

Judo per Tutti



Concetto di protezione

Allenamenti dal 11 gennaio 2021

**Dojo Punto di Luce
Pregassona**



**Palestra Scuole
Elementari, Vezia**



Fabio Ciceri, 10 gennaio 2021

Basi

Decisioni CS del 18.12

https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/UMC/malattie_infettive/Coronavirus/RG/20201218_RG_6941_COVID19.pdf

Decisioni CF del 18.12

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

Disposizioni Federazione Svizzera Judo & Jujitsu 28.10

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

Disposizioni SwissOlympic 28.10

<https://swissolympicteam.ch/de/news/details?pagelId=1d790857-e269-4c11-afe3-cd4fdc5a8759&entryId=S60629>

Decisioni CF dell' 18.12

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

Sport e benessere nel tempo libero

Le strutture sportive e per il benessere sono chiuse. La chiusura riguarda p. es. palestre, piste di pattinaggio e piscine. Possono restare aperti i comprensori sciistici, gli impianti per l'equitazione e gli impianti negli alberghi accessibili ai soli ospiti dell'albergo.

Gli sport di contatto (p. es. sport di combattimento, hockey su ghiaccio, calcio) sono vietati.

Per tutte le altre discipline sportive vale quanto segue: all'aperto è consentito allenarsi da soli o in gruppi di al massimo 5 persone, a condizione che tutti i partecipanti si tengano a una distanza di almeno 1,5 metri o portino la mascherina.

Le chiusure e le prescrizioni non si applicano ai bambini e agli adolescenti al di sotto dei 16 anni, che possono allenarsi in gruppi più grandi e svolgere anche sport con contatto fisico. Sono vietate soltanto le competizioni.

Principi da rispettare

Misure di protezione e regole di comportamento

Devono essere rispettate tutte le prescrizioni del Consiglio federale, comprese quelle dell'UFSP in materia di igiene e di distanza sociale.

1. **Solo le persone sane e prive di sintomi possono partecipare agli allenamenti.** Gli atleti e gli allenatori con sintomi di malattia non possono partecipare agli allenamenti. Devono rimanere a casa o anche essere isolati. Dovrebbero contattare il proprio medico e seguire le sue istruzioni.
2. **Mantenere la distanza prima e dopo l'allenamento:** una distanza di 1,5m deve essere osservata nello spostamento per recarsi all'allenamento, all'arrivo dell'impianto sportivo, negli spogliatoi, durante le discussioni in l'allenamento, sotto la doccia, dopo l'allenamento e nel viaggio di rientro a casa.
3. **Rispettare le regole d'igiene dell'UFSP:** lavarsi accuratamente le mani con il sapone prima e dopo l'allenamento. Per le nostre discipline lavarsi anche i piedi
4. **Redigere elenchi di presenza per consentire di rintracciare le persone** che sono state a stretto contatto con le persone infette. I contatti stretti tra persone devono essere ricostruibili per 14 giorni su richiesta dell'autorità sanitaria. Per semplificare il contact tracing, la società compila elenchi delle presenze per tutte le sessioni di allenamento. L'allenatrice o allenatore è responsabile della completezza e della correttezza dell'elenco, nonché di trasmettere quest'ultimo alla persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella forma concordata (cfr. punto 5).
5. **Designare una persona responsabile:** chiunque pianifichi ed effettui la formazione deve designare una persona responsabile che si assicuri l'applicazione delle condizioni quadro. 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). Per ogni disciplina è il monitore responsabile (Jujitsu - Francine; Karatedo - Moreno; Tai Chi Quan - Stefano).

Obiettivo del concetto di protezione

- Regolare la ripresa degli allenamenti nel rispetto delle disposizioni in vigore presso il Dojo Punto di Luce e la Palestra Scuole Elementari di Vezia.

Responsabilità

- I membri / atleti del Club si comportano in modo disciplinato ed esemplare e si attengono alle misure raccomandate dalle autorità - non solo in campo sportivo.
- Il Club conta sulla solidarietà e sulla responsabilità personale di tutti i membri, atleti e genitori.
- Ogni Monitore è responsabile del **Contact Tracing** del proprio gruppo allestendo un controllo delle presenze come da disposizioni generali. Questa lista delle presenze deve essere reperibile in ogni momento.

Valutazione del rischio e triage, sintomi della malattia

- Gli atleti e gli allenatori/i coach con sintomi di malattia (anche lievi) non possono partecipare agli allenamenti. Rimangono a casa, rispettivamente vanno in isolamento. Chiamano il loro medico di famiglia e seguono le sue disposizioni/istruzioni.
- Gli allenatori e i responsabili della formazione devono essere immediatamente informati sui sintomi della malattia.
- Le persone che appartengono ai gruppi a rischio possono frequentare l'allenamento previo consenso medico.

Arrivo e partenza da e per il luogo dell'allenamento

- Gli atleti devono arrivare sul luogo dell'allenamento individualmente a piedi, in bicicletta o con la propria auto non più di 10 minuti prima dell'allenamento. Il trasporto pubblico e il trasporto collettivo sono da evitare.
- Gli atleti devono lasciare il luogo dell'allenamento non più tardi 5 minuti dopo la fine dell'allenamento.
- Il formulario Auto-dichiarazione di idoneità deve essere compilato e firmato solo al primo allenamento, se la situazione è cambiata l'atleta o il genitore deve informare il capo corso.

Spogliatoi / docce / toilette / Dojo

- **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.
Nel caso di necessità gli spogliatoi sono a disposizione ...
 - per Dojo a Pregassona:
una persona alla volta. Una volta cambiati si deve depositare il proprio materiale/zaini alla propria postazione. In loco non sono previste docce.
 - per Palestra Vezia;
Nel caso di necessità gli spogliatoi sono a disposizione, l'occupazione deve rispettare la distanza sociale.
Massimo 5 persone alla volta. Una volta cambiati non si sosta nello spogliatoio e si deve depositare il proprio materiale/zaini nella propria postazione ordinati. L'utilizzo della doccia non è consentito.
- I genitori non entrano negli spogliatoi;
- Coloro che per forza maggiore devono utilizzare i trasporti pubblici devono rispettare le norme in vigore e indossare la mascherina durante il tragitto;
- In tutti i casi durante il trasporto il "JUDO GI" deve essere protetto;
- I servizi igienici saranno utilizzati solo in caso di emergenza;
- Sono disponibili disinfettanti. Ma si chiede gentilmente ad ognuno di equipaggiarsi con materiale proprio

Ristorazione / approvvigionamento

- Nei locali non viene offerto alcun servizio di ristorazione (bibite, biscotti, ecc..)
- Non si mangia nel dojo.
- Gli sportivi provvedono a loro stessi con eventuale borraccia.

Accessibilità e organizzazione al/nel Dojo

- L'accesso al dojo deve avvenire in maniera ordinata nel rispetto della distanza minima di 1.5m tra individui e senza creare ammassamenti;
- **Dojo a Pregassona:**
 - Davanti all'entrata al Dojo al 1° piano: togliere le scarpe - disinfettarsi le mani - entrare - riporre le scarpe in maniera ordinata nella scarpiera;
- **Palestra a Vezia:**
 - Il corridoio non può e non deve essere utilizzato come spogliatoio;
 - Nello spogliatoio accedono al massimo 5 atleti alla volta e osservano le distanze;
 - All'entrata della palestra disinfettare mani e piedi, accedere alla **palestra solamente con le ciabatte**.
- **Gioca Judo e bambini corso dai 6 anni:** un genitore o un accompagnatore munito di mascherina può accompagnare il bambino per aiutarlo a prepararsi;
- Durante la lezione non è ammessa nessuna presenza nel dojo oltre gli atleti;
- Il sostare nelle postazioni stabilite durante la lezione concesso solamente in caso di necessità concordata con il monitore;
- **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;
- * Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tagliate e pulite;
- * Prima di accedere al tatami le mani devono essere disinfettate
- * !!! prima di accedere al tatami si deve procedere alla disinfezione dei piedi (disinfettare i piedi - attendere che siano asciutti - accedere al tatami);
- * I judogi devono essere sempre puliti;
- * I tatami verranno puliti e disinfettati dopo ogni lezione.

- **PORTO DELLA MASCHERINA:**

- * La mascherina deve essere portata come da disposizioni in vigore;
- * Allenamenti per i gruppi bambini / ragazzi fino ai 15 anni senza porto della mascherina.
- * Allenamenti per i gruppi giovani / adulti / Senior con **obbligo di porto della mascherina e senza contatto fisico**

Materiale

- Judoka con Zaino sempre equipaggiato con:
 - * Judogi - Obi - ciabatte* - maglietta - Borraccia piena; *per ora non necessarie
 - * 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.

Organizzazione delle lezioni

Piano settimanale degli allenamenti Vezia e Pregassona

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p>Struttura Degli Allenamenti Dal 11.01.2021</p> <p>Nel Rispetto Delle Disposizioni In Vigore.</p> <p>Judo Principianti dai 9 anni 17:30-18:30 Pregassona</p>	<p>Judo Principianti dai 6 anni 16:40-17:40 Pregassona</p> <p>Judo Iniziati Cinture colorate 18:00-19:00 Pregassona</p>	<p>Judo dai 6 - 8 anni Principianti 15:30 - 16:30 Vezia</p> <p>Judo dai 9 - 16 anni Principianti Cinture colorate 17:00 - 18:00 prolungato per ragazzi fino 16 anni - 18:30 Vezia</p> <p>Judo dai 14 anni Avanzati 18:30 - 20:00 Vezia</p>	<p>Gioca Judo dai 3 - 5 anni 16:30-17:30 Pregassona</p> <p>Judo Iniziati Cinture colorate 17:45-19:15 Pregassona</p> <p>Ju-jitsu dai 14 anni 19:00-20:30 Vezia</p> <p>Tai Chi Chuan dai 18 anni 19:00-20:30 Vezia</p>	<p>* Questi allenamenti sono momentaneamente sospesi</p> <p>Aperti solo fino a 16 anni Mercoledì +30minuti</p> <p>Gioca Judo dai 3 - 5 anni 16:30-17:30 Pregassona</p> <p>Judo dai 14 fino 16 anni Avanzati 18:00-19:30 Pregassona</p> <p>Karatedo dai 14 anni 18:00-19:30 Vezia</p> <p>Judo Amatori/Senior 20:00-21:30 Pregassona</p>

In tutta la Svizzera:



Chiusi:

- Ristoranti e bar
- Discoteche e sale da ballo
- Strutture per la cultura e il tempo libero
- Impianti sportivi



Obbligo esteso della mascherina



Regole per i comprensori sciistici



Limitazioni della capienza e degli orari d'apertura dei negozi



Insegnamento a distanza nelle scuole universitarie



Divieto di manifestazioni



Canto consentito solo in famiglia e a scuola



Incontri privati: non più di 10 persone

Raccomandazioni:



Incontri nello spazio pubblico: non più di 15 persone



Restate a casa



Sport e cultura con non più di 5 persone



Telelavoro



Eccezioni per i minori di 16 anni (sport/cultura)



Regola delle due economie domestiche

In alcuni Cantoni vigono regole più severe



Comunicazione dei concetti di protezione

- Sulla nostra pagina web www.judobudoclub.ch sotto NEWS si trovano tutti i concetti di protezione e documenti ufficiali;
- Concetto di protezione JBCV Vezia-Pregassona;
- Autodichiarazione di idoneità;
- Tutti i soci hanno ricevuto il seguente concetto via email e nei gruppi Whatsapp.
- I nuovi iscritti e interessati potranno prendere visione del concetto via www.judobudoclub.ch che la segretaria o il monitore invierà in risposta alla richiesta di informazioni.