

Covid-19 Concetto di protezione

1 Situazione iniziale

Il 16 marzo il consiglio federale ha deciso di definire “eccezionale” la situazione con il Corona-Virus. Da allora le strutture per il tempo libero, gli impianti sportivi, le buvette e molto altro sono stati chiusi fino a nuovo avviso. Gli eventi non possono più svolgersi fino a nuovo avviso. Anche lo sport è compreso in queste misure in quanto allenamenti e competizioni sono vietati, e di conseguenza sono stati rinviati o cancellati.

Il 16 aprile il Consiglio federale ha annunciato il primo allentamento delle misure contro la diffusione del coronavirus e ha incaricato il Dipartimento federale della difesa, della protezione della popolazione e dello sport (DDPS) di elaborare un concetto di allentamento delle misure nel settore dello sport. L'Ufficio federale dello sport UFSP ha elaborato un regolamento quadro in collaborazione con l'UFSP, Swiss Olympic, i Cantoni e le città, l'associazione svizzera dei servizi dello sport (ASSS) e i rappresentanti di associazioni e campionati. Il 29 aprile il Consiglio federale deciderà in merito all'attuazione dell'allentamento delle restrizioni nello sport. Un prerequisito per la ripresa delle attività di allenamento da parte delle organizzazioni sportive è che le associazioni sportive sviluppino un concetto di protezione per i loro sport, che deve essere attuato dai club e dagli allenatori.

L'attuale concetto di protezione Covid-19 di Swiss Table Tennis intende mostrare le modalità in cui gli allenamenti di club e centri di allenamento possano essere ripresi nel rispetto delle norme igieniche dell'UFSP, delle norme igieniche accresciute di distanziamento sociale, del divieto di assembramento di più di 5 persone e della protezione delle categorie di persone a rischio.

Questo concetto di protezione viene costantemente adattato alle condizioni quadro attuali dell'Ufficio federale dello sport, dell'Ufficio federale della sanità pubblica e di Swiss Olympic.

2 Gruppi di destinatari e obiettivi del concetto quadro di protezione Covid-19 di Swiss Table Tennis

2.1 Gruppi di destinatari

Il concetto di protezione Covid-19 di Swiss Table Tennis è destinato ai seguenti gruppi:

- Associazioni di tennistavolo
- Centri di allenamento per giovani talenti di Swiss Table Tennis
- Palestre e palazzetti dello sport in cui si allenano le associazioni
- Allenatori di tennistavolo e monitori G+S
- Giocatori di tennistavolo

Covid-19 Concetto di protezione

2.2 Scopi del concetto

Il concetto persegue gli scopi seguenti:

- Ripresa graduale degli allenamenti di tennistavolo nei club e nei centri di allenamento nel rispetto dei principi fondamentali e delle norme igieniche accresciute e di distanza sociale vigenti dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
- Le linee guida per la ripresa del campionato nella stagione 2020/21 seguiranno in un secondo momento
- Gli allenatori dovrebbero poter riprendere a svolgere la loro professione
- Definizione di linee guida semplici e pragmatiche per i club e i centri di allenamento di tennistavolo in Svizzera
- Fornire sicurezza ai giocatori e agli allenatori definendo regole chiare su ciò che è e non è permesso
- Swiss Table Tennis conta sulla solidarietà e sull'auto-responsabilità di tutti i dirigenti di club, allenatori e giocatori di tennistavolo o dei loro genitori - siamo e resteremo solidali e ci atterremo alle linee guida. Il nostro comportamento esemplare è al servizio dello sport del tennistavolo!

2.3 Responsabilità e solidarietà

- Swiss Table Tennis chiede a tutti i club, i centri di allenamento, gli allenatori e i giocatori di aderire alle misure esposte in questo concetto di protezione. La responsabilità dell'attuazione di questo concetto di protezione spetta ai club e ai centri di allenamento, come anche agli allenatori e ai giocatori di tennistavolo.
- Swiss Table Tennis non si assume nessuna responsabilità per eventuali infezioni da Corona-Virus durante gli allenamenti di tennistavolo
- Swiss Table Tennis raccomanda a tutte le persone appartenenti a gruppi a rischio Covid-19 di non partecipare ancora agli allenamenti del club o di partecipare solo dopo aver consultato il proprio medico, e in ogni caso di rispettare le direttive specifiche dell'UFSP.

3 Linee guida per gli allenamenti nelle associazioni e nei centri di allenamento

3.1 Infrastrutture

3.1.1 Allestimento della palestra

- Per ogni tavolo da gioco è da prevedere una superficie minima di 4.5 m x 12 m che deve essere chiaramente delimitata da elementi di contorno/separazione o balaustre. Tra i diversi campi di gioco si deve rispettare una distanza minima di 2 metri.

Covid-19 Concetto di protezione

All'interno dell'area di un campo di gioco, ossia dell'area di un tavolo possono esserci solo i 2 giocatori. L'allenatore resta per quanto possibile all'esterno delle balaustre.

- Se le separazioni o le balaustre non sono disponibili, il confine della superficie di gioco è da delimitare con delle panchine.
- Una palestra semplice (25m x 14 m) può ospitare un massimo di 10 persone (8 giocatori e 2 allenatori). Possono essere allestiti 4 tavoli.
- Fino alla revoca da parte del consiglio federale del divieto di assembramento di più di 5 persone del consiglio federale, i gruppi di allenamento possono essere formati da un massimo di 5 persone (4 giocatori e un allenatore). In una palestra semplice possono allenarsi contemporaneamente 2 gruppi di allenamento di 4 giocatori e un allenatore. I giocatori non possono cambiare il gruppo di allenamento durante una sessione di allenamento.
- Allenatore e giocatori lavano le mani prima e dopo l'allestimento della palestra con i tavoli e le delimitazioni dei campi

3.1.2 Spogliatoi, docce e gabinetti

- Spogliatoi e docce non possono essere utilizzati. Giocatori e allenatori si cambiano a casa propria e arrivano in palestra già vestiti per l'allenamento. Dopo l'allenamento i giocatori rientrano a casa propria per la doccia.
- Gabinetti e lavandini possono essere utilizzati. Ogni lavandino deve disporre di sapone a sufficienza. Le mani vengono asciugate con l'asciugamano personale o con asciugamani di carta monouso che devono essere buttati in cestini della spazzatura con coperchio.

3.1.3 Materiale

- Ogni giocatore porta la propria racchetta. Le racchette non possono essere scambiate. Dopo l'allenamento ogni giocatore lava la propria racchetta con acqua e sapone.
- Ogni giocatore porta le proprie palline, precedentemente contrassegnate in modo chiaramente visibile con un pennarello indelebile. In alternativa l'allenatore può portare le proprie palline, anche queste segnate, e metterle a disposizione. Ogni giocatore prende in mano solo le proprie palline nel corso del gioco. È quindi vietato prendere in mano le palline altrui. Ogni giocatore tira solo con le proprie palline. L'altro giocatore rilancia le palline solo con la racchetta o con i piedi al proprietario. Dopo l'allenamento il giocatore lava le proprie palline con acqua e sapone.
- Il tavolo non viene toccato durante l'allenamento.

3.1.4 Pulizie

- Nel caso tavoli e separazioni debbano essere riposti, allenatore e giocatori lavano le mani prima e dopo averli riposti.
- Nel caso di palestre pubbliche vengono inoltre osservate le regole di pulizia della struttura.

Covid-19 Concetto di protezione

3.1.5 Ristori

- Sono valide le regole federali in merito alla gastronomia.
- Ogni giocatore porta all'allenamento la propria borraccia e i propri snack. La borraccia non può essere passata a altri giocatori.
- Le regole di distanziamento sociale sono da rispettare anche nelle pause.

3.1.6 Tragitto e accesso alla palestra

- Swiss Table Tennis consiglia a giocatori e allenatori di andare in palestra a piedi o con la bicicletta per quanto possibile. Il carpooling è da evitare e per quanto possibile anche l'uso dei mezzi pubblici è da ridurre il più possibile.
- Nel caso sia indispensabile l'uso dei mezzi pubblici si raccomanda di rispettare le regole di igiene e comportamento emesse dai trasporti pubblici stessi.
- I giocatori arrivano in palestra al massimo 5 minuti prima dell'inizio del proprio allenamento
- Nelle operazioni di accesso alla palestra, montaggio e smontaggio dei tavoli e al momento dell'uscita dalla palestra la distanza di 2 metri tra le persone deve sempre essere rispettata. Si rinuncia alla stretta di mano. Eventuali indicatori di distanza o di percorso delle singole palestre sono da rispettare.
- I giocatori lasciano la palestra al massimo 5 minuti dopo la fine del proprio allenamento.
- Nel caso siano previsti più allenamenti successivi o se più gruppi di allenamento usano contemporaneamente una sala, gli orari di allenamento devono essere coordinati in modo da evitare gli assembramenti e gli incroci a inizio o fine allenamento.

3.2 Organizzazione degli allenamenti

3.2.1 Linee guida per le associazioni

- Ogni associazione nomina un responsabile Covid-19 che si occuperà di garantire il rispetto di tutte le raccomandazioni. Può anche essere l'allenatore.
- Tutti i giocatori devono annunciarsi per gli allenamenti al responsabile Covid-19 del club. Il responsabile registra gli orari di allenamento dei giocatori o assegna loro gli orari di allenamento.
- L'allenatore compila una lista dei presenti per ogni allenamento. Le liste delle presenze vengono archiviate dal responsabile Covid-19. Questo provvedimento è necessario per ricostruire i contatti in caso di contagio.
- Grazie alla procedura di annuncio al responsabile Covid-19 è possibile assicurarsi che non ci siano più di 4 giocatori per gruppo di allenamento.
- Swiss Table Tennis consiglia alle associazioni di allestire un piano nel quale risulta quale giocatore può allenarsi a che ora in quale giorno con quale allenatore. Se possibile per le prime 3 settimane di allenamento dovrebbero sempre essere gli stessi 4 giocatori ad allenarsi assieme.
- Se una associazione dispone di più palestre separate, le regole di questo concetto di protezione valgono ogni palestra. Ogni palestra singola creata dalla suddivisione di

Covid-19 Concetto di protezione

palestre multiple può quindi contenere un massimo di 4 tavoli. Per ridurre gli assembramenti il consiglio è di scaglionare temporalmente gli allenamenti.

- Per lo svolgimento di allenamenti G+S è necessario rispettare anche le raccomandazioni supplementari di G+S.

3.2.2 Linee guida per i giocatori di tennistavolo

- Solo i giocatori totalmente asintomatici possono partecipare agli allenamenti. Chi presenta sintomi come tosse, febbre, dolori muscolari, disturbi all'olfatto o al gusto diarrea o nausea deve restare a casa, prendere contatto telefonico con il proprio medico di famiglia e per quanto possibile farsi testare.
- Tutti i giocatori si cambiano a casa e arrivano in palestra già vestiti da sport. Gli spogliatoi restano chiusi.
- Ogni giocatore deve portare la propria racchetta e le proprie palline, contrassegnate in modo ben visibile. Ogni giocatore prende in mano solo la propria racchetta e le proprie palline. Alla fine dell'allenamento ogni giocatore lava la propria racchetta e le proprie palline con acqua e sapone.
- Ogni giocatore porta il proprio disinfettante all'allenamento.
- È vietato pulirsi le mani sul tavolo.
- L'asciugamano per il sudore del viso e la mano di gioco può essere portato solo nella mano che tiene la racchetta, e non con la mano che regge la pallina.
- Nel corso del gioco la mano libera non può essere portata al viso. Swiss Table Tennis consiglia agli atleti di indossare un guanto nella mano libera (non per motivi di igiene quanto come "supporto" per ricordarsi di non toccare il viso).
- Prima e dopo l'allenamento i giocatori lavano bene le mani. Dopo averle lavate, le mani devono essere asciugate con un asciugamano pulito o con un asciugamano di carta monouso.
- I rifiuti sono da portare a casa.
- I giocatori che non rispettano le regole del concetto di protezione possono essere esclusi dall'allenamento dall'allenatore o dal rappresentante Covid-19 del club.

3.2.3 Informazioni per i genitori

- I genitori possono accompagnare i figli in palestra ma devono lasciarla subito dopo aver affidato i bambini all'allenatore.
- I genitori non possono restare in palestra durante lo svolgimento dell'allenamento.

3.2.4 Informazioni per l'allenatore

- L'allenamento deve essere organizzato in modo che la distanza di sicurezza minima di 2 metri venga rispettata in ogni momento sia tra i giocatori che tra i giocatori e l'allenatore stesso.
- L'allenatore è responsabile del fatto che in un gruppo di allenamento non ci siano mai più di 4 giocatori. Se ci sono due gruppi di formazione nella stessa sala, i gruppi non devono essere misti. Nel caso si presentino in palestra persone che non sono annunciate per quella fascia oraria l'allenatore li deve rimandare a casa.

Covid-19 Concetto di protezione

- L'allenatore tiene un registro dei partecipanti a ogni allenamento e a fine allenamento lo spedisce al responsabile Covid-19 del club.
- Viene allenato solo in singolo, non il doppio.
- L'allenatore non può avere nessun contatto fisico con i giocatori. Se l'allenatore desidera mostrare un movimento lo deve fare mantenendo le distanze sociali.
- Nel corso della sessione di allenamento l'allenatore resta per quanto possibile al di fuori dell'area del tavolo di gioco.
- Nell'organizzazione degli allenamenti l'allenatore presta attenzione ai giocatori che a causa del divieto di allenamento sono fermi da più tempo. L'allenamento viene organizzato in modo che il rischio di incidenti sia ridotto al minimo.
- Allenamento multiball: Negli allenamenti di gruppo (a partire da 3 giocatori in palestra) si rinuncia all'allenamento multiball. Nelle sessioni di allenamento individuale l'allenatore può proporre questo metodo di allenamento al giocatore. L'allenatore indossa un guanto usa e getta sulla mano libera per l'allenamento multiball. Il giocatore non tocca le palle.

4 Comunicazioni e entrata in vigore

Questo concetto di protezione Covid-19 di Swiss Table Tennis è stato autorizzato dall'UFSPÖ il 30.04.2019

Il concetto viene trasmesso come segue:

- Spedizione per e-mail a tutte le associazioni e i centri di allenamento per l'inoltro a tutti i membri delle associazioni.
- Spedizione per e-mail agli allenatori dei quadri
- Spedizione per e-mail alle associazioni regionali
- Pubblicazione sulla pagina web di Swiss Table Tennis e collegamento nella pagina facebook
- Associazioni e centri di allenamento che non si allenano in una palestra di proprietà, sono pregati di inoltrare il concetto alle organizzazioni che li ospitano.

Il concetto di protezione Covid-19 di Swiss Table Tennis entrerà in vigore il giorno 11 maggio 2020.

Ittigen, 01.05.2020