

Olten, 27.04.2020

## **Concetto di protezione Covid-19 Swiss Orienteering: Consigli per allenamenti**

### **1 Premesse**

#### **1.1 Situazione di partenza**

- L'ordinanza 2 COVID-19 vieta attività di società e eventi sportivi
- Vale inoltre il divieto di ritrovo di più di 5 persone e il social distancing (distanza di almeno 2 m)
- Perciò Swiss Orienteering il 22 marzo 2020 ha consigliato alle società e ai loro membri di evitare allenamenti specifici di C.O.

#### **1.2 Obiettivo**

Il concetto qui presentato dovrebbe mostrare come sia possibile riprendere gli allenamenti mantenendo le misure di protezione nonostante le limitazioni esistenti.

#### **1.3 Responsabilità di Swiss Orienteering**

Swiss Orienteering può solo consigliare delle misure alle società e alle federazioni regionali. La responsabilità e la messa in pratica di attività di allenamento sono a carico delle società e delle federazioni regionali. Swiss Orienteering userà le misure previste nei suoi ambiti di competenza (quadri nazionali, centri di allenamento nazionali).

Swiss Orienteering conta sulla responsabilità individuale e sulla solidarietà di tutti i partecipanti durante la ripresa delle attività di allenamento!

### **2 Consigli per gli allenamenti**

#### **2.1 Principi superiori**

1. Mantenimento delle regole d'igiene dell'UFSP (vedi allegato).
2. Social distancing (distanza minima di 2 m tra tutte le persone; 10 m<sup>2</sup> per persona; nessun contatto fisico).
3. Dimensione massima dei gruppi: 5 persone.
4. I partecipanti agli allenamenti vengono registrati per seguire possibili catene di infezione.
5. Le persone particolarmente a rischio (secondo le [disposizioni dell'UFSP](#)) devono seguire le indicazioni specifiche dell'UFSP.
6. Gli sportivi<sup>1</sup> e gli organizzatori degli allenamenti con sintomi di malattia non possono partecipare all'allenamento. Restano a casa, rispettivamente si mettono in isolamento. Chiamano il loro medico di famiglia e seguono le sue indicazioni. Il gruppo presente all'allenamento deve venire subito avvisato dei sintomi di malattia.
7. Il rifornimento (bibite e cibo) per prima, durante o dopo l'allenamento deve venire portato dai singoli atleti.
8. Le direttive valgono per tutte e 3 le discipline di C.O. (C.O. a piedi, Ski-OL e Bike-OL), vale sia per la C.O. come sport popolare sia quello di competizione. Sono così intese anche le attività G+S sia nello sport popolare sia in quello di competizione.

#### **2.2 Organizzazione degli allenamenti nel bosco**

- L'organizzatore dell'allenamento prepara un programma per l'allenamento, che garantisce che l'allenamento si svolga mantenendo la grandezza del gruppo imposta, la distanza minima di 2 m e un'area di 10 m<sup>2</sup> per persona

---

<sup>1</sup> Per motivi di migliore leggibilità, in tutto il testo la forma maschile rappresenta le persone di tutti i sessi.

- L'allenamento avviene con segnali (nastri, lanterne, ...) nel bosco, che in seguito vengono ritirati. I segnali non possono venire toccati dagli sportivi (rischio d' infezione).
- L'inizio dell'allenamento deve avvenire in maniera individuale e per questo a scaglioni temporali. La durata totale dell'allenamento deve venire così scelta in modo che per tutti gli atleti possa venire mantenuto un intervallo di partenza di almeno un minuto.
- L'organizzatore dell'allenamento deve garantire che l'allenamento avvenga rispettando le regole comuni (leggi per l'utilizzo del bosco, sulla protezione della natura e della caccia).
- L'organizzatore dell'allenamento dà informazioni chiare per ogni allenamento. Queste devono contenere i seguenti punti:
  - o Il viaggio avviene con trasporto individuale (i mezzi pubblici sono da evitare) e le misure della Confederazione devono essere seguite (persone dello stesso nucleo familiare viaggiano assieme in un'auto e altrimenti viaggiano da soli).
  - o Luogo di allenamento e posteggio: L'organizzatore dell'allenamento indica un posteggio, dove inizia l'allenamento. Sul posteggio le misure della Confederazione per il social distancing devono essere rispettate.
  - o Gli orari di partenza devono essere assegnati in anticipo e comunicati agli atleti prima del viaggio. Per allenamenti delle squadre nazionali e regionali è regolato dall'allenatore responsabile, per gli allenamenti è responsabile l'organizzatore dell'allenamento.
  - o L'atleta si reca alla partenza solo appena prima del suo orario di partenza e torna subito a casa dopo la fine del suo allenamento.
  - o Comportamento di social distancing nel bosco: Se si dovessero incontrare altri sportivi nel bosco, nonostante la partenza scaglionata, valgono le regole di social distancing. Si supera l'altro atleta mantenendo la distanza o si aspetta fino a che l'altra persona si è allontanata.
  - o I principianti possono essere accompagnati nel bosco solo da qualcuno che vive nello stesso nucleo familiare.
- L'organizzatore dell'allenamento registra in maniera scritta gli sportivi che partecipano all'allenamento.
- L'organizzatore dell'allenamento garantisce una consegna delle cartine che rispecchi le misure di protezione del Consiglio Federale (invio, stampa individuale, luogo di ritiro senza persone, o altro).
- Si evitano infrastrutture all'interno.

### **2.3 Organizzazione di allenamenti in terreno urbano**

- Di principio si deve rinunciare ad allenamenti in terreno urbano.
- I quadri nazionali possono svolgere questi allenamenti dopo aver discusso con Swiss Orienteering.
- Per allenamenti in terreno urbano valgono le stesse misure come nel bosco, non si possono però appendere segnali ai punti. Bisogna inoltre dare maggiore attenzione al social distancing con pedoni e altre persone in città. Lo sportivo deve mantenere più distanza possibile.

### **2.4 Forme di allenamento non permesse**

Si possono fare solo allenamenti con partenza individuale. Non devono avere luogo forme di allenamento come partenze in massa, dove il social distancing non può essere mantenuto.

### **2.5 Allenamento a piedi, in bici, sugli sci**

Allenamenti a piedi, in bici o sugli sci partendo dal luogo di residenza o con viaggio individuale fino al luogo del ritrovo (mezzi pubblici da evitare) possono avere luogo in gruppi di massimo 5 persone mantenendo le misure di protezione. Gli sportivi, che abitano nello stesso nucleo familiare, non devono mantenere la distanza di sicurezza di 2 m. Si rinuncia alle infrastrutture all'interno.

## **2.6 Allenamento in pista, in palestra e di forza**

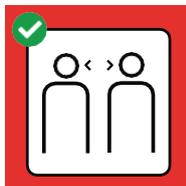
Swiss Orienteering e le sue società non hanno dei centri sportivi o delle palestre propri per allenamenti in pista, in palestra o di forza. Non appena questi centri, controllati da terzi, sono aperti, si può svolgere un allenamento in questi luoghi. Durante l'allenamento devono venire rispettate le misure di protezione date dai responsabili (per esempio durante l'utilizzo di infrastrutture di atletica le misure di protezione di Swiss Athletics). L'organizzatore dell'allenamento ha la responsabilità che l'allenamento sia organizzato e attuato di conseguenza. Bisogna evitare l'utilizzo di attrezzi che il partecipante all'allenamento non porta con sé, o gli attrezzi devono essere disinfettati al cambio dell'utilizzatore.

## **3 Comunicazione**

Il concetto di protezione viene diffuso sui seguenti canali.

- Homepage di Swiss Orienteering: Articolo nelle news incl. FAQ
- Informazioni alla nazionale tramite gli allenatori della nazionale
- Homepage di Swiss Orienteering: presenza duratura sulla pagina iniziale incl. FAQ
- E-Mail a società e federazioni regionali con richiesta di inoltrare ai propri membri
- Pubblicazione sui siti delle società
- Informazioni sull'allenamento

## Allegato



### Tenersi a distanza

Tenersi a distanza da altre persone. Un contagio dal nuovo coronavirus può avvenire se si è in contatto con una persona malata a una distanza inferiore a due metri. Tenendoci a distanza, proteggiamo noi stessi e altre persone da un contagio.

Mantenere la distanza sia per le attività sportive all'aperto sia negli impianti chiusi. 10 metri quadrati per persona o 2 m di distanza.

Attività e allenamenti in piccoli gruppi fino a massimo 5 persone.

### Tenersi a distanza nei trasporti pubblici

I trasporti pubblici sono importanti per il buon funzionamento dell'economia e molte persone ne hanno bisogno per i loro spostamenti. Il servizio di base viene quindi mantenuto. Quando numerose persone prendono contemporaneamente i mezzi pubblici, non è più possibile tenersi sufficientemente a distanza gli uni dagli altri. Si rischia così di contagiarsi con il nuovo coronavirus.

- Evitare di spostarsi con i mezzi pubblici
- Optare il più possibile per la mobilità lenta per recarsi al lavoro (andare a piedi, in bicicletta o e-bike).
- Se non è possibile rinunciare all'uso dei trasporti pubblici, è fondamentale rispettare scrupolosamente [le regole di igiene e comportamento](#).



### Lavarsi accuratamente le mani; prima e dopo l'allenamento!

Lavarsi le mani è un'azione determinante dal punto di vista dell'igiene. Lavarsi regolarmente le mani col sapone rappresenta una protezione. Asciugarle con un asciugamano pulito, possibilmente con uno di carta monouso o con un asciugamano monouso a rullo continuo in tessuto.

### Di cos'altro occorre tenere conto?

Possibilmente non indossare anelli. Se si indossa un anello: toglierlo prima di lavarsi le mani, lavarlo col sapone e asciugarlo bene.

Curare la propria pelle: nella pelle lesa possono formarsi veri e propri «nidi microbici». Utilizzare una crema idratante per la cura delle mani.



### Non stringersi la mano

A seconda di quello che si è appena toccato, non sempre le mani sono pulite. Goccioline infettive emesse tossendo e starnutendo possono finire sulle mani. Da lì toccandosi possono poi finire sulla bocca, sul naso o sugli occhi. Per questo è importante evitare le strette di mano. Così possiamo proteggerci dal contagio:

- non stringersi la mano;
- evitare i baci di saluto;
- non toccare il naso, la bocca e gli occhi.