



PIANO DI PROTEZIONE “COVID-19”

CLUB PATTINAGGIO LUGANO

Strategia di applicazione

In relazione agli allenamenti che si disputeranno nella Corner Arena, nella Reseghina e nelle nostre palestre a partire da fine luglio 2020, il presente concetto dispone le misure attuative e si basa sulle disposizioni in vigore emesse dall'Ufficio Federale della Sanità Pubblica (UFSP) e da Swiss Ice Skating.

Tutelando la vostra salute tutelate tutti i vostri contatti e insieme ci garantiamo la possibilità di praticare il nostro fantastico sport in salute.

Di seguito vengono elencate tutte le informazioni di comportamento indispensabili alla protezione della salute.

Per quanto non espressamente indicato si devono ritenere vigenti le disposizioni previste dal consiglio federale, rispettivamente dal consiglio di Stato del Canton Ticino e dalla città di Lugano quale proprietaria dell'impianto.

✓ **Obiettivo**

Il SARS-COV-19 nel 2020 influisce come non mai sulle nostre vite, sulle nostre azioni e sul nostro comportamento. Il nostro club non fa eccezione.

L'obiettivo principale di tutti noi è quello di salvaguardare la nostra salute con

un comportamento personale responsabile e rispettoso di tutte le normative.

È responsabilità di tutti seguire le direttive in ogni situazione della nostra vita e nel contempo lavorare con spirito critico ed innovativo per superare questa crisi.

L'obiettivo è riprendere gradualmente le normali attività di allenamento controllando la diffusione del nuovo Coronavirus.

A questo scopo serve un piano di protezione che deve comprendere tutte le condizioni quadro ed essere periodicamente modificabile e applicabile in modo efficace.

Il piano di protezione ha successo solo se tutti, atleti, insegnanti, membri dello staff e genitori rispettano le direttive sulla distanza sociale e sull'igiene.

✓ Regole di comportamento

1. Presentarsi all'allenamento privi di sintomi

Gli atleti, i membri dello staff e i genitori che presentano uno dei sintomi della malattia devono rimanere a casa e mettersi immediatamente in contatto telefonicamente con il proprio medico e con il medico responsabile del club (prevenzione@cp-lugano.ch) e attenersi scrupolosamente alle loro direttive.

2. Sintomi della malattia

I sintomi tipici del Covid-19 sono

- Tosse
- Mal di gola
- Dispnea (fiato corto)
- Febbre (oltre 37.5)
- Mialgie (dolori muscolari)
- Perdita improvvisa dell'olfatto e/o del gusto
- Cefalea (mal di testa)
- Sintomi gastro intestinali
- Congiuntivite
- Raffreddore
- Esantema cutaneo

3. Distanza sociale

Un contagio con il nuovo Coronavirus può avvenire se la distanza da una persona malata è inferiore a 1,5 metri per 15 minuti. Tenendo le distanze ci si protegge a vicenda.

- All'entrata nell'impianto sportivo, negli spogliatoi, nell'utilizzo dei bagni, prima e dopo l'allenamento e all'uscita, **la distanza di 1,5 metri tra le persone deve essere rispettata.**
- Quando non sia possibile mantenere la distanza, vige l'obbligo di portare la mascherina

4. Rispetto delle regole d'igiene

- Lavare regolarmente le mani o disinfettarle: prima e dopo ogni allenamento lavare bene le mani con del sapone. Il lavaggio delle mani e/o la disinfezione regolare rivestono un ruolo determinante nella prevenzione.

- Starnutire e tossire obbligatoriamente in un fazzoletto monouso o nella piega del gomito per proteggere l'ambiente circostante.
- Ogni atleta deve munirsi di un sacchettino nel quale riporre i propri fazzoletti usati in modo da smaltirli a domicilio

5. Persone di ritorno dall'estero

- Da paesi e/o regioni per i quali il Consiglio Federale ha ordinato la quarantena (lista consultabile sul sito dell'UFSP)
10 giorni di quarantena a casa.
- Da tutti gli altri paesi
Se sintomi mettersi in quarantena e contattare il medico

6. Autodichiarazione e Contact Tracing

- Ogni atleta, insegnante, membro dello staff che accede alla struttura del club è tenuto a compilare l'autodichiarazione allegata confermando di non aver presentato sintomi e di non aver soggiornato in paesi a rischio negli ultimi 14 giorni. Ogni cambiamento di stato di salute va immediatamente segnalato.

La dichiarazione va inviata all'indirizzo mail prevenzione@cpl-lugano.ch

- Verrà tenuta una lista delle presenze per il tracciamento dei contatti stretti. Le liste verranno conservate e messe a disposizione delle autorità sanitarie su richiesta. Le liste non saranno divulgate.

7. Logistica

- **Spogliatoio sezione artistica.** Le direttive sulla distanza sociale (m 1,5) e sull'igiene hanno la massima priorità.

L'accesso allo spogliatoio 18 è limitato ai soli atleti e severamente proibito ad altri. La durata della permanenza nello stesso è limitata ad un massimo di 15 minuti. Le mani vengono disinfettate ad ogni accesso.

L'accesso allo spogliatoio destinato alle atlete più piccole (generalmente nro 17) è limitato all'atleta e al massimo ad un accompagnatore e la permanenza nello stesso deve essere limitata al minimo indispensabile. Le mani vengono disinfettate ad ogni accesso.

Durante la permanenza negli spogliatoi e negli spazi della pista e/o della palestra è obbligatorio indossare la mascherina.

Nello spogliatoio sono ammessi solo generi alimentari per consumo individuale (vietate feste e distribuzione di prodotti non imballati). I genitori che accedono alla pista devono essere muniti di mascherina. Durante la permanenza sugli spalti e alla cassa del parcheggio deve essere garantita la distanza sociale di 1,5 metri; in caso contrario è obbligatorio l'uso della mascherina

- **Spogliatoi sezioni pulcini, amatori, youngster e adulti.** L'accesso agli stessi è limitato a un numero esiguo di persone. Raccomandiamo quindi di arrivare al massimo 10 minuti prima della lezione, già vestiti e pronti per la stessa; se possibile con pattini e parolame ai piedi. Sconsigliamo vivamente il noleggio dei pattini (restiamo a vostra disposizione per consigli sui pattini da acquistare). L'uso dei guanti è obbligatorio, chi ne è sprovvisto potrà acquistarli al nostro mercatino. **L'entrata alla pista e sul ghiaccio sarà regolata dai nostri responsabili.**

I genitori che accedono alla pista devono essere muniti di mascherina. Durante la permanenza sugli spalti e alla cassa del parcheggio deve essere garantita la distanza sociale di 1,5 metri; in caso contrario è obbligatorio l'uso della mascherina

- **Palestre.** Negli stabili delle palestre è obbligatorio l'uso della mascherina. Durante le lezioni si provvederà a mantenere le distanze sociali in modo da non rendere necessari altri sistemi di protezione. Nello spogliatoio sono ammessi solo generi alimentari per consumo individuale (vietate feste e distribuzione di prodotti non imballati).
- **Spogliatoio insegnanti.** Viste le dimensioni ridotte dello spogliatoio e l'impossibilità di mantenere la distanza sociale si impone l'utilizzo della mascherina e valgono le norme di igiene già elencate in precedenza.
- **Ufficio.** Per quanto riguarda l'ufficio vale il piano di protezione particolareggiato redatto il 16 maggio 2020
- **Mercatino.** L'accesso al mercatino è limitato ad una persona alla volta. L'addetta al mercatino è tenuta ad indossare la mascherina in presenza di clienti.

8. Svolgimento degli allenamenti sezioni pulcini, amatori, youngster.

- Gli atleti devono arrivare agli allenamenti con al massimo 10 minuti d'anticipo e lasciare la pista e/o la palestra al massimo dopo 10 minuti dal termine della lezione.
- Durante le lezioni a pulcini, amatori, youngster e adulti, gli insegnanti e le monitorici sono tenuti ad indossare la mascherina vista l'impossibilità di mantenere la distanza sociale.
- **L'entrata alla pista e sul ghiaccio sarà regolata dai nostri responsabili.**
- L'uso dei guanti è obbligatorio, chi ne è sprovvisto potrà acquistarli al nostro mercatino.
- Le atlete possono entrare in pista solo muniti del cartellino (Contact Tracing).
- Per tutti gli spostamenti all'interno della struttura sportiva vige l'obbligo di indossare la mascherina.