



# turrìtanuoto

---

Associazione Turrìta Nuoto - 6500 Bellinzona  
info@turrìtanuoto.ch – www.turrìtanuoto.ch  
CCP 65-3255-8

Turrìta Nuoto  
In Busciurina 32  
CH-6528 Camorino

T +41 79 628 52 46  
info@turrìtanuoto  
www.turrìtanuoto.ch

## Turrìta Nuoto



**Piano di protezione per le attività di acqua fitness e corsi di nuoto per adulti dal 14 settembre 2020**  
**Piscina coperta Centro Sportivo**

Versione: 3 settembre 2020

Autore: Elena Nembrini

## **Condizioni quadro**

A partire dal 6 giugno 2020 sono nuovamente consentite le attività di allenamento per tutte le discipline sportive, nel rispetto dei piani di protezione specifici delle società. Per le attività sportive in cui è richiesto un contatto fisico stretto prolungato, l'allenamento deve essere progettato in modo tale da svolgersi esclusivamente in gruppi fissi, con tenuta di un elenco delle presenze. Si definisce «stretto» un contatto prolungato (>15 minuti) o ripetuto, a una distanza inferiore ai 2 metri e senza misure di protezione.

Tenuto conto del concetto di protezione Covid 19 per l'utilizzo della Piscina coperta del Centro Sportivo di Bellinzona il concetto di protezione della Turrata Nuoto per i corsi di acqua fitness e per i corsi degli adulti è il seguente:

Nelle **attività acquatiche** devono essere rispettati i seguenti cinque principi:

### **1. Si partecipa solo senza sintomi**

Chi presenta sintomi della malattia NON può partecipare alle attività di nuoto, ma rimane a casa o si mette in isolamento, chiedendo indicazioni su come comportarsi al suo medico di famiglia.

### **2. Mantenere le distanze**

Durante il viaggio di arrivo, all'entrata dell'impianto sportivo, nello spogliatoio, durante le riunioni, in doccia, dopo l'allenamento, al ritorno a casa: in tutte queste e altre situazioni simili, deve ancora essere mantenuta la distanza di due metri e vanno ancora evitati saluti tradizionali come le strette di mano o darsi il cinque. In tutti gli sport, il contatto fisico è consentito esclusivamente durante l'attività in acqua

### **3. Lavarsi accuratamente le mani**

Lavarsi le mani è una misura di igiene di importanza cruciale. Chi si lava accuratamente le mani con acqua e sapone prima e dopo gli allenamenti, protegge sé stesso/a e l'ambiente circostante. All'entrata è sempre a disposizione un disinfettante.

### **4. Tenere elenchi delle presenze**

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, l'allenatore o il monitore dei corsi di nuoto 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. Designazione della persona responsabile del rispetto del piano di protezione nella società**

Ogni organizzazione che preveda di riprendere le attività di allenamento deve designare una o più persone responsabili del rispetto del piano COVID 19. Questa persona ha la responsabilità di garantire il rispetto delle disposizioni in vigore. Nella nostra società, questa persona è Elena Nembrini. In caso di domande, non esitate a contattarla direttamente (tel. +41 79 628 52 46 o [elenanembrini@bluewin.ch](mailto:elenanembrini@bluewin.ch)).

## **Disposizioni per le attività di acqua fitness e corsi per adulti ( secondo il modello swimsports.ch)**

Oltre a quanto previsto dai punti 1-5 per i corsi di acqua fitness e i corsi per adulti valgono le seguenti disposizioni:

Al momento dell'iscrizione i partecipanti accettano il piano di protezione.

Il monitore compila l'elenco delle presenze per tutti i giorni dei corsi

### **Persone a rischio per quanto riguarda COVID-19**

Possono partecipare all'offerta le persone a rischio relative a COVID-19. La responsabilità personale e congiunta di tutti i partecipanti deve essere affrontata in modo concreto.

Consigliamo alle persone a rischio per quanto riguarda COVID-19 di consultare il proprio medico.

### **Accesso, arrivo e partenza, benvenuto e congedo**

Se possibile, l'arrivo e la partenza devono essere effettuati a piedi o utilizzando un mezzo di trasporto individuale come la bicicletta, la moto o l'auto. Quando si utilizza il car pooling o il trasporto pubblico, devono essere sempre rispettate le regole di distanza e di igiene ed è obbligatorio l'uso della mascherina. Si rinuncia a un saluto / congedo con contatto fisico.

L'accesso avviene unicamente tramite girello e in possesso dell'abbonamento.

### **Spogliatoi**

I partecipanti usufruiscono degli spogliatoi del Centro Sportivo secondo le direttive della piscina. Per limitare la durata di permanenza negli spogliatoi si consiglia di mettere il costume a casa.

I partecipanti fanno la doccia prima di salire a bordo vasca.

Per disposizione di Bellinzona sport è permesso l'uso degli asciugacapelli, a muro ma è proibito l'uso dei phon.

### **Organizzazione in piscina**

Il numero massimo di partecipanti per ogni corso è di 22.

Per poter garantire la distanza in ogni momento, ci si esercita sul posto e ci si muove solo nel rispetto della regola della distanza. Non si effettuano esercizi a coppie.

### **Materiale**

Si possono usare materiali come tubi o piccoli pesi, che vengono disinfettati dopo l'utilizzo. In linea di principio, l'acqua clorata ha già un effetto disinfettante.

### **Pulizia/disinfezione/protezione personale**

I partecipanti possono utilizzare le mascherine prima e dopo la lezione, ma non è obbligatorio

Si consiglia ai partecipanti di utilizzare un disinfettante personale per le mani da portare con sé e di toccare le superfici con le mani il meno possibile. Siccome il corrimano non può essere disinfettato dopo ogni partenza/arrivo, il partecipante può proteggersi con il suo disinfettante personale. La Turrìta Nuoto fornisce il disinfettante a bordo vasca.

### **Registrazione dei partecipanti e dichiarazione di consenso**

Il responsabile dei corsi tiene un elenco con i nomi e i contatti dei partecipanti. In caso di infezione da COVID 19, deve essere avvisato subito il responsabile di Bellinzona Sport e tutte le persone che sono state a contatto con la persona che si è ammalata devono essere informate. Importante: non appena si notano sintomi di malattia, è necessario informare la Turrìta Nuoto!

I partecipanti sono informati al momento dell'iscrizione sul corso sul concetto di protezione e sull'attuazione specifica.