**Federazione Pallavolo Ticino e Moesa SVRMT  
Piano di protezione per le attività di allenamento   
dal 30 ottobre 2020**

## Destinatari:

* Giocatori
* Allenatori
* Personale/ STAFF
* Dirigenti
* Istituti scolastici

## Presidente della Federazione Pallavolo Ticino e Moesa:

Nome Cognome Roger René Müller  
indirizzo Via Ponte Vecchio 22 - 6579 Piazzogna  
recapito telefonico 076 501 88 00  
indirizzo mail [presidente@ticinovolley.ch](mailto:presidente@ticinovolley.ch)

Sito: www.ticinovolley.ch

## Rappresentante COVID-19 Federazione Pallavolo Ticino e Moesa

Nome: Daniela

Cognome: Balestra

E-Mail: [claude-dani@bluewin.ch](mailto:claude-dani@bluewin.ch)

Numero di telefono cellulare: 079 2904030

|  |  |
| --- | --- |
| Versione: | 02.11.2020 |
|  |  |
| Autore/Autrice: | Daniela Balestra – Responsabile COVID SVRMT |

# Nuove condizioni quadro

Nelle attività di allenamento devono essere rispettati i seguenti principi:

## 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, l'uso della mascherina e a regola della distanza di almeno 1,5 m vale per tutte le persone 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, nello spogliatoio (docce e servizi igienici inclusi), durante le riunioni, dopo l’allenamento, durante il viaggio di ritorno: in tutte queste e altre situazioni simili, deve essere mantenuta la distanza di 1,5 metri e anche l'uso della mascherina protettiva. Evitate gli saluti tradizionali come strette di mano o darsi il cinque. Cfr. anche il punto 6 "Condizioni per l'allenamento secondo la decisione del Consiglio federale del 28.10.2020".

## 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 (cfr. punto 5). La scelta della forma di compilazione dell’elenco (App Mindful, doodle, app, Excel, ecc.) è a discrezione di ciascuna società.

## 5. Designazione della persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella società

Ogni Club 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.

## 6. Condizioni per l'allenamento secondo la decisione del Consiglio federale del 28.10.2020

**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. Sulla sabbia, un massimo di 4 giocatori o giocatrici possono essere in ogni metà campo da beach volley contemporaneamente.
* Se viene utilizzata l'intera palestra, la superficie di 15 m2 per persona vale fino a un massimo di 15 persone.
* Vale 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.
* L'obbligo di indossare una maschera vale in particolare per gli allenatori/le allenatrici durante tutto l’allenamento e per tutte le persone presenti negli spogliatoi.

**Allenamenti per lo sport agonistico:**

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). Sono sempre consentite le attività di allenamento e le competizioni di sportivi di alto livello.

## 7. Disposizioni particolari

Attività sportive di bambini e adolescenti fino al compimento dei 16 anni: Conformemente alla decisione del Consiglio federale, non vi sono limitazioni alle attività sportive per i minori di 16 anni(fino al 2005 compreso).

**Roger René Müller - Presidente della Federazione Pallavolo Ticino e Moesa**

## Daniela Balestra - Rappresentante COVID-19 Federazione Pallavolo Ticino e Moesa