



Sport di massa – Piano di protezione – FAQ

Questo testo contiene delle domande frequenti sullo svolgimento degli allenamenti nella situazione attuale dovuta al Coronavirus e le rispettive risposte. Altre domande e risposte sono contenute anche sul sito web dell'ufficio federale dello sport: <https://www.baspo.admin.ch/de/aktuell/covid-19-sport.html#15>

Importante: siccome dalla fine della situazione straordinaria la lotta contro la pandemia è di competenza dei cantoni, nei singoli cantoni esistono in parte regole diverse, e qui non possiamo entrare nel dettaglio (link per una panoramica: <https://www.swissolympic.ch/ueber-swiss-olympic/Dossier-Covid-19/Schutzkonzepte-f-r-Sport-und-Veranstaltungen>). Verificare le rispettive condizioni valide sul luogo e consultare il gestore dell'impianto sportivo (di regola è il comune).

Spogliatoi, Docce

- **È permesso utilizzare gli spogliatoi (ammesso che vengano aperti dal gestore dell'impianto/comune)?**

Sì, anche se possono essere utilizzati solo da un massimo di 15 persone alla volta, in modo che tutti si conoscano e non si mescolino gruppi diversi. Per minimizzare il rischio di contagio, se possibile, rispettare sempre la regola della distanza (distanza minima di 1,5m). **Negli spogliatoi vige l'obbligo generale della mascherina per le persone a partire da dodici anni.** Inoltre consigliamo di prendere in considerazione altre alternative (rinunciare all'utilizzo dello spogliatoio; arrivo/partenza in tenuta d'allenamento; svolgimento di riunioni di squadra all'aperto; etc.). Il distanziamento sociale e il mantenimento delle distanze sono l'elemento centrale di ogni piano di protezione.

- **Due squadre diverse possono condividere uno spogliatoio (ad esempio in caso di allenamenti in simultanea)?**

Evitare di mescolare i gruppi (squadre con un massimo di 15 persone). Quindi due squadre devono evitare di utilizzare uno spogliatoio contemporaneamente.

- **È permesso utilizzare le docce (ammesso che vengano aperte dal gestore dell'impianto/comune)?**

Vale la stessa regola come per l'utilizzo degli spogliatoi. Se possibile, le docce devono essere utilizzate a scaglioni e devono essere abbandonate velocemente.



Arrivo agli allenamenti/ partenza dagli allenamenti

- **È permesso utilizzare mezzi di trasporto di gruppo per recarsi agli allenamenti?**

Sono permessi i trasporti collettivi a patto che le persone presenti in un veicolo si conoscano (Contact-Tracing). Siccome non è possibile mantenere la distanza minima di 1,5 metri, si consiglia di indossare una mascherina (come tutti fanno, nei mezzi pubblici è obbligatoria). Lo stesso discorso vale per i mezzi di trasporto di gruppo, se un veicolo trasporta persone di diversi ceppi familiari.

Regole per gli allenamenti o le partite

1. **Ci sono modifiche alla procedura abituale prima, durante e dopo una partita?**

Nel calcio le attività con contatto fisico sono proibite fino a nuovo avviso. Quindi le partite non possono essere disputate.

2. **Sono permessi gli allenamenti nel calcio?**

I bambini e i giovani fino a 16 anni possono allenarsi all'interno e all'esterno. Gli allenamenti con contatto fisico sono vietati a partire dai 16 anni. A partire dai 16 anni, nel calcio, sono permessi gli allenamenti di condizione o di tecnica senza contatto fisico in gruppi di un massimo di 15 persone (con l'allenatore o l'allenatrice). **Attenzione: è possibile che a livello cantonale vengano emesse direttive più severe.**

3. **Di che cosa bisogna tenere conto nell'allenamento?**

1) Indossare la mascherina

Negli spazi interni tutte le persone a partire dai 12 anni che non partecipano alla partita sono obbligate a indossare la mascherina. L'obbligo della mascherina vale anche all'aperto, se non è possibile mantenere la distanza di 1,5 metri.

2) Allenamento di condizione o di tecnica all'aperto

Gli allenamenti singoli o gli allenamenti di tecnica senza contatto fisico sono permessi in gruppi di un massimo di 15 persone (con l'allenatore o l'allenatrice). La distanza di 1,5 metri deve sempre essere rispettata. Se ciò non è possibile, bisogna indossare la mascherina.

3) Allenamenti di condizione o di tecnica negli spazi interni

Gli allenamenti singoli o gli allenamenti di tecnica senza contatto fisico sono permessi in gruppi di un massimo di 15 persone (con l'allenatore o l'allenatrice) a partire dai 16 anni. Bisogna rispettare sia la distanza di 1,5 metri che l'obbligo della mascherina.

4. **Quali sono i consigli dell'ASF per lo svolgimento degli allenamenti?**

Secondo la filosofia di gioco e di formazione dell'ASF, la piattaforma ASF clubcorner.ch offre ad ogni allenatore e ad ogni allenatrice l'opportunità di trovare contenuti di allenamento adeguati e riuscire ad organizzare in modo adeguato gli allenamenti. Contiene tutti gli esercizi e tutte le forme di gioco immaginabili che possono essere svolti in gruppi di un massimo di 15 persone (con l'allenatore o l'allenatrice). In generale consigliamo esercizi di tecnica (gestione della palla, dribbling, finte, controllo della palla/passaggio e tiro). In aggiunta possono essere esercitate anche forme adeguate nell'ambito della tattica della condizione o del mentale. Per



una gestione ottimale dell'allenamento è inoltre possibile consultare le diverse direttive (Footeco. calcio giovanile, calcio di élite).

Caso di Coronavirus nel club o nella squadra

Cosa succede in caso di contagio nel club o nella squadra o nel pubblico?

In caso di coronavirus all'interno del club o in caso di sospetto di contagio nell'impianto sportivo, bisogna informare il medico di famiglia o il medico cantonale competente. Poi le autorità cantonali avvertono la persona di contatto dell'associazione, della società o dell'organizzatore (non viceversa). Verificano /chiariscono in particolare i contatti stretti della persona risultata positiva controllano se viene rispettato il piano di protezione. Le autorità cantonali decidono poi come procedere (chi esattamente deve mettersi in quarantena, etc.).