

Checklist per gli allenamenti nello sport popolare

Le misure dell'UFSP e quelle dei piani di protezione di Swiss Volley e dei gestori degli impianti sportivi devono essere sempre rispettate.

Sintesi dei principi generali

- Rispetto delle norme di igiene dell'UFSP.
- Distanziamento sociale (2 m di distanza minima tra tutte le persone; 10 m² per persona; nessun contatto fisico).
- Raggruppamenti di max. cinque persone, conformemente alle attuali disposizioni delle autorità. Se possibile, gruppi composti sempre dalle stesse persone e registrazione dei partecipanti per tracciare possibili catene di contagi.
- I soggetti particolarmente vulnerabili devono osservare le disposizioni specifiche dell'UFSP.

Preparazione

- Possono allenarsi solo giocatori assolutamente privi di sintomi
- Gli orari degli allenamenti devono essere prenotati e confermati
- L'iscrizione per gli allenamenti obbligatoria
 - In una palestra singola possono allenarsi al massimo 8 atleti, in due gruppi di quattro partecipanti per metà campo
 - Su un campo da beach volley possono allenarsi al massimo 4 atleti, in due gruppi di due partecipanti per metà campo
 - La composizione del gruppo rimane la stessa durante tutto l'allenamento
- Il riscaldamento si svolge, se possibile, all'aperto
- Nessuna sovrapposizione dei gruppi e nessun assembramento dei gruppi che si susseguono sul campo
- I giocatori si presentano all'allenamento già cambiati, non più di cinque minuti prima dell'inizio dell'allenamento (si consiglia di arrivare a piedi, in bicicletta o con l'auto)
- Organizzare il disinfettante per le mani
- Elaborare e conservare un elenco dei partecipanti per poter tracciare possibili catene di contagi

Nella palestra, sul campo da beach volley

- Gli allenatori devono sempre tenersi a distanza di almeno 2 m dai giocatori
- La regola delle distanze deve essere rispettata durante tutto l'allenamento, anche all'interno dei gruppi durante gli esercizi
- Lavarsi le mani secondo le direttive dell'UFSP (non indossare anelli!)
- I gruppi di 4 o 2 atleti rimangono sempre assieme
- Evitare sistematicamente i raggruppamenti di squadra sul campo e a bordo campo
- Per discutere gli esercizi, può essere formato un gruppo di massimo cinque persone
- I giocatori non devono scambiarsi oggetti o vestiti
- Disinfettarsi regolarmente le mani durante l'allenamento
- Cambiare regolarmente il pallone durante l'allenamento o gli esercizi
- I rifiuti (p. es. bucce di banana, imballaggi, bottiglie in PET, ecc.) devono essere portati via e smaltiti a casa
- I campi vengono riempiti dalla parte posteriore verso quella anteriore
- Sala pesi
 - Disinfettare sistematicamente gli oggetti dopo ogni utilizzo
 - Non sono autorizzati esercizi in cui sia esplicitamente richiesta l'assistenza di una seconda persona (es. squat o panca)

Dopo l'allenamento

- Lavarsi le mani secondo le direttive dell'UFSP (non indossare anelli!)
- Disinfettare tutto il materiale d'allenamento (tranne i palloni)
- I giocatori sul campo più anteriore saranno i primi a lasciare il campo
- Lasciare il campo immediatamente dopo l'allenamento e lasciare l'impianto entro e non oltre 10 minuti dalla fine della partita o dell'allenamento (cambiarsi e fare la doccia a casa)
- Trasmettere la lista dei partecipanti al rappresentante Covid-19 della società

Troverete informazioni più dettagliate, tale piano di protezione di Swiss Volley e esempi concreti di esercizi su <https://www.volleyball.ch/fr/federation/coronavirus/>.

Swiss Volley e la tua società contano sulla solidarietà e sulla responsabilità personale di tutte e di tutti.