

**Judo per Tutti**



# Concetto di protezione

Inizio allenamenti 12 Aprile 2021

Dojo Punto di Luce  
Pregassona



Palestra Scuole  
Elementari, Vezia



Fabio Ciceri, 31 marzo 2021

# Basi

## **Decisioni Consiglio di Stato**

<https://www4.ti.ch/area-media/comunicati/>

## **Decisioni Consiglio Federale**

<https://www.admin.ch/gov/it/pagina-iniziale/documentazione/comunicati-stampa.msg-id-82762.html>

## **Disposizioni Federazione Svizzera Judo & Jujitsu**

<https://sjv.ch/startseite/news-detail?id=2856>

## **Disposizioni SwissOlympic**

<https://swissolympicteam.ch/de/news/details?pagelId=1d790857-e269-4c11-afe3-cd4fdc5a8759&entryId=S67373>

**Da:** decs-us <decs-us@ti.ch>

**Oggetto:** Sensibilizzazione sulle attività sportive

**Data:** 18 marzo 2021 09:01:38 CET

**A:** decs-gs <decs-gs@ti.ch>

# Messaggio DECS

Alle società sportive ticinesi

Gentili signore, Egregi signori,

come Ufficio dello sport negli ultimi 5 giorni siamo stati sollecitati da parte di alcune persone che hanno riscontrato degli assembramenti di genitori nei pressi delle infrastrutture sportive.

Siamo tutti contenti di rivedere i nostri ragazzi potersi allenare di nuovo in palestra, sui campi e all'aperto in generale. Per evitare una nuova chiusura delle infrastrutture sportive vi chiedo gentilmente di far rispettare i piani di protezione da voi preparati. In genere i bambini/ragazzi praticano il loro sport e i **genitori NON possono rimanere a guardare, sia durante gli allenamenti che durante le partite**. Questo vale anche all'esterno dell'infrastruttura sportiva (assembramenti alle finestre della palestra piuttosto che all'esterno del campo da calcio).

Per aiutare a sensibilizzare .....

Per lo sforzo profuso .....

Cordialmente

Alessandro Lava

Capo ufficio sport

# 5 Principi da rispettare

## Condizioni quadro 2

### 1. Ci si allena solo senza sintomi

Rispetto delle disposizioni dell'UFSPPO. 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

Durante il viaggio di arrivo, all'entrata dell'impianto sportivo, nello spogliatoio, durante le riunioni, in doccia, dopo l'allenamento, al ritorno a casa: in tutte queste e altre situazioni simili, deve ancora essere mantenuta la distanza di 2 metri e vanno ancora evitati saluti tradizionali come le strette di mano o darsi il cinque. In tutti gli sport, il contatto fisico è consentito esclusivamente durante l'allenamento vero e proprio. Per coppia devono essere a disposizione almeno 10 m<sup>2</sup> di spazio per allenarsi, il che significa che ai nostri allenamenti può partecipare un massimo di 22 persone.

### 3. Lavarsi accuratamente le mani / piedi

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 se stesso/a e l'ambiente circostante. Valgono le disposizioni igieniche già in vigore.

# 5 Principi da rispettare

## Condizioni quadro 3

### 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 (doodle, app, Excel, ecc.) è a discrezione di ciascuna società.

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

Ogni organizzazione 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.

Nella nostra società, questa persona è Fabio Ciceri. In caso di domande, non esitate a contattarla direttamente (tel. +41 79 247 03 01 o [presidente@judobudoclub.ch](mailto:presidente@judobudoclub.ch)). Per ogni disciplina è il monitore responsabile (Jujitsu - Francine; Karatedo - Moreno; Tai Chi Quan - Stefano).

# Responsabilità

- I membri / atleti del Club si comportano in modo disciplinato ed esemplare e si attengono alle misure raccomandate dalle autorità - non solo in campo sportivo.
- Il Club conta sulla solidarietà e sulla responsabilità personale di tutti i membri, atleti e genitori.
- Ogni Monitore è responsabile del Contact Tracing del proprio gruppo allestendo un controllo delle presenze come da disposizioni generali.  
Questa lista delle presenze deve essere reperibile in ogni momento.

# Valutazione del rischio e triage, sintomi della malattia

- Gli atleti e gli allenatori/i coach con sintomi di malattia (anche lievi) non possono partecipare agli allenamenti. Rimangono a casa, rispettivamente vanno in isolamento. Chiamano il loro medico di famiglia e seguono le sue istruzioni.
- Gli allenatori e i responsabili della formazione devono essere immediatamente informati sui sintomi della malattia.
- Le persone che appartengono ai gruppi a rischio possono frequentare l'allenamento previo consenso medico.

# Arrivo e partenza da e per il luogo dell'allenamento

- Gli atleti devono arrivare sul luogo dell'allenamento individualmente a piedi, in bicicletta o con la propria auto non più di 10 minuti prima dell'allenamento. Il trasporto pubblico e il trasporto collettivo sono da evitare.
- Il formulario Auto-dichiarazione di idoneità deve essere compilato e firmato solo al primo allenamento, se la situazione è cambiata l'atleta o il genitore deve informare il capo corso.
- Gli atleti devono lasciare il luogo dell'allenamento non più tardi 5 minuti dopo la fine dell'allenamento.



# Spogliatoi / docce / toilette

- **Di base gli atleti arrivano già cambiati e pronti per l'allenamento.**  
Se la modalità di trasporto non lo permette (es. Scooter o Bici) ci si può cambiare al dojo. Nel caso di necessità gli spogliatoi sono a disposizione, l'occupazione deve rispettare la distanza sociale. Una volta cambiati si deve depositare il proprio materiale/zaini nella propria postazione ordinati.
- I genitori non entrano negli spogliatoi;
- La doccia è da eseguire al proprio domicilio;
- Coloro che per forza maggiore devono utilizzare i trasporti pubblici devono rispettare le norme in vigore e indossare la mascherina durante il tragitto;
- In tutti i casi durante il trasporto il "JUDO GI" deve essere protetto;
- I servizi igienici saranno utilizzati solo in caso di emergenza;
- Sono disponibili disinfettanti, ma ognuno deve portare il proprio.

# Restorazione / approvvigionamento

- Nei locali non viene offerto alcun servizio di ristorazione (bibite, biscotti, ecc..)
- Gli sportivi provvedono a sé stessi (borracce, ecc.) . Ognuno porta il proprio materiale.
- Non si mangia in palestra.

# Accessibilità e organizzazione al/nel Dojo

- L'accesso alla palestra deve avvenire in maniera ordinata nel rispetto della distanza minima di 1.5m tra individui e senza ammassamenti;
- Il corridoio non può e non deve essere utilizzato come spogliatoio;
- Nello spogliatoio accedono al massimo 6 atleti alla volta e osservano le distanze;
- All'entrata della palestra disinfettare mani e piedi, **accedere alla palestra solamente con le ciabatte.**
- All'ingresso il monitore:  
verifica che siano ammessi solo gli atleti iscritti, nel caso ritira il formulario Auto-dichiarazione di idoneità per i nuovi che svolgono per la prima volta l'allenamento.
- I nuovi atleti dovranno consegnare il formulario d'iscrizione compilato prima dell'allenamento al fine d'avere i dati completi per un eventuale tracciabilità.

# Accessibilità e organizzazione al/nel Dojo

- Bambini corso dai 6 anni: un genitore o un altro accompagnatore munito di mascherina può accompagnare il bambino per aiutarlo all'inizio. **In seguito il/la bambino/a dovrà fare d'assolo.** Inoltre sempre solo nelle prime lezioni potrà sostare nelle postazioni stabilite (solo in caso di necessità e concordata col monitore);
- L'intervallo tra una lezione e l'altra è di almeno 30 minuti per garantire un cambio di gruppo scaglionato, come da pianificazione del monitore;
- **Durante la lezione non è ammessa nessuna presenza in palestra oltre gli atleti praticanti.**
- **Chiediamo ai genitori o accompagnatori d'essere d'esempio per il rispetto delle norme.**

# Accessibilità e organizzazione al/nel Dojo

- **Igiene:**

- Mani e piedi devono essere puliti (organizzate delle salviettine igieniche per la loro pulizia) prima di accedere al tatami;
- Le unghie delle mani e dei piedi tagliate devono essere tagliate;
- Prima di accedere al tatami le mani devono essere disinfettate
- !!! prima di accedere al tatami si deve procedere alla disinfezione dei piedi (disinfettare i piedi - attendere che siano asciutti - accedere al tatami;
- I judogi devono essere puliti;
- I tatami verranno puliti e disinfettati dopo ogni lezione.

# Materiale

- Judoka con Zaino sempre equipaggiato con:
  - ★ Judogi - Obi - cibatte - maglietta - Borraccia piena;
  - ★ su richiesta del monitore altro materiale;
- Ognuno si presenta ad ogni lezione con il Judogi/Ju-Jitsugi/**divisa pulito/a**.
- Ognuno porta il proprio disinfettante per le mani e piedi da usare prima e dopo l'allenamento.
- Ognuno porta la propria borraccia - la stessa deve essere riconoscibile apporre nome e cognome.

# Organizzazione delle lezioni

- La durata effettiva della lezione del gruppo giovani e adulti è di 1,5 ora; (tutti gli atleti dai 13 anni in su)
- La durata effettiva della lezione per gli atleti del gruppo dei bambini e ragazzi è di 1 a 1,5 ora (tutti gli atleti fino ai 13 anni);
- Tra una lezione e l'altra vi sarà una pausa di 30 minuti per garantire il ricambio dell'aria e la sanificazione del locale. Questa verrà considerata dal monitore nella sua pianificazione.
- Durante la pausa e la fine delle lezioni i locali dovranno essere arieggiati;
- Al termine di ogni allenamento il monitore deve pulire anche le superfici di contatto: maniglie delle porte, bottoni per l'accensione delle luci, ecc.
- La definizione dei gruppi si trova nel piano settimanale.

# Comunicazione dei concetti di protezione

- Sulla nostra pagina web [www.judobudoclub.ch](http://www.judobudoclub.ch) sotto NEWS si trovano tutti i concetti di protezione e documenti ufficiali:
  - Concetto di protezione dojo Punto di Luce, Pregassona - Scuole Elementari di Vezia, Vezia;
  - Autodichiarazione di idoneità;
  - Formulario d'iscrizione per nuovi atleti o per eventuali cambi di indirizzo.
- Tutti i soci hanno ricevuto il seguente concetto via email e nei gruppi Whatsapp.
- I nuovi iscritti e interessati potranno prendere visione del concetto via [www.judobudoclub.ch](http://www.judobudoclub.ch) .



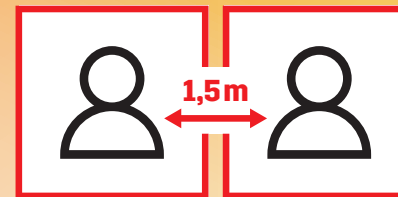
Quadro generale per lo sport  
dopo l'allentamento delle misure

# Spirit of Sport

si chiama ora ...



Rispetto delle  
**norme igieniche**  
dell'UFSP



**Rispettare la distanza**  
(1,5 m di distanziamento quando è possibile)



Attenersi al  
**concetto di protezione**  
delle società e dei gestori degli  
impianti sportivi



**Niente sintomi**  
in allenamento/in gara



## Manifestazioni sportive

- con max. 1000 atleti
- con max. 1000 spettatori
- gruppi di max. 300 persone se la distanza di 1,5 metri non può essere rispettata



## Elenchi di presenze

(tracciabilità dei contatti stretti -  
Contact Tracing)



Allenamento di specialità sportive  
con stretto contatto fisico  
**in gruppi invariati**  
(raccomandazione)

 **swiss** olympic

Validità a partire dal 22 giugno 2020

# Piano settimanale degli allenamenti Vezia e Pregassona 🗓️

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato/Domenica
<p><b>Struttura Degli Allenamenti Dal 22.02.2021</b></p> <p><b>Nel Rispetto Delle Disposizioni In Vigore.</b></p> <p><b>Gioca Judo dai 5 - 6 anni 16:30-17:30 Pregassona</b></p> <p><b>Judo Principianti dai 9 anni 17:45-18:45 Pregassona</b></p>	<p><b>Judo Principianti dai 6 anni 16:40-17:40 Pregassona</b></p> <p><b>Judo Iniziati Cinture colorate 18:00-19:00 Pregassona</b></p>	<p><b>Judo dai 6 - 8 anni Principianti 15:30 - 16:30 Vezia</b></p> <p><b>Judo dai 9 - 16 anni Principianti Cinture colorate 17:00 - 18:00 prolungato per ragazzi fino 16 anni - 18:30 Vezia</b></p> <p><b>Judo dai 14 anni Avanzati 18:30 - 20:00 Vezia</b></p>	<p><b>Gioca Judo dai 4 - 5 anni 16:30-17:30 Pregassona</b></p> <p><b>Judo Iniziati Cinture colorate 17:45-19:00 Pregassona</b></p> <p><b>Ju-jitsu dai 14 anni 19:00-20:30 Vezia</b></p> <p><b>Tai Chi Chuan dai 18 anni 19:00-20:30 Vezia</b></p>	<p><b>* Questi allenamenti sono momentaneamente sospesi</b></p> <p><b>Aperti solo fino a 16 anni Mercoledì +30minuti</b></p> <p><b>Gioca Judo dai 3 - 4 anni 16:30-17:30 Pregassona</b></p> <p><b>Judo dai 14 fino 16 anni Avanzati 18:00-19:30 Pregassona</b></p> <p><b>Karatedo dai 14 anni 18:00-19:30 Vezia</b></p> <p><b>Judo Amatori/Senior 20:00-21:30 Pregassona</b></p>	<p><b>Allenamento Condizione Forza Agilità</b></p> <p><b>Attività all'aperto</b></p> <p><b>Senza contatto fisico nel rispetto delle dispo in vigore</b></p> <p><b>Per gruppo Judo: Ragazze/i sopra 16 anni</b></p> <p><b>Adulti/Senior</b></p> <p><b>Programma in accordo con il gruppo redatto settimanalmente</b></p>