

Piano di protezione della Società Canottieri Ceresio COVID-19 – Strategia di transizione in ambito sportivo

Con mandato del 17 aprile 2020, l'Ufficio federale dello sport (UFSP) e Swiss Olympic hanno incaricato le federazioni sportive nazionali, fra cui SWISS ROWING, a collaborare alla strategia di ripresa delle attività in ambito sportivo. SWISS ROWING ha dunque stilato un piano di protezione che permette la ripresa degli allenamenti nei Club a condizione di adottare determinate misure di protezione che ogni società deve adottare. Una di queste misure consiste nell'obbligo di ogni Società di redigere un proprio piano di protezione scritto.

Viene qui illustrato il piano di protezione per la ripresa delle attività della Società Canottieri Ceresio. Esso è stato elaborato in linea con le indicazioni di SWISS ROWING ed ha valore normativo.

A. Premessa

- Rimane valida l'Ordinanza 2 COVID-19 sui provvedimenti per combattere il coronavirus
- Le norme o le disposizioni integrative (ad es. quelle cantonali) si applicano mutatis mutandis.
- Il divieto di assembramento (max. 5 persone), le norme di distanziamento (distanza di 2 metri o uno spazio di 10 m² per persona) e le Norme igieniche dell'Ufficio federale della sanità pubblica costituiscono la base per tutte le considerazioni.
- Il canottaggio non prevede il contatto fra i singoli vogatori e vogatrici (seduti sulle imbarcazioni uno dietro l'altro senza una disposizione «face to face»). Per questo motivo in via eccezionale in Svizzera è consentito praticare il canottaggio anche in 2x e 2-.

B. Obiettivo del piano di protezione per il canottaggio

Il piano di protezione per il canottaggio persegue gli obiettivi seguenti:

- graduale ripresa delle attività di allenamento nel rispetto delle norme sanitarie ed epidemiologiche disposte dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP);
- permettere di praticare il canottaggio in sicurezza, date le circostanze, ed evitare la diffusione del coronavirus;
- mostrare come si possano praticare il canottaggio e svolgere gli allenamenti nei club di canottaggio nel rispetto delle regole vigenti sul distanziamento, del divieto di assembramento e delle misure igieniche;
- in caso di andamento positivo, permettere di estendere la possibilità di praticare questo sport riadattando il piano di protezione per il canottaggio.

C. Contenuti del piano di protezione per il canottaggio

1. Valutazione dei rischi

- a. **Malattia e sintomi patologici:** i vogatori, i monitori, i collaboratori e i funzionari che presentano sintomi della malattia non possono prendere parte all'allenamento. Devono restare a casa o in isolamento, contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni.

I sintomi tipici della malattia sono: febbre, tosse secca, disturbi dell'olfatto e del gusto,

congiuntivite, diarrea leggera, stanchezza, dispnea, dolori muscolari o articolari (elenco non esaustivo).

- b. **Divieto di accesso in presenza di sintomi della malattia:** i vogatori, i monitori, i collaboratori e i funzionari che presentano sintomi della malattia non possono accedere agli impianti di allenamento o ad altre infrastrutture della Società.
- c. **Obbligo di informazione:** i vogatori, i monitori, i collaboratori e i funzionari che si sono ammalati o che riscontrano sintomi della malattia devono immediatamente informare il Comitato. Lo stesso vale in caso di contatto con persone che sono o sono state ammalate di Covid-19 e di contatto con ambienti riconducibili a persone che sono o sono state ammalate di Covid-19.
- d. **Categorie a rischio:** le persone che rientrano nelle categorie a rischio (età superiore ai 65 anni, patologie pregresse) hanno da un lato maggiore bisogno di protezione e dall'altro la responsabilità di non mettere in pericolo l'attività del club. Non possono lavorare in qualità di allenatori né partecipare ad allenamenti di canottaggio organizzati dalla società. Tuttavia, agli appartenenti alle categorie a rischio è consentito l'allenamento individuale all'aperto sotto la propria responsabilità ed attenendosi scrupolosamente a quanto definito dal Piano.

2. Andata al luogo dell'allenamento e ritorno (mobilità)

- a. **Andata:** il sedime della Canottieri può essere raggiunto a piedi, mediante forme di mobilità lenta o con veicoli privati. Ove possibile, evitare di spostarsi con i mezzi pubblici (TP). Se non è possibile rinunciare all'uso dei trasporti pubblici, è fondamentale rispettare scrupolosamente le [regole di igiene e di comportamento secondo le direttive ufficiali](#).
- b. **Arrivo:** gli spogliatoi della Società non sono accessibili, i vogatori devono arrivare al club già cambiati e non possono accedere al sedime della Società prima dell'orario stabilito. Gli scalini più in alto possono fungere da zona di attesa per permettere di mantenere le distanze di 2 metri da eventuali passanti sul sentiero. Per permettere ad eventuali persone presenti in cantiere di andare, è necessario fare spazio spostandosi sul sentiero. Sono inoltre da evitare rituali di saluto di qualsiasi tipo. Occorre essere dotati di disinfettante per le mani personale.
- c. **Ritorno:** dopo l'allenamento, i vogatori devono fare direttamente rientro a casa con i propri mezzi, allontanandosi tempestivamente dall'area del club. È importante evitare di intrattenersi in conversazioni al fine di ridurre al minimo i rischi di contagio.
- d. **Trasporto di persone con i pullman del club:** il trasporto di persone con i pullman del club per il momento non è consentito.

3. Permanenza in cantiere

- a. **Numero massimo di persone:** Il divieto di assembramento e le norme di distanziamento impongono di organizzare le attività di allenamento in piccoli gruppi. Pertanto, possono stare contemporaneamente in cantiere unicamente 4 rematori e 1 allenatore o responsabile. Nel caso in cui tale numero sia raggiunto è obbligatorio attendere sul sentiero e attendere finché almeno una persona si è allontanata prima di accedere al suolo della Società. Non è permesso farsi accompagnare da ospiti o persone terze.
- b. **Zone demarcate:** Per facilitare il rispetto delle distanze sociali, all'interno delle zone demarcate con il nastro adesivo giallo può stare solamente una persona alla volta;

- c. **Tracciabilità:** Dobbiamo garantire la tracciabilità di tutte le persone che sono state in cantiere. Pertanto, è da compilare la tabella delle presenze che trova accanto al computer del libro delle uscite (da non confondere con il libro delle uscite!). Occorre indicare le seguenti informazioni:
- Immediatamente all'arrivo in cantiere: Nome, cognome e numero di telefono, nonché ora di arrivo
 - Immediatamente prima della partenza: Orario di partenza
- d. **Organizzazione dei gruppi:** Al fine di diminuire al massimo il rischio di contagio di un ampio numero di persone, i gruppi di allenamento devono essere fissi. Per permettere una migliore organizzazione dei gruppi tutti i soci devono fare uso del Doodle secondo le istruzioni fornite. Chi volesse usufruire della possibilità di uscire in doppio è tenuto ad organizzarsi con il compagno di barca in anticipo. Per evitare momenti di contatto non sarà dunque possibile di organizzare l'equipaggio sul momento.

4. Infrastruttura

- a. **Infrastrutture principali:** Il deposito delle imbarcazioni, le aree antistanti alle rimesse delle imbarcazioni e il pontile sono aperti ed accessibili. Possono inoltre essere utilizzati gli ergometri e i tappetini presenti in cantiere, rispettando rigorosamente le norme di disinfezione. Rimane invece chiusa la palestra di Castagnola in quanto non è possibile garantire tutte le misure indicate in questo documento. L'utilizzo di altro materiale per l'allenamento a terra (p.es. pesi, elastici, barra per le trazioni e simili) è consentito unicamente agli atleti della squadra competitiva.
- b. **Infrastrutture accessorie e di uso comune**
- i. **Spogliatoi:** Il Comitato della Società Canottieri Ceresio ha deciso di seguire la raccomandazione di SWISS ROWING per cui gli spogliatoi rimangono chiusi. È quindi necessario arrivare già cambiati e prevedere abbigliamento sufficiente per non ammalarsi tornando a casa.

Sarà possibile depositare oggetti di valore nei cassetti chiudibili a chiave (situati accanto allo spogliatoio femminile). Dopo ogni uso il cassetto e la chiave vanno disinfettati accuratamente.
 - ii. **Docce:** le docce rimangono chiuse (unica eccezione: interventi di emergenza in caso di ipotermia).
 - iii. **Servizi igienici:** Rimane aperto solamente il servizio igienico comune (situato sotto alle scale che portano allo spogliatoio maschile). È previsto un piano per la loro pulizia e disinfezione. La pulizia deve essere effettuata giornalmente e registrata per iscritto. Agli utenti dei servizi igienici vengono messi a disposizione sapone, disinfettante e asciugamani di carta usa e getta. Chi fa uso dei servizi igienici deve pulire e disinfettare la tavoletta del WC e il pulsante dello sciacquone prima e dopo ogni uso.
 - iv. **Locale sociale e cucina:** rimangono chiusi.
- c. **Pulizia del materiale di allenamento:** In qualità di gestore dell'impianto sportivo, il club, nel suo piano di pulizia delle infrastrutture di allenamento aperte, delle attrezzature sportive, dei servizi igienici e delle superfici frequentemente usate come maniglie, interruttori, ecc. (esplicitato in un documento separato) deve descrivere con quale frequenza viene effettuata la pulizia e la disinfezione, come si svolge lo smaltimento

dei rifiuti e chi ne è responsabile. Al tale proposito occorre attenersi ai seguenti requisiti minimi:

- i. **Pulizia delle barche a remi:** dopo ogni uscita si devono asciugare con un panno tutte le parti dell'imbarcazione (inclusi i remi). Le impugnature dei remi e i seggiolini scorrevoli devono essere lavati con acqua pulita e sapone e poi disinfettati.
- ii. **Pulizia dell'ergometro:** Gli ergometri devono essere puliti e asciugati. Inoltre, dopo ogni allenamento, occorre disinfettare l'impugnatura, il monitor la guida (fino a sotto alla catena) e il seggiolino scorrevole.
- iii. **Pulizia degli attrezzi e delle barre di trazione:** Nella fase iniziale l'uso di altro materiale di allenamento presente in cantiere è consentito unicamente agli atleti della squadra competitiva. Dopo ogni uso è obbligatorio pulire e disinfettare le attrezzature (superfici di appoggio e impugnature), le barre di trazione e tutti gli altri attrezzi utilizzati. Gli utenti devono in ogni caso essere dotati di un proprio asciugamano da usare durante l'allenamento.
- iv. **Pulizia delle barche a motore:** dopo ogni uscita il conducente della barca deve pulire e disinfettare il volante, la leva del cambio, la leva dell'acceleratore e il cordoncino del motore, il serbatoio della benzina e l'impugnatura del carrello di alaggio, se presente, o i tasti di comando dell'ascensore elettrico per barche a motore.
- v. **Pulizia di servizi igienici e rubinetterie** avviene almeno una volta al giorno, ad opera del personale addetto alle pulizie incaricato dalla società. Agli utenti dei servizi igienici vengono messi a disposizione sapone, disinfettante e asciugamani di carta usa e getta. Chi fa uso dei servizi igienici deve pulire e disinfettare la tavoletta del WC e il pulsante dello sciacquone prima e dopo ogni uso. È vietato l'uso di asciugamani in tessuto utilizzati da più persone.
- vi. **Acquisti:** la società è responsabile dell'approvvigionamento di detergenti, asciugamani di carta usa e getta e disinfettanti.

5. Descrizione delle attività di allenamento

a. Categorie di imbarcazioni

i. Categorie di imbarcazioni ammesse

- **Skiff/singolo (1x):** Imbarcazioni da corsa, imbarcazioni gig, singolo e surf skiff
- **Due di coppia (2x) e due senza (2-):** Imbarcazioni da corsa e imbarcazioni gig

ii. Categorie di imbarcazioni non ammesse

- **Imbarcazioni a tre, quattro e cinque**
- **Imbarcazioni a sei e otto**

b. Materiale proprio: È obbligatorio essere dotati di borraccia personale, disinfettante per le mani personale, ricambio di vestiti. Occorre inoltre essere dotati di quanto necessario al rispetto del punto h (Sicurezza e interventi in caso di emergenza).

c. Organizzazione delle uscite: Per evitare al massimo i contatti i gruppi di allenamento e gli equipaggi devono essere fissi e non possono essere cambiati di volta in volta. È

inoltre obbligatorio conoscere già prima dell'arrivo in cantiere l'equipaggio con cui si intende uscire. Si raccomanda di uscire in barche doppie solamente con persone con cui si hanno già contatti oltre all'attività remiera.

- d. **Utilizzo del pontile:** Il pontile può essere utilizzato soltanto da un'imbarcazione alla volta.
- e. **Distribuzione in acqua:** anche in acqua si devono rispettare il divieto di assembramento e le norme di distanziamento. Tuttavia, sull'acqua possono vogare contemporaneamente più imbarcazioni in piccoli gruppi fino ad un massimo di 4 rematori (p.es. 4 skiff) ed un accompagnatore su una barca a motore. Occorre evitare che i gruppi che si trovano in acqua si mescolino tra loro.
- f. **Barche a motore:** è consentito l'uso di barche a motore per gli allenatori e come imbarcazioni di accompagnamento. Per ciascuna barca a motore è ammesso un unico allenatore che segue l'allenamento. Dopo ogni uso le barche a motore devono essere pulite e disinfettate.
- g. **Modalità degli allenamenti:** Non sono consentiti tutti gli esercizi in cui i vogatori devono entrare in contatto fra loro nonché le istruzioni tecniche o le assistenze con contatto fisico da parte dell'allenatore (ad es. sull'ergometro).
- h. **Sicurezza e interventi in caso di emergenza:** Per non mettere in pericolo chiunque presti soccorso, vigono le seguenti regole:
 - È da non intraprendere o interrompere tempestivamente l'allenamento qualora le condizioni del vento e meteorologiche sono incerte.
 - Possono usare imbarcazioni singole e doppi "fini" soltanto coloro che padroneggiavano in sicurezza tali imbarcazioni prima della chiusura. Il Comitato e gli allenatori hanno il diritto di vietare l'uso di una o più imbarcazioni a determinate persone per motivi di sicurezza.
 - Occorre minimizzare il rischio di malori o debolezze. È quindi obbligatorio avere in barca il necessario per proteggersi dalle condizioni meteorologiche (soprattutto: cappellino, occhiali da sole, borraccia, crema da sole), nonché assicurarsi di non subire cali di zucchero.
 - Qualora si debba prestare soccorso a un vogatore che si è capovolto si adotta la procedura di recupero consueta.
- i. **Documentazione relativa agli allenamenti:** tutte le uscite di allenamento devono essere documentate per garantire la tracciabilità qualora necessario. SWISS ROWING richiede ai club, in qualità di gestori degli impianti, di segnare gli allenamenti nel registro prima che abbiano inizio (in modalità elettronica o cartacea). È pertanto obbligatorio compilare correttamente il libro elettronico delle uscite. Si raccomanda di disinfettarsi le mani dopo l'uso della tastiera e del mouse.

E. Responsabilità e competenze

Nel presente piano di protezione per il canottaggio, SWISS ROWING formula consigli su come praticare questo sport nel rispetto delle misure di protezione sovraordinate della Confederazione e con il minor rischio di contagio possibile per tutti i soggetti coinvolti.

Il piano di protezione per il canottaggio si basa sul principio della responsabilità individuale e richiede la collaborazione solidale di tutti. Le competenze per l'attuazione efficace del piano di protezione per il canottaggio sono regolamentate nel modo seguente:

- a. **Responsabilità generale in merito all'applicazione e alla comunicazione del piano di protezione per il canottaggio:** la presidenza della società e la direzione operativa del centro sportivo
- b. **Predisposizione dell'infrastruttura e rispetto del piano di programma di pulizia:** la presidenza della società e la direzione operativa del centro sportivo
- c. **Rispetto delle misure di protezione nell'allenamento organizzato dalla società:** allenatori, responsabili
- d. **Rispetto delle misure di protezione nell'allenamento individuale:** ciascun vogatore

Il gestore di un impianto sportivo (ad es. una società) decide autonomamente nel quadro delle norme vigenti l'apertura o la chiusura dell'impianto stesso.

F. Comunicazione del piano di protezione

Il Piano di protezione viene mandato per via elettronica a tutti i soci. È inoltre disponibile in forma cartacea all'albo in cantiere nonché su ogni motoscafo di accompagnamento.

Siamo certi di poter contare sulla collaborazione di tutti in questo momento difficile. Per qualsiasi ulteriore informazione non esitate a contattarci!

Il Comitato