

# **PIANO DI PROTEZIONE**

## **PER GLI ALLENAMENTI E LE COMPETIZIONI**

### **ENTRATA IN VIGORE : 29 OTTOBRE 2020**

VERSIONE : 28 ottobre 2020

## **CONDIZIONI QUADRO**

A partire dal 28 ottobre 2020, gli allenamenti di pallacanestro sul territorio svizzero sono soggetti ai seguenti obblighi, a norma con le direttive dell'UFSPÖ:

### *Fino ai 16 anni:*

- Gli allenamenti, sia all'interno che all'esterno, non sono soggetti a nessuna restrizione. Tuttavia, le competizioni sono vietate.

### *A partire dai 16 anni:*

- Nello sport di competizione, gli allenamenti sono autorizzati solamente seguendo determinate condizioni: bisogna appartenere ai quadri nazionali di una federazione sportiva (secondo le direttive di Swiss Olympic) e bisogna allenarsi o individualmente, o in gruppo di massimo 15 persone o come una squadra a tutti gli effetti. Ciò significa che i CPE con dei giocatori e giocatrici che beneficiano di una SWISS TALENT CARD di livello



nazionale sono autorizzati ad allenarsi senza restrizioni particolari, ma seguendo comunque le indicazioni della frase precedente.

- I gruppi non possono oltrepassare le 15 persone (monitori ed allenatori inclusi). Solamente gli sport senza contatto fisico sono autorizzati. Gli allenamenti individuali o tecnici senza contatto fisico (es. calcio, pallamano, hockey, sport di combattimento, danza sportiva) sono permessi. Ciò significa che la pratica della pallacanestro è autorizzata seguendo queste determinate condizioni, limitate agli esercizi di preparazione fisica, all'insegnamento dei fondamentali, evitando qualsiasi tipo di opposizione e garantendo una superficie di almeno 15m<sup>2</sup> per ogni atleta. Una palestra di 20m x 15m, ovvero 300m<sup>2</sup>, è dunque sufficiente per accogliere 15 giocatori o giocatrici. È ugualmente indispensabile che la palestra sia ventilata a sufficienza e regolarmente. **La competizione continua ad essere vietata.**

#### *Sport professionistico:*

- Le squadre che militano in una lega a maggioranza professionistica possono continuare ad allenarsi ed a partecipare alle competizioni (unicamente la SB League e la SB League Women).

**SE LE MISURE CANTONALI O LOCALI IMPONGONO DELLE DIRETTIVE PIÙ SEVERE, QUEST'ULTIME PREVALGONO SUL PIANO DI PROTEZIONE DI SWISS BASKETBALL.**





## **PROMEMORIA DELLE NORME SANITARIE**

Vi ricordiamo inoltre che le norme sanitarie abituali e le regole del protocollo sanitario di Swiss Basketball restano in vigore.

### **1. Nessun sintomo all'allenamento**

Le persone che presentano sintomi di malattia non sono autorizzate a partecipare agli allenamenti. Devono rimanere a casa, o addirittura essere messe in isolamento, e devono contattare il loro medico curante. Le persone a rischio devono ugualmente consultare il loro medico prima di poter tornare a giocare.

La lista dei sintomi da controllare è la seguente:

- Febbre
- Brividi, sensazione di caldo/freddo
- Tosse
- Dolori o fastidi alla gola
- Difficoltà respiratorie a riposo o affaticamento innaturale dopo lo sforzo
- Dolori o fastidi al torace
- Depigmentazione delle dita dei piedi e delle mani
- Diarrea
- Mal di testa
- Indolenzimenti
- Stanchezza e spossamento
- Perdita del gusto o dell'olfatto
- Aumento del battito cardiaco a riposo

### **2. Mantenere le distanze ed avere la mascherina**

Durante i tragitti e fino all'inizio dell'attività sul campo, bisogna sempre mantenere le distanze (1,5m) con le altre persone, bisogna avere la mascherina e bisogna evitare strette di mano o «high five».





### 3. Lavarsi accuratamente le mani

Lavarsi le mani è un elemento chiave in materia d'igiene. È molto importante lavarsele con il sapone prima e dopo l'allenamento per proteggere sé stessi e gli altri. L'utilizzo regolare di un gel disinfettante per l'insieme del materiale (palloni, coni, paletti, cerchi, ecc.) è fortemente consigliato e la condivisione del materiale è da evitare.

### 4. Creare delle liste presenze

Su richiesta, i contatti stretti devono poter essere attestati alle autorità sanitarie per un periodo di 14 giorni. Al fine di semplificare il «tracciamento» delle persone, i club devono tenere delle liste presenze per tutti gli allenamenti. Il/La responsabile dell'allenamento ha il compito di tenere una lista esaustiva e completa, così come quello di consegnarla al(la) responsabile del piano coronavirus (vedi punto 5). Il club è libero di decidere il formato che desidera utilizzare per tenere queste liste (per esempio: doodle, applicazioni, Excel, ecc.).

Per la questione del «tracciamento», è imperativo mantenere dei gruppi fissi per gli allenamenti o almeno evitare di mischiare i gruppi.

### 5. Designare un(a) responsabile nel club

Ogni club che prevede di organizzare gli allenamenti deve nominare un(a) responsabile del piano coronavirus. Questa persona ha il compito di far rispettare i regolamenti e dev'essere facilmente raggiungibile.

### 6. Prescrizioni specifiche

Ogni club ha la possibilità di creare il proprio regolamento, il quale deve ovviamente rispettare le nuove condizioni e che può tenere conto delle particolarità (tipo di palestra, pubblico, ecc.).

-----

La messa in atto di questo piano è immediata e non necessita di una validazione né da parte di SWISS OLYMPIC né da parte dell'UFSPÖ.

Qualsiasi sviluppo subisca l'evoluzione sanitaria nel nostro paese può comportare una modifica immediata delle direttive.





Erik LEHMANN

Directeur Elite, Compétitions et Technique

