



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 5 ottobre 2020

Versione: 10 giugno 2021 (prima versione 30 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. Dal 28 ottobre 2020 sono entrate in vigore nuove disposizioni. In particolare le attività sportive amatoriali che implicano contatti fisici tra i partecipanti sono vietate. Fanno eccezione le attività sportive di allenamento (non competizioni con altre squadre) dei bambini e dei ragazzi in età di scuola dell'obbligo così come l'educazione fisica scolastica. Da dicembre 2020 e fino al 22 gennaio 2021 sono entrate in vigore nuove disposizioni che impongono la chiusura delle attività sportive al chiuso dopo le 19:00. Sono inoltre vietate le attività sportive al chiuso per le persone di età superiore ai 16 anni. Il 1 marzo sono entrate in vigore nuove disposizioni che consentono ai giovani nati fino al 2001 di praticare tutte le discipline sportive, anche con contatto fisico, sia all'interno, sia all'esterno, senza limitazioni in base alle dimensioni del gruppo. Il 31 maggio sono entrate in vigore nuove disposizioni che permettono anche alle persone nate dopo il 2001 (sopra i 20 anni) di praticare sport anche all'interno. Gli over 20 devono comunque indossare una mascherina o mantenere le distanze.

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. È necessario indossare una mascherina o installare una barriera di protezione (per esempio plexiglas), i bambini sono esentati dall'uso della mascherina. In tutti gli sport, il contatto fisico è consentito esclusivamente durante l'allenamento vero e proprio e solo ai bambini e ai ragazzi in età di scuola dell'obbligo, come pure ai giovani nati fino al 2001.

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

1. I gruppi non supereranno le 20 persone.
2. I ranghi saranno distanziati ad almeno 1.5 m e si eviteranno i kiai.
3. Le lezioni prevederanno prevalentemente esercizi individuali e solo alcuni esercizi a coppie, fino a che l'allarme non sarà rientrato. Non si svolgeranno esercizi a coppie per gli over 20.
4. Saranno evitate le attività svolte al suolo, se non con un apposito materassino igienizzato.
5. È preferibile non sostare in palestra, se non muniti di mascherina e distanziati ad almeno 1.5 m. Si eviteranno in ogni caso gli assembramenti.
6. I monitori, e tutti i praticanti dai 20 anni in su indosseranno delle mascherine.
7. Le lezioni per gli over 20 non prevedono contatti fisici prolungati.
8. I monitori si premureranno di verificare che gli studenti si lavino le mani prima e dopo le lezioni, fornendo anche del disinfettante che sarà disponibile in palestra. Chi è sensibile ai disinfettanti è pregato di segnalarlo e munirsi di un proprio prodotto adeguato.
9. È prevista una pausa a metà lezione nella quale, a turno, per evitare assembramenti, i praticanti si recheranno a lavare le mani e disinfettarle.
10. I monitori si riserveranno il diritto di misurare la febbre (termometro laser) ai partecipanti prima di entrare in palestra.
11. 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.
12. Sarà garantita la sanificazione (disinfezione suolo, superfici, maniglie, interruttori) prima e dopo le lezioni.
13. Tutti i praticanti sono pregati di arrivare in palestra al massimo 5 minuti prima dell'inizio delle lezioni in modo da evitare gli assembramenti.
14. Tutti i praticanti dovranno arrivare in palestra già pronti per l'attività, in modo da non creare assembramenti negli spogliatoi.
15. Non è consentito portare oggetti in palestra.
16. 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, 10 giugno 2021

Presidenza società Arti marziali Mendrisio