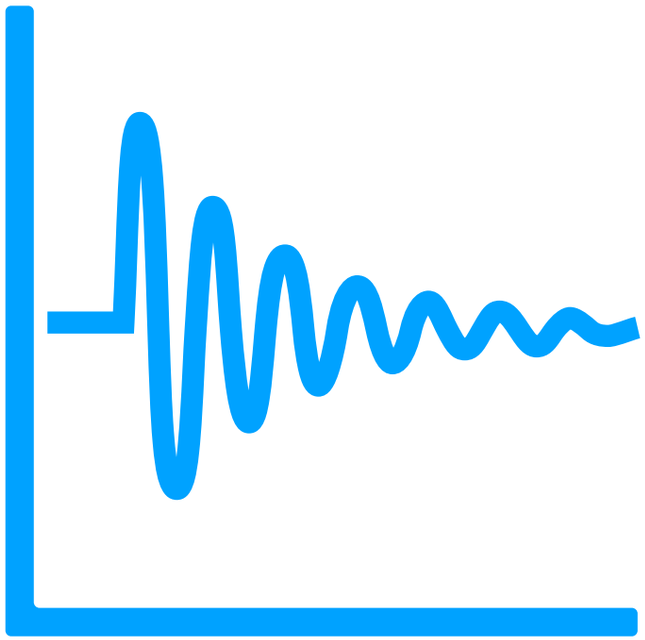
# Perché un piano di protezione?

<u>Evoluzione probabile dell'epidemia:</u>

dopo il primo picco appena superato e l'allentamento delle misure gli esperti si attendono dopo 15 giorni un nuovo aumento dei contagi, che se sarà rapido comporterà nuove restrizioni, che a loro volta ridurranno i contagi, e così di seguito.



Se invece l'aumento sarà moderato si potrà continuare come adesso o provare a proporre un alleggerimento ulteriore delle varie misure che ci sono state imposte.

# Perché un piano di protezione?

Con le aperture dell'11 maggio 2020 aumenteranno i contatti e le possibilità di contagio.
Visto che se non si fa niente abbiamo visto che i contagi tendono ad aumentare in modo esponenziale, si cercherà di **depistare** e **isolare** il più presto possibile i malati e le persone che sono state in contatto con loro ma non presentano ancora sintomi.
Se ci riusciremo la famigerata curva dovrebbe restare sotto controllo senza dover di nuovo introdurre restrizioni più severe, e potranno entrare in vigore ulteriori alleggerimenti.

# Perché un piano di protezione?

Abbiamo quindi come scala di priorità:

1. ridurre le possibilità di contagio;
2. se qualcuno si ammala, poter ricostruire con chi è stato nei giorni precedenti per informarlo
3. isolare i malati e potenziali contagiati

Quindi dipende molto da noi:

- impegnandoci tutti assieme ci avvicineremo man mano sempre più alla normalità ed avremo maggiore libertà
- se saremo indisciplinati non faremo che prolungare questo periodo di incertezze, restrizioni e difficoltà

# Perché un piano di protezione nello sport?

È un pilastro della salute e del benessere psicofisico

**<u>ma</u>**

- la vicinanza fisica aumenta molto i rischi di contagio
- subito dopo lo sforzo fisico il sistema immunitario è indebolito
- goccioline di sudore, muco e saliva nell'aria possono infettare
- queste goccioline possono infettare anche sulle superfici
- docce e spogliatoi sono tra i luoghi a più alto rischio

# Perché un piano di protezione nello sport?

la vicinanza fisica aumenta molto i rischi di contagio

**<u>quindi</u>**

- chi non si sente bene o è ammalato sta a casa
- chi pensa che potrebbe essere contagioso sta a casa
- chi è stato a contatto con un malato/contagiato sta a casa
- al club si rispetta la distanza sociale (2 metri tra persone)
- si lavora in piccoli gruppi e in spazi ben separati (così se qualcuno si ammala coinvolge solo il suo gruppetto)
- chi si ammala o pensa di essere o esser stato contagioso avvisa subito la direzione che informerà i suoi contatti
- si resta al club il meno a lungo possibile
- si evitano i mezzi pubblici

# Perché un piano di protezione nello sport?

subito dopo lo sforzo il sistema immunitario è indebolito

**quindi**

- a fine allenamento non si resta al club a riposarsi, conversare o mangiare, ma si rientra subito a casa o al lavoro senza cambiarsi in sede
- eventuali debriefing o discussioni si fanno in un secondo momento e a distanza, per telefono o teleconferenza

# Perché un piano di protezione nello sport?

goccioline di sudore, muco e saliva nell'aria possono infettare

**<u>quindi</u>**

- se si può ci si allena all'aperto
- i locali vanno arieggiati il più possibile
- se si tossisce o starnutisce si copre la bocca (gomito, fazzoletto, ev. mano)
- negli allenamenti (indoor e outdoor) ognuno dispone di 10 mq e si tiene la distanza interpersonale di 2 metri minimo

# Perché un piano di protezione nello sport?

queste goccioline anche sulle superfici possono infettare

**<u>quindi</u>**

- ognuno deve disporre di un propio asciugamano durante l'allenamento indoor, che va steso sui tappetini e le superfici di appoggio durante l'allenamento
- tutte le superfici di contatto, impugnature, aste, pesi, attrezzi ed oggetti vanno asciugati, lavati e disinfettati subito dopo l'uso, secondo le istruzioni specifiche
- anche i remi (spec. impugnature), le barche (spec. parti mobili) e i cavalletti vanno lavati, asciugati e disinfettati
- Servizi igienici, maniglie e corrimani vanno lavati e disinfettati regolarmente.

# Perché un piano di protezione nello sport?

docce e spogliatoi sono tra i luoghi a più alto rischio

**<u>quindi</u>**

- gli spogliatoi restano chiusi (e anche i relativi armadietti)
- le docce restano chiuse
- si arriva al club già vestiti per lo sport, con al massimo una borsa con i ricambi che va lasciata, chiusa e non a contatto con le altre, negli spazi appositi che sono stati previsti per ogni singola attività
- a fine allenamento si recupera la borsa, eventualmente ci si cambia all'aperto e si riparte

# Perché un piano di protezione nello sport?

visto che vanno minimizzati i contatti **<u>inoltre</u>**

- in ogni sala interna possono stare solo gruppi di max 5 persone allenatore incluso
- si raccomandano gruppi a composizione fissa
- in ogni momento e luogo (sia su terra che su acqua) vanno evitati assembramenti di più di 5 persone; quindi
  - si arriva scaglionati aspettando che sia libero per entrare
  - ci si sposta da un luogo all'altro solo dopo che i percorsi e gli spazi sono liberi da altre persone o gruppi
- si possono usare solo barche corte (singoli e doppi)
- in caso di doppi si raccomandano equipaggi fissi

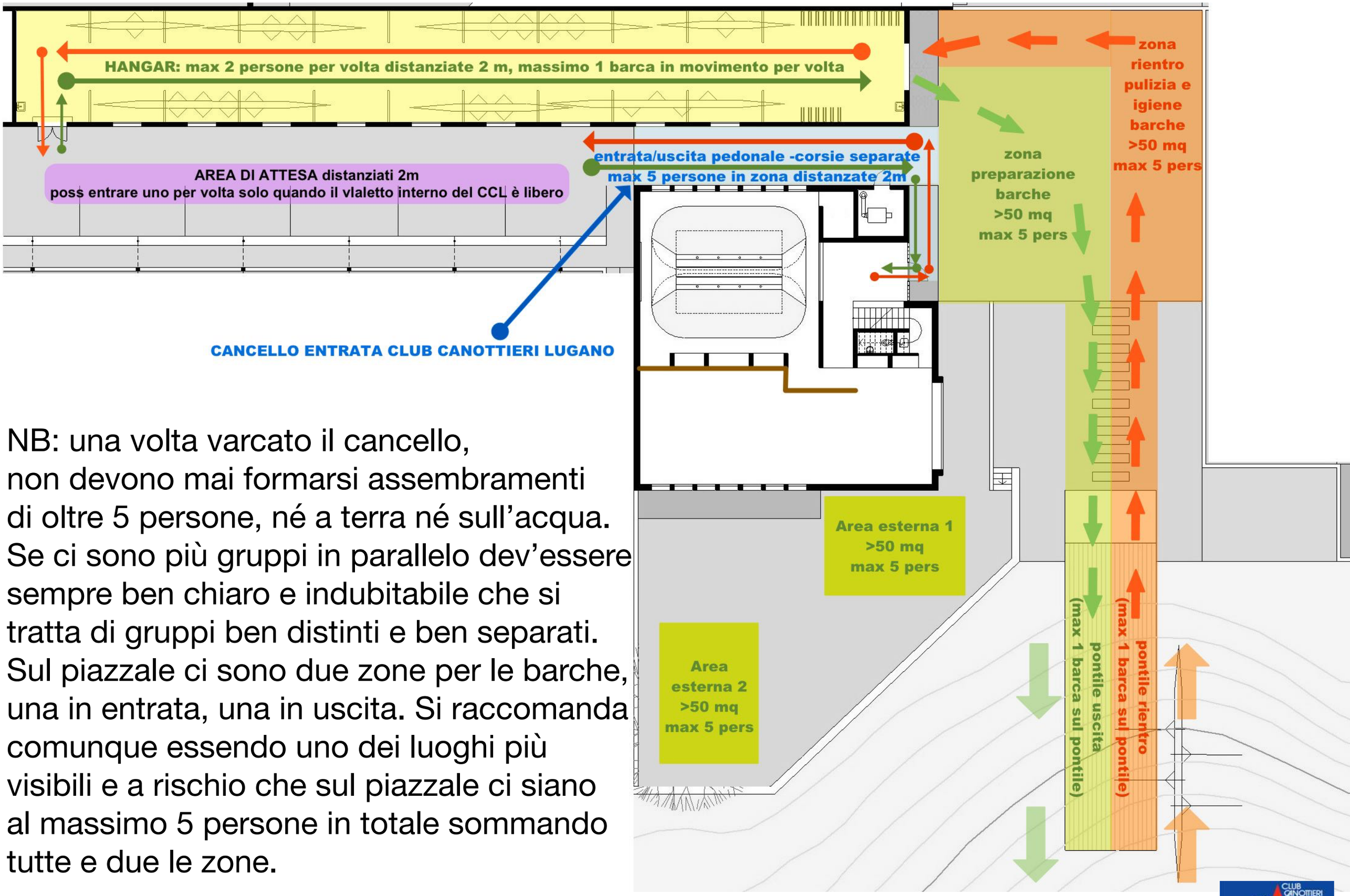
# Perché un piano di protezione nello sport?

visto che vanno tracciati i possibili contatti (potenziali contagi)

**<u>inoltre</u>**

- tutte le attività che si fanno vanno sempre segnalate sui singoli albi (computer per le uscite, registro per il resto)
- per accedere alle zone indoor occorre sempre dotarsi del relativo pass all'entrata; se non ci sono pass disponibili si aspetta fuori finché non ne arriva uno
- si evita di trovarsi in due e di incrociarsi nelle zone di transito comune (atrii e scale)
- rispettare corsie e spazi di circolazione indoor e outdoor
- una sola barca per volta sul pontile in entrata
- una sola barca per volta sul pontile in uscita

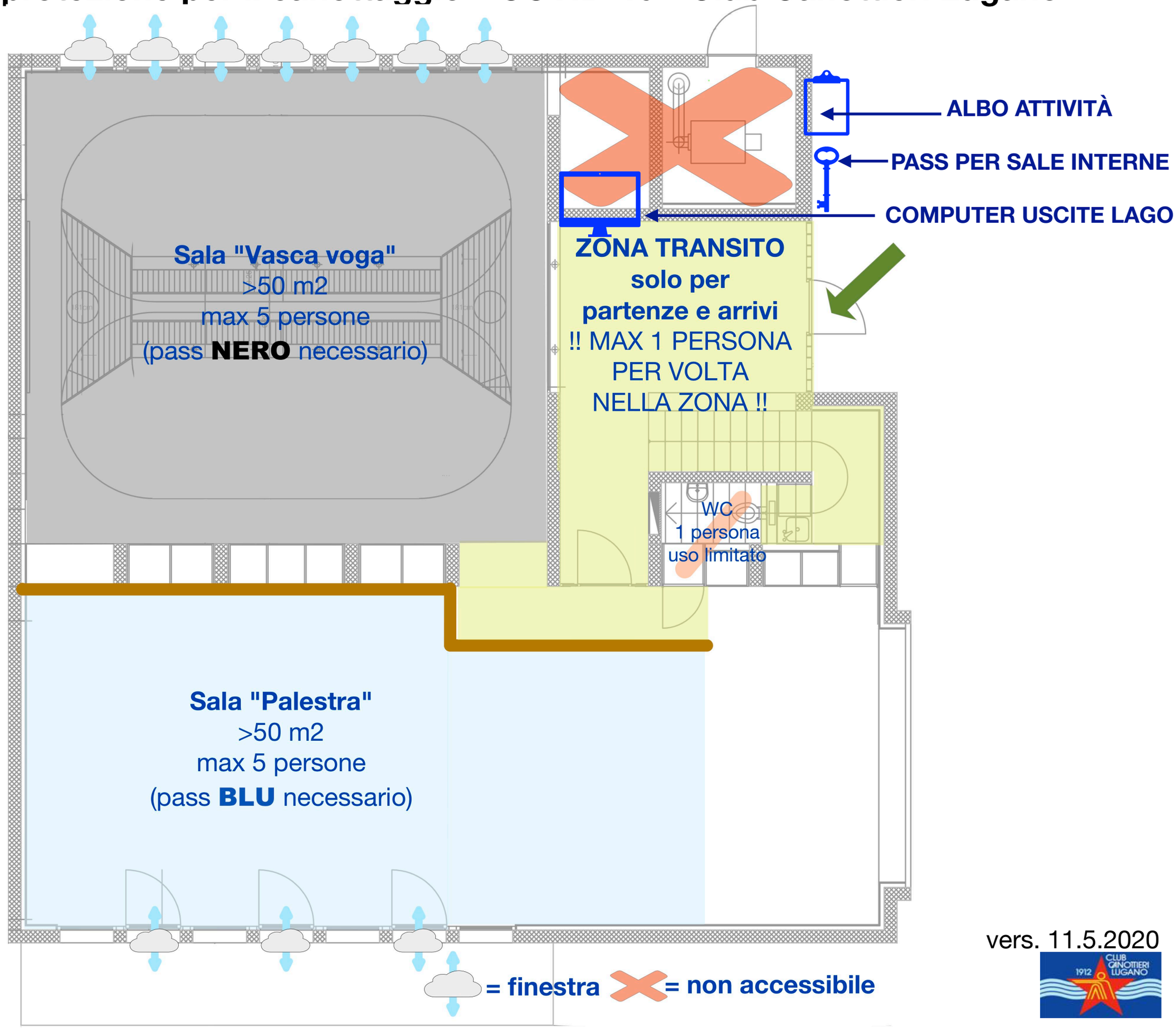
# Piano di protezione per il canottaggio – COVID-19 - Club Canottieri Lugano




NB: una volta varcato il cancello, non devono mai formarsi assembramenti di oltre 5 persone, né a terra né sull'acqua. Se ci sono più gruppi in parallelo dev'essere sempre ben chiaro e indubitabile che si tratta di gruppi ben distinti e ben separati. Sul piazzale ci sono due zone per le barche, una in entrata, una in uscita. Si raccomanda comunque essendo uno dei luoghi più visibili e a rischio che sul piazzale ci siano al massimo 5 persone in totale sommando tutte e due le zone.

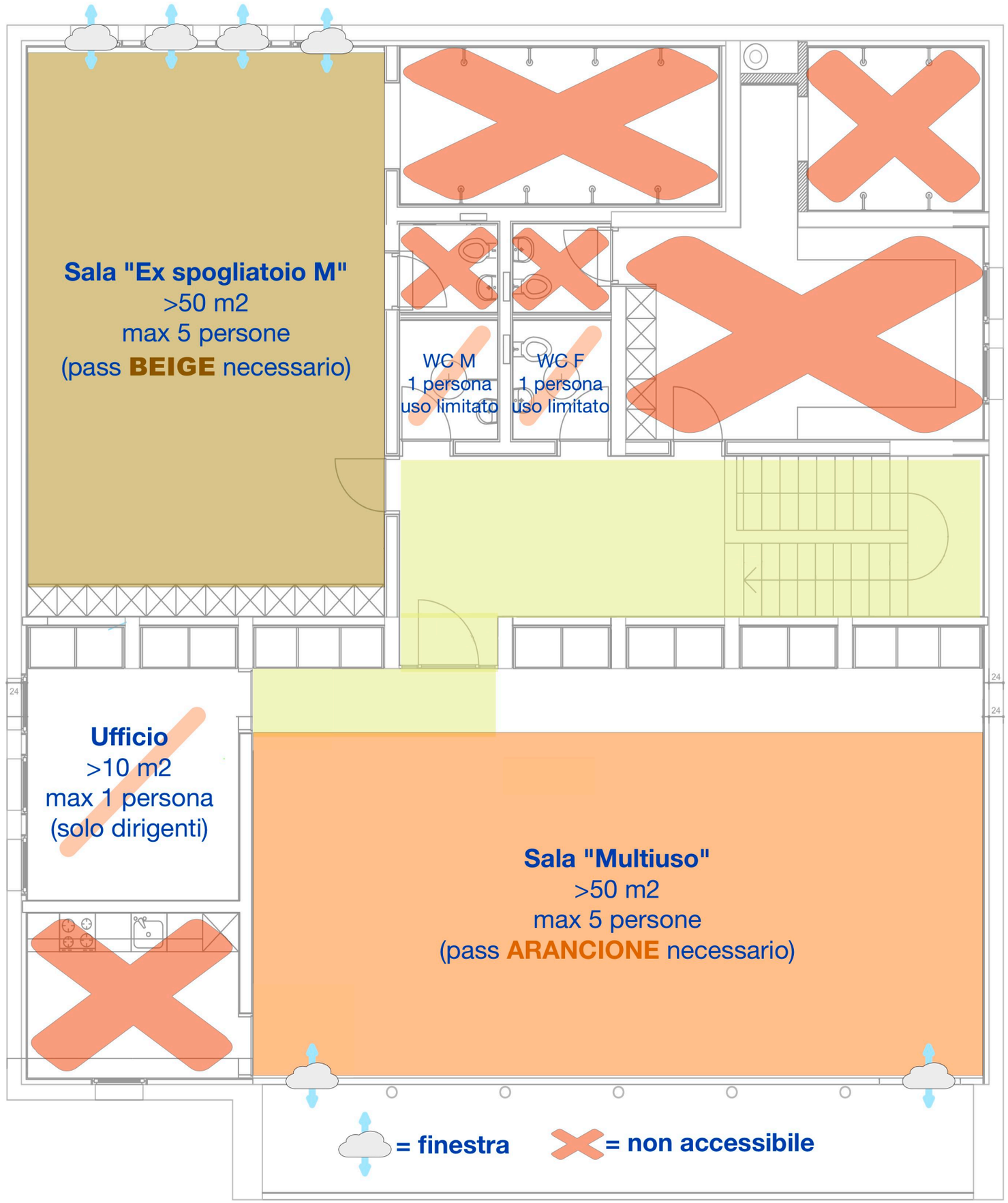
vers. 11.5.2020

# Piano di protezione per il canottaggio – COVID-19 - Club Canottieri Lugano




vers. 11.5.2020

# Piano di protezione per il canottaggio – COVID-19 - Club Canottieri Lugano




vers. 11.5.2020

# Chi può accedere quando?

**Le squadre** agonistica, preagonistica e giovani avranno il loro calendario e piano orario diviso per gruppi, secondo quanto verrà indicato individualmente dagli allenatori. Nessuno inizia a presentarsi spontaneamente in sede senza averlo concordato. Durante la presenza delle squadre agonistiche esse hanno la precedenza su tutti e per tutto.

**Tutti gli altri soci devono annunciarsi preventivamente** a info@canottierilugano.ch (o 076 262 84 79) per essere informati sulle fasce orarie a loro disposizione nel rispetto delle varie prescrizioni specifiche.

Il piazzale deve restare assolutamente vuoto, non sono ammessi nel perimetro del CCL né nel viale di accesso veicoli di nessun genere (bici, monopattini, moto, automobili,…)

# …remando assieme ci aiutiamo!

Questa riapertura è solo **una prima tappa** verso una progressiva normalizzazione ma non possiamo anticipare i tempi senza tirarci la zappa sui piedi.

La resistenza della popolazione al virus dovrebbe man mano aumentare nel corso dei mesi, nell'attesa che si trovi magari un vaccino.

Nei prossimi mesi ci vorrà tanta responsabilità individuale e tanta solidarietà, ma impegniamoci assieme per restare sani e mantenere e aumentare man mano la nostra libertà quotidiana, che abbiamo vissuto sulla nostra pelle quanto sia preziosa.

Leggete con attenzione le **istruzioni specifiche affisse in sede**, rispettatele, siate prudenti e cerchiamo di tenerci tutti in salute.

**GRAZIE** dalla direzione del CCL

vers. 11.5.2020