



Arti marziali Mendrisio
Casella Postale 1032
CH-6850 Mendrisio

T +41 79 471 64 10
info@arti-marziali.net
www.arti-marziali.net

Arti marziali Mendrisio

Piano di protezione per le attività di allenamento dal 21 settembre 2020

Versione: 31 agosto 2020

Produttore: Maja Bordini, infermiera specializzata, monitorice G+S
Matiar Madanchi, medico assistente medicina interna, monitore G+S



“Senza cortesia, il valore del karate va perso”

(Gichin Funakoshi)



Nuove condizioni quadro

Dal 6 giugno 2020 sono consentite le attività di allenamento per tutte le discipline sportive, nel rispetto dei piani di protezione specifici delle società. Il 22 giugno sono entrate in vigore nuove modifiche. Per le attività sportive in cui è richiesto un contatto fisico stretto prolungato, è consigliato organizzare l'allenamento in gruppi fissi. 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 1,5 metri e vanno ancora evitati saluti tradizionali come le strette di mano o darsi il cinque. Quando la distanza non può essere garantita, è necessario indossare una mascherina o installare una barriera di protezione (per esempio plexiglas). In tutti gli sport, il contatto fisico è consentito esclusivamente durante l'allenamento vero e proprio.

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. Nella società Arti marziali Mendrisio, questa persona è Maja Bordini. In caso di domande, non esitate a contattarla direttamente (tel. +41 79 402 81 50 o scorlabrugn@yahoo.it).

6. Disposizioni particolari

I gruppi non supereranno le 30 persone.

I ranghi saranno distanziati a 1.5 m e si eviteranno i kiai.

Le lezioni prevederanno solo esercizi individuali, nessun esercizio a coppie, fino a che l'allarme non sarà rientrato.

Saranno evitate le attività svolte al suolo.



Nessuno potrà sostare in palestra. Chi non svolge gli allenamenti dovrà attendere all'esterno senza assembrarsi. È consigliabile portare i ragazzi a lezione e riprenderli all'uscita.

I monitori indosseranno delle mascherine.

I monitori si premureranno di verificare che gli studenti si lavino le mani prima e dopo le lezioni, fornendo anche del disinfettante prima di entrare in palestra. Chi è sensibile ai disinfettanti è pregato di segnalarlo e munirsi di un proprio prodotto adeguato.

È prevista una pausa a metà lezione nella quale, a turno, per evitare assembramenti, i praticanti si recheranno a lavare le mani e disinfettarle.

I monitori si riserveranno il diritto di misurare la febbre (termometro laser) ai partecipanti prima di entrare in palestra.

Qualora possibile, si manterranno porte e finestre aperte per garantire l'areggiatura costante dei locali. Verrà eseguita un'areggiatura della palestra fra una lezione e l'altra.

Sarà garantita la sanificazione (disinfezione suolo, superfici, maniglie, interruttori) prima e dopo le lezioni, e fra una lezione e l'altra.

Chi inizia alle 18:15 è pregato di non arrivare prima delle 18:10. Le lezioni delle 18:15 termineranno alle 18.55 così da limitare il numero delle persone presenti contemporaneamente in palestra, consentire l'areggiatura e la sanificazione dei locali.

Chi segue le lezioni delle 19:15 è pregato di arrivare in palestra non prima delle 19:10 così da limitare il numero delle persone presenti contemporaneamente in palestra e consentire l'areggiatura e la sanificazione dei locali.

È consigliato arrivare in palestra possibilmente già pronti per l'attività, in modo da non creare assembramenti negli spogliatoi.

Non è consentito portare oggetti in palestra.

È necessario munirsi di calzature per l'interno.

Sul sito: <https://www.arti-marziali.net/emergenza-coronavirus-disposizioni/> sono disponibili tutte le principali informazioni relative all'emergenza sanitaria.

Mendrisio, 31 agosto 2020

Presidenza società Arti marziali Mendrisio