

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>  |