**COVID: Come si continua dopo le vacanze autunnali.**

Negli ultimi giorni si sono susseguite informazioni riguardanti le nuove restrizioni in ambito pallavolistico legate alla contingente situazione sanitaria.

Sono state emanate 2 risoluzioni governative cantonali, c'è stata la conferenza stampa della Confederazione, Swiss Volley ha pubblicato sul sito delle informazioni rimaste però solo per qualche ora, ed infine Swiss Volley ha inoltrato sabato 31 ottobre un  Piano di protezione per lo svolgimento delle competizioni di pallavolo (valido a partire dal 30.10.2020 e solo per la LNA) e un Piano di protezione per le attività di allenamento dal 30 ottobre 2020.

Questo bombardamento di informazioni hanno creato fraintendimenti e po’ di confusione.

Con la presente comunicazione vorremmo evidenziare **i concetti chiave da ritenere**:

* **La pallavolo** è considerata uno **sport di contatto**.
* **Solo la serie A** è considerata **non amatoriale**.
* **Continuano senza pubblico solo le competizioni di serie A** maschile e femminile.
* **Tutte le competizioni, minivolley, giovanili, di lega regionale e nazionale fino alla Lega Nazionale B sono sospese almeno fino al 23 novembre 2020.**
* **ALLENAMENTI**

**Allenamenti per la pallavolo professionistica**:

Per gli sportivi professionisti (LNA) vigono regole specifiche e sono previste limitazioni esclusivamente in merito al numero di partecipanti agli allenamenti di gruppo (gruppi fino a 15 persone o squadre di competizione a composizione stabile).

**Allenamenti per la pallavolo amatoriale fino al compimento dei 16 anni (fino al 2005)**

Conformemente alla decisione del Consiglio federale, non vi sono limitazioni all'attività pallavolistica.

**Allenamenti con persone di età superiore ai 16 anni:**

- Deve essere disponibile un'area di 15m2 per persona. Ciò significa che un massimo di 5 giocatori o giocatrici possono essere presenti in ogni metà campo di pallavolo contemporaneamente.

- Se viene utilizzata l'intera palestra, la superficie di 15 m2 per persona vale fino a un massimo di 15 persone.

- **Vige l’obbligo d’indossare una mascherina. La distanza di 1,5 m deve comunque essere sempre rispettata**!

- L'allenamento senza mascherina è consentito solo se nessun'altra persona si trova nel raggio di 15m2.

- **Vige l’obbligo per gli allenatori/le allenatrici di indossare una mascherina durante tutto l’allenamento.**

L'aspetto più rilevante da ritenere è che la distanza di un metro e mezzo con mascherina venga sempre rispettata non solo in campo, ma anche entrando in palestra o quando ci si prepara ad entrare in campo. Si dovranno prediligere esercizi di tecnica individuale o a coppia (mantenendo la distanza di almeno un metro e mezzo), anziché situazioni di gioco non consentite che possono infrangere questa regola (p.e.: attacco/muro; attacco/difesa con possibilità che i giocatori di seconda linea e il libero si avvicinino troppo etc).

**Lunedì 9 novembre ricominceremo seguendo queste direttive non dimenticando però i concetti che stanno alla base della prevenzione**

## 1. Ci si allena solo senza sintomi

**Non è consentito si allenino** giocatrici:  
  
1) positive al test COVID-19  
2) che manifestano anche uno soltanto dei sintomi di COVID-19 (febbre, tosse, spossatezza, mal di testa, perdita olfatto o gusto, difficoltà respiratoria o fiato corto, indolenzimento e dolori muscolari, mal di gola)  
3) che dovrebbero trovarsi in isolamento o in quarantena  
**4) che sono in attesa del risultato di un test covid19 / tampone per se stessi o di qualsiasi familiare sia entrato in contatto con loro nelle 48 ore precedenti l’effettuazione del test**.

**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

In linea di principio**:**

* **per gli over 16 (eccetto serie A), l'uso della mascherina e la regola della distanza di almeno 1,5 m vale per tutti durante l'allenamento**. **La distanza deve essere mantenuta, nonostante l'uso della mascherina.**
* **Durante il viaggio di andata, all’entrata e all’uscita dell’impianto sportivo è obbligatorio per tutti i maggiori di 12 anni indossare la mascherina.**

## 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 sé 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 . La scelta della forma di compilazione dell’elenco è a discrezione di ciascuna società.