri «nidi microbici». Utilizzare una crema idratante per la cura delle mani.
- Tenere le unghie delle mani tagliate corte e spazzolarle regolarmente in modo da impedirvi l'accumulo di sporcizia.



Non stringersi la mano.

A seconda di quello che si è appena toccato, non sempre le mani sono pulite. Goccioline infettive emesse tossendo e starnutando possono finire sulle mani. Da lì toccandosi possono poi finire sulla bocca, sul naso o sugli occhi. Per questo è importante evitare le strette di mano. Così possiamo proteggerci dal contagio:

- non stringersi la mano
- evitare i baci di saluto;
- non toccare il naso, la bocca e gli occhi.



Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.

Soffiarsi il naso, starnutire, sputare, tossire: se non rispettiamo le regole di comportamento, rischiamo di trasmettere dei virus.

Come è possibile evitare o ridurre il rischio di trasmissione?

- Coprite naso e bocca quando tossite o starnutite, se possibile con un fazzoletto di carta.
- Se non ne avete, tossite o starnutite nella piega del gomito e non sulle mani. Se tuttavia utilizzate le mani, non appena possibile lavatele accuratamente, con acqua e sapone.
- Utilizzate solo fazzoletti di carta (e non in tessuto) per soffiarvi il naso.
- Se dovete sputare, fatelo in un fazzoletto di carta.
- Lavatevi le mani ogni volta dopo aver tossito, starnutito e sputato.
- Ricorrete a fazzoletti di carta, utilizzateli una sola volta e gettateli nella spazzatura.



Novità: restare a casa.

Eccezioni:

- Si devono acquistare generi alimentari.
- Si deve andare dal medico o in farmacia.
- Si devono aiutare altre persone.
- Il telelavoro non è possibile perché si deve essere presenti sul posto di lavoro.

A chi ha più di 65 anni o è già affetto da un'altra malattia raccomandiamo assolutamente di restare a casa!

Unica eccezione:

- Si deve andare dal medico.



Prima di andare dal medico o al pronto soccorso, annunciarsi sempre per telefono.

In caso di sintomi da contagio da nuovo coronavirus:

Avete più di 65 anni o siete già affetti da una malattia preesistente:

Se presentate uno o più dei sintomi frequenti, telefonate in ogni caso subito a un medico, anche durante il fine settimana.

- Dite che fate parte delle persone particolarmente a rischio.
- Accertate se dovete andare dal medico.

Avete meno di 65 anni e non siete affetti da una malattia preesistente:

Telefonate a un medico se il vostro stato di salute peggiora, in particolare in caso di difficoltà respiratorie.

In caso di disturbi, sensazione di malattia o sintomi non correlati al nuovo coronavirus:

Prendeteli sul serio e fatevi curare. Non aspettate troppo a lungo per chiedere aiuto: telefonate a un medico.

Persone particolarmente a rischio

Per le persone per le quali un contagio da nuovo coronavirus potrebbe essere particolarmente pericoloso abbiamo preparato informazioni e raccomandazioni che trovate alla pagina «[Persone particolarmente a rischio](#)».

Case di cura o per anziani

Gli ospiti delle case di cura o per anziani fanno parte delle persone particolarmente a rischio e vanno pertanto protette per quanto possibile da un contagio. Per questa ragione dovrebbero essere vietate le visite in queste strutture.

Sito web della campagna di informazione

www.ufsp-coronavirus.ch

Attività sportive di club con concetti di protezione dopo l'allentamento delle misure

Spirit of Sport

vuol dire ora ...



Attenersi alle **regole di distanziamento**



Proteggere in particolare i **gruppi a rischio**



Nessun contatto fisico



Rispettare le **regole igieniche** indicate dall'UFSP



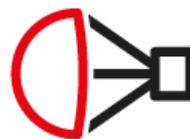
Ridurre i **gruppi di allenamento** (max. 5 persone)



Locale della società nel rispetto del concetto di protezione per la ristorazione



Evitare eventi come assemblee dei membri e feste



Minimizzare i rischi in tutte le aree



Cominciare con **attività all'aria aperta**



Svestirsi e fare la doccia **a casa**



Evitare temporaneamente la **condivisione dei mezzi di trasporto**



olympic