

**Judo per Tutti**



# Concetto di protezione

## Inizio allenamenti gennaio 2022

Dojo Punto di Luce  
Pregassona



Palestra Scuole  
Elementari, Vezia



Fabio Ciceri, 10 gennaio 2022

# **Basi**

## **Decisioni Consiglio di Stato**

<https://www4.ti.ch/area-media/comunicati/>

## **Decisioni Consiglio Federale**

<https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>

## **Disposizioni Federazione Svizzera Judo & Jujitsu**

<https://sjv.ch/startseite/news-detail?id=2856>

Condizioni quadro per atlete e atleti

# Spirit of Sport

vuol dire ora...



Attenersi al  
**concetto di protezione**  
delle società e dei gestori degli impianti sportivi.



## Outdoor 3G

Per attività ed eventi all'aperto il 3G  
si applica a partire da 300 persone  
(vaccinato, guarito o testato).



All'evento  
**senza sintomi.**



## Indoor 2G o 2G+

Per le attività sportive indoor vale il 2G (vaccinato o guarito).  
Se non è possibile portare la mascherina (per es. in caso di sport  
intenso), è obbligatorio un test negativo (2G+). Eccezione:  
persone con vaccinazione, guarigione o rivaccinazione negli  
ultimi quattro mesi o giovani al di sotto dei 16 anni.



Rispettare le  
**norme igieniche**  
dell'UFSP.



## Elenchi delle presenze

Per le attività sportive praticate senza  
mascherina è necessario raccogliere i  
dati di contatto delle persone parte-  
cipanti (p. es. palestre, sale da tennis,  
allenamenti di unihockey).



**Il vaccino riduce il rischio  
di contrarre il COVID-19 e di  
trasmettere il virus.**



Evitare le strette di mano  
e continuare a rispettare  
dove possibile la  
**distanza.**

 **swiss** olympic

# Coronavirus: il Consiglio federale rafforza i provvedimenti

17.12.2021

Dal 20 dicembre, in tutta la Svizzera:



## Inasprimento dell'obbligo del certificato al chiuso

Cultura, tempo libero, sport, ristoranti, manifestazioni



Dove non sono applicabili l'obbligo della mascherina e l'obbligo di consumare stando seduti (p.es. discoteche, piscine coperte, bar, attività sportiva intensa, musica con strumenti a fiato)

All'aperto: manifestazioni con più di 300 persone



3G Persone vaccinate, guarite o con test negativo

2G Persone vaccinate o guarite

2G+ Persone vaccinate/guarite negli ultimi 4 mesi, o persone vaccinate/guarite con test negativo

Obbligo di stare seduti durante le consumazioni



## Incontri in famiglia o tra amici

10 Al massimo 10 persone, se almeno uno dei presenti non è né vaccinato né guarito

30<sub>2G</sub> Al chiuso, al massimo 30 persone (2G)

50 All'aperto, al massimo 50 persone



## Obbligo del telelavoro

Dove non è possibile: obbligo della mascherina se è presente più di una persona



## Obbligo della mascherina nelle scuole del livello secondario II

In diversi Cantoni vigono regole più severe

Ridurre al minimo i contatti

Ventilare regolarmente

Farsi vaccinare

# 5 Principi da rispettare

1. Ci si allena solo senza sintomi
2. Mantenere le distanze evitare ammassamenti
3. Disinfezione accurata di mani / piedi
4. Tenere elenchi delle presenze  
L'allenatrice o allenatore è responsabile della completezza e della correttezza dell'elenco
5. Designazione della persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella società  
Nella nostra società, questa persona è Fabio Ciceri. In caso di domande, non esitate a contattarla direttamente (tel. +41 79 247 03 01 o [presidente@judobudoclub.ch](mailto:presidente@judobudoclub.ch)).  
Per ogni disciplina è il monitore responsabile (Jujitsu - Francine; Tai Chi Quan - Stefano).

# Disposizioni

Ci siamo adattati alle disposizioni SwissOlympic dal 1° febbraio applicandole come segue:

1. Fino ai 15 anni il porto della mascherina è facoltativo.
2. A partire dai 16 anni:
  - vale in linea di principio l'obbligo del certificato 2G => Vaccinato o guarito;
  - Utilizzo della mascherina obbligatorio.
  - Nel caso che tutti i partecipanti dispongano di un certificato 2G+ il monitore può decidere di fare allenamento senza mascherina.

### Informazioni di base sulla situazione attuale e sulla variante del virus Omicron<sup>2</sup>

- Dare la massima importanza alla **riduzione dei rischi**
- Dove possibile **indossare una mascherina**, in quanto offre una migliore protezione contro la variante Omicron: **anche per persone vaccinate o guarite!**
- Focus su ciò che è stato dimostrato: **lavarsi le mani, mantenere le distanze, evitare gli assembramenti**
- In caso di dubbio **limitare le capacità; limitare il numero o scaglionare i partecipanti; posticipare** gli eventi; svolgere gli eventi **senza spettatori**
- Per **tornei nazionali, gruppi di grandi dimensioni o misti** (u16 e sportivi di prestazione) ha senso introdurre la regola **3G** anche nelle **categorie u16**

### Regole per lo sport secondo l'Ordinanza COVID-19 situazione particolare, in vigore dal 20.12.2021

↓ Regole valide infrastrutture ↓	↓ Situazione persona / evento ↓	Atleti/e			Pubblico	Raccomandazioni
		Sport di massa u16	Sport di massa 16+	<sup>2</sup> Sport di prestazione		
<sup>1</sup> Indoor con mascherina (Regola 2G)	Senza vaccinazione e non guarito	SI	No	possibile con test (3G)	No	
	2G, ultima vaccinazione/guarigione da più di 4 mesi (> 120 giorni), senza test	SI	SI	SI	SI	
	2G, con test (test antigenico rapido <24h; test PCR <72h)	SI	SI	SI	SI	
	2G, vaccinazione completa, booster o guarigione <120 giorni	SI	SI	SI	SI	
Indoor senza mascherina (Regola 2G+)	Senza vaccinazione e non guarito	SI	No	Test (= 3G)	No	solo attivi senza mascherina
	2G, ultima vaccinazione/guarigione da più di 4 mesi (> 120 giorni), senza test	SI	No	SI	No	solo attivi senza mascherina
	2G, con test (test antigenico rapido <24h; test PCR <72h)	SI	SI	SI	SI	solo attivi senza mascherina
	2G, vaccinazione completa, booster o guarigione <120 giorni	SI	SI	SI	SI	solo attivi senza mascherina
Outdoor	Evento < 300 partecipanti	SI	SI	SI	SI	solo attivi senza mascherina
	Evento > 300 partecipanti	SI	3G	3G	3G	solo attivi senza mascherina
	Evento > 1000 partecipanti (autorizzazione Cantone)	SI	3G	3G	3G	solo attivi senza mascherina
Allenatori/trici, coaches, staff Indoor	Senza vaccinazione e non guarito (senza contratto con la società)	No				
	Senza vaccinazione e non guarito (con contratto con la società)	3G (con mascherina)				
	2G, ultima vaccinazione/guarigione da più di 4 mesi (> 120 giorni), senza test	con mascherina				
	2G, con test (test antigenico rapido <24h; test PCR <72h)	SI				mascherina fortemente raccomandata
	2G, vaccinazione completa, booster o guarigione <120 giorni	SI				mascherina fortemente raccomandata

<sup>1</sup> Il gestore può limitare volontariamente l'accesso alle sue infrastrutture alle sole persone vaccinate o guarite e che inoltre presentano un certificato (2G+)

<sup>2</sup> Titolari di Swiss Olympic Card oro/argento/bronzo/elite o di Swiss Olympic talent card nazionale/regionale o membro dei quadri nazionali

<sup>2</sup> Sportivi/e di una lega professionistica o semi-professionistica o di una lega nazionale giovanile

[Lista](#)

#### Leggenda:

3G: vaccinato, guarito o testato

2G: vaccinato o guarito

2G+: a) vaccinazione completa, booster o guarigione <120 giorni o b) vaccinazione completa, booster o guarigione >120 giorni e testato

### Ordinanze sui provvedimenti per combattere l'epidemia di COVID-19 nella situazione particolare (Ordinanza COVID-19 situazione particolare, stato 20/12/2021)

[Art. 3a](#)

Limitazioni dell'accesso

[Art. 6](#)

Persone in settori accessibili al pubblico di strutture

[Art. 13](#)

Disposizioni particolari per le discoteche e le sale da ballo e per le strutture culturali, ricreative, per il tempo libero e sportive

[Art. 14](#)

Manifestazioni all'aperto

[Art. 15](#)

Manifestazioni in luoghi chiusi

[Art. 16](#)

Disposizioni particolari per grandi manifestazioni

[Art. 20](#)

Disposizioni particolari per le attività sportive e culturali

[Art. 25](#)

Sezione 5: Provvedimenti di protezione dei lavoratori; Art. 25 Provvedimenti di prevenzione

**Update: 20.12.2021, 16:48h**

**<https://www.baspo.admin.ch/it/aktuell/covid-19-sport.html#faq>**

***Cosa vale per lo sport?***

*Per le persone ..., nelle prossime domande trovate le nuove disposizioni relative all'introduzione dell'obbligo del certificato 2G.*

***In linea di principio cosa vale per lo sport negli spazi al chiuso con l'introduzione dell'obbligo del certificato 2G?***

*Per le attività sportive negli spazi al chiuso, per le persone a partire dai 16 anni vale in linea di principio l'obbligo del certificato 2G. Un certificato 2G viene rilasciato ai vaccinati e ai guariti. Può tuttavia anche essere ampliato al 2G+ (vaccinati o guariti con un test negativo); in questo caso un test negativo non è necessario se il vaccino o la guarigione è avvenuta negli ultimi 120 giorni. Maggiori informazioni al seguente link: certificato COVID.*

***Bisogna indossare la mascherina quando si fa sport?***

*All'esterno no. Nei luoghi chiusi accessibili al pubblico vige in linea di principio l'obbligo permanente di indossare la mascherina. Sono esclusi da tale obbligo le persone vaccinate o guarite con un test negativo (2G+) nello sport amatoriale e popolare durante l'attività sportiva vera e propria.*

***Tutte le persone che svolgono un'attività sportiva in uno spazio al chiuso devono farsi testare?***

*No. Le persone la cui vaccinazione (o booster) o guarigione è avvenuta negli ultimi 120 giorni sono esclusi dall'obbligo di test.*

# Responsabilità

- I membri / atleti del Club si comportano in modo disciplinato ed esemplare e si attengono alle misure raccomandate dalle autorità. Essi mettono a disposizione su richiesta i propri dati inerenti il certificato COVID.
- Il Club conta sulla solidarietà e sulla responsabilità personale di tutti i membri, atleti e genitori.
- Ogni Monitore è responsabile del controllo delle presenze come da disposizioni generali, la lista delle presenze deve essere reperibile in ogni momento.

## Arrivo e partenza da e per il luogo dell'allenamento

- Gli atleti devono arrivare sul luogo dell'allenamento non più di 10 minuti prima dell'inizio dell'attività.
- Gli atleti devono lasciare il luogo dell'allenamento non più tardi 5 minuti dopo la fine dell'allenamento.

# Spogliatoi / docce / toilette

- **Di base gli atleti arrivano già cambiati e pronti per l'allenamento.**  
Se la modalità di trasporto non lo permette (es. Scooter o Bici) ci si può cambiare al dojo.
- I genitori non entrano nel dojo / negli spogliatoi;
- La doccia è da eseguire al proprio domicilio;
- In tutti i casi durante il trasporto il “JUDO GI” deve essere protetto;
- Sono disponibili disinfettanti, ma ognuno deve portare il proprio.

# Ristorazione / approvvigionamento

- Nei locali non viene offerto alcun servizio di ristorazione (bibite, biscotti, ecc..)
- Gli sportivi provvedono a sé stessi (borracce, ecc.) . Ognuno porta il proprio materiale.
- Non si mangia in palestra.

# Accessibilità e organizzazione al/nel Dojo

- L'accesso alla palestra deve avvenire in maniera ordinata e senza ammassamenti;
- Il corridoio non può e non deve essere utilizzato come spogliatoio;
- Nello spogliatoio accedono al massimo 8 atleti a Vezia e 3 atleti a Pregassona alla volta e osservano le distanze;
- All'entrata della palestra disinfettare mani e piedi, accedere alla palestra solamente con le ciabatte.

# Accessibilità e organizzazione al/nel Dojo

- Bambini fino a 7 anni: un genitore o un altro accompagnatore munito di mascherina può accompagnare il bambino per aiutarlo all'inizio. ***In seguito il/la bambino/a dovrà fare da solo.***
- Il genitore/accompagnatore durante la prima lezione potrà sostare nelle postazioni stabilite (solo in caso di necessità e concordata col monitore);
- Durante la lezione non è ammessa nessuna presenza in palestra oltre gli atleti praticanti.
- Chiediamo ai genitori o accompagnatori d'essere d'esempio per il rispetto delle norme.

# Accessibilità e organizzazione al/nel Dojo

- **Igiene:**

- Mani e piedi devono essere puliti (organizzate delle salviettine igieniche per la loro pulizia) prima di accedere al tatami;
- I judogi devono essere puliti;
- Le unghie delle mani e dei piedi tagliate devono essere tagliate;
- Spostamento solo in ciabatte;
- Prima di accedere al tatami le mani ed i piedi devono essere disinfettati;
- I tatami verranno puliti e disinfettati dopo ogni lezione.

# Materiale

- Judoka con Zaino sempre equipaggiato con:
  - ★ Judogi - Obi - maglietta - Borraccia piena - ciabatte;
  - ★ su richiesta del monitore altro materiale;
- Ognuno si presenta ad ogni lezione con il Judogi/Ju-Jitsugi/**divisa pulito/a**.
- Ognuno porta il proprio disinfettante per le mani e piedi da usare prima e dopo l'allenamento.
- Ognuno porta la propria borraccia - la stessa deve essere riconoscibile apporre nome e cognome.

# Comunicazione dei concetti di protezione

- Sulla nostra pagina web [www.judobudoclub.ch](http://www.judobudoclub.ch) sotto NEWS si trovano tutti i concetti di protezione e documenti ufficiali:
  - Concetto di protezione dojo Punto di Luce, Pregassona - Scuole Elementari di Vezia, Vezia;
- Tutti i soci hanno ricevuto link del seguente concetto via email e/o nei gruppi Whatsapp.