

SAG Gordola - Sezione karaté

Piano di protezione per le attività del corso

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, 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. **Non si rimane nello spogliatoio ma si entra direttamente in palestra; se si arriva prima si attende fuori nel piazzale o corridoio rispettando la distanza sociale. Al wc si va al massimo in due persone alla volta: durante la pratica non è consentito usufruirne.**

3. Lavarsi accuratamente le mani

Lavarsi bene le mani o disinfettarle 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 e gli altri.

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, sarà esposto un "elenco presenze" da compilare ogni mercoledì dai ragazzi.

5. Designazione della persona responsabile del rispetto del piano coronavirus

La persona di riferimento per la sicurezza COVID è TOGNI Mirko (079 3392454). In caso di domande, non esitate a contattarmi.

Le misure COVID saranno aggiornate in base all'evolversi della pandemia e alle misure preventive che saranno decise dalle autorità.