

COVID-19 - stato al 1.9.2021

Concetto di protezione per i corsi di ginnastica della Lega ticinese contro il reumatismo

Obiettivo del concetto di protezione

Lo scopo delle misure delineate è quello di riprendere le attività di allenamento ed esercizio della Lega ticinese contro il reumatismo nel rispetto dei requisiti dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS).

I monitori dei corsi e i partecipanti ai corsi devono essere protetti dai rischi del coronavirus sulla base dell'attuale concetto di protezione. Esso si applica ai corsi di ginnastica a secco (sale da ginnastica, palestre, studi), e corsi d'acqua nelle piscine al coperto.

Linee guida

- Tutti i partecipanti si comportano in modo solidale in ogni momento e hanno un alto grado di responsabilità personale.
- Solo i partecipanti con certificato Covid (o eventuale risultato negativo del tampone in mancanza di certificato Covid) e che non presentano sintomi (febbre, tosse persistente) vengono alle lezioni.
- La partecipazione al corso può essere negata in caso di presenza di sintomi compatibili con Covid-19 (tosse persistente e febbre). Chiunque abbia sintomi come tosse persistente o febbre dovrebbe contattare il proprio medico per telefono. La Lega ticinese contro il reumatismo deve essere informata immediatamente se un partecipante risulta positivo (Tel. 091 825 46 13 ma-ve 9.00-11.30; info.ti@rheumaliga.ch). I responsabili del corso tengono un elenco delle presenze e lo inviano alla Lega ticinese contro il reumatismo in tempo utile, per rintracciare i contatti.
- Le riunioni spontanee di persone devono essere evitate, prima, durante e dopo le lezioni. Lasciare subito la palestra una volta terminata la lezione.
- Palestre: i partecipanti arrivano indossando gli abiti sportivi (cambiare solo le scarpe). Vietato accedere agli spogliatoi/ev locali docce nelle strutture dove le disposizioni prevedono il divieto di accesso. Mascherina obbligatoria negli spazi comuni (atri, corridoi, etc).
- Ogni partecipante porta il proprio tappetino. Qualora si usino i tappetini a disposizione, è necessario portare da casa un proprio asciugamano/coperta da appoggiare sopra il tappetino prima dell'uso. Quando si utilizzano attrezzature per uso collettivo, l'attrezzatura deve essere disinfettata a fine corso. Una soluzione idroalcolica è messa a disposizione dalla Lega ticinese contro il reumatismo in ogni sede del corso. Prima dell'inizio e a fine corso, sempre lavarsi le mani. Se possibile, ventilare la stanza dopo la lezione.
- Il contatto fisico è proibito durante il corso.
- La durata delle sessioni può essere ridotta per consentire la pulizia dell'attrezzatura tra due corsi e facilitare il flusso di persone tra una sessione e l'altra per evitare ingorghi. Chiediamo la comprensione da parte dei partecipanti per eventuali riduzioni dell'effettiva durata delle sessioni.
- Per il responsabile del corso: sanificare le attrezzature per uso collettivo prima e dopo il corso; ventilare la stanza se possibile; pulire le superfici di contatto: maniglie delle porte, bottoni per l'accensione delle luci, ecc. Il prodotto per sanificare viene messo a disposizione dalla Lega ticinese contro il reumatismo, così come un disinfettante per le mani per i partecipanti.
- I programmi possono essere adattati per evitare sovrapposizioni dei diversi gruppi. Alcuni corsi potranno essere eliminati se le direttive dell'UFSP non possono essere rispettate.

- I responsabili dei corsi assicurano il rispetto delle istruzioni dell'UFSP.

Responsabilità

La Lega ticinese contro il reumatismo raccomanda il rispetto di queste misure. Declina ogni responsabilità in caso di possibile infezione.

Questo concetto di protezione viene continuamente adattato e rivisto in conformità con l'attuale regolamento COVID 19 e le corrispondenti misure del Consiglio federale.

La lega del reumatismo conta sulla solidarietà e la responsabilità personale di tutti i soggetti coinvolti!

Misure protettive

CAMPO D'AZIONE	MISURA
Struttura / infrastruttura	Rispettare i concetti di protezione, le norme sull'uso del suolo e le norme di sicurezza in loco.
Precauzioni per la protezione personale e degli altri	<p>Palestre e piscine: mascherina obbligatoria negli spazi comuni (atri, corridoi, spogliatoi, etc).</p> <p>1,5 mt di distanza tra le persone; nessun esercizio con contatto fisico.</p> <p>Disinfettare il materiale di uso collettivo; lavarsi le mani prima e dopo il corso.</p> <p>I partecipanti sono tenuti a presentare alla prima lezione il certificato Covid* (o eventuale risultato negativo del tampone, in caso di mancata vaccinazione). Non presentarsi al corso in caso di sintomi compatibili con COVID-19.</p> <p>*chi per ragioni di salute non si fosse potuto/a sottoporre alla vaccinazione, può partecipare previa presentazione di un giustificativo medico di mancata vaccinazione.</p>
Valutazione generale del rischio	La partecipazione al corso può essere negata in caso di presenza di sintomi compatibili con COVID-19 (tosse persistente, febbre).
Arrivo e partenza al corso	<p>I tempi delle lezioni possono essere ridotti per disinfettare gli oggetti / permettere il passaggio fluido di persone all'arrivo e alla partenza tra un corso e l'altro.</p> <p>Tenere traccia scritta delle presenze per ogni lezione.</p> <p>Concludere immediatamente la lezione ed evitare scambi tra persone.</p> <p>Lasciare subito la struttura.</p>
Aerazione	Ventilare gli spazi prima e dopo della lezione, se possibile.
Spogliatoio/doccia/servizi igienici Ingresso/guardaroba	Palestre: arrivare già cambiati (cambiare solo le scarpe). Non accedere agli spogliatoi nelle strutture dove vige il divieto di accesso.

<p>Materiale / pulizia</p>	<p>Rispettare le norme igieniche previste dall'infrastruttura.</p> <p>Disinfettare il materiale prima e dopo dell'inizio del corso.</p> <p>Garantire che sul posto ci sia disinfettante a disposizione (costi per il disinfettante mani e per quello delle superfici coperti dalla Lega ticinese contro il reumatismo).</p> <p>I partecipanti portano da casa il proprio tappetino. Se si usano i tappetini della struttura, i partecipanti portano da casa un asciugamano/coperta da appoggiare sopra il tappetino.</p>
<p>Informazione</p>	<p>I monitori e i partecipanti sono aggiornati sugli sviluppi delle misure di protezione.</p>