



Covid-19 Concetto di protezione Società Tennis Tavolo Lugano, STTL

1 Situazione iniziale

Il concetto di protezione attuale Covid-19 della Società Tennis Tavolo Lugano, STTL, mostra come sarà possibile riprendere progressivamente gli allenamenti a partire dal prossimo 11 maggio 2020 nel rispetto delle norme igieniche dell'UFSP, delle norme igieniche accresciute di distanza sociale, del divieto di assembramento di più di 5 persone e della protezione delle categorie di persone a rischio.

Questo concetto di protezione si basa sul concetto di protezione Covid-19 redatto dalla organizzazione mantello Swiss Table Tennis, e approvato dall'Ufficio federale della sanità pubblica e dall'Ufficio federale dello sport il 30 aprile 2020.

2 Obiettivi del concetto di protezione Covid-19 per la STTL

Il concetto persegue gli scopi seguenti:

- Ripresa graduale degli allenamenti di tennistavolo nel rispetto dei principi fondamentali e delle norme igieniche accresciute e di distanza sociale vigenti dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
- Gli allenatori dovrebbero poter riprendere a svolgere la loro professione
- Fornire sicurezza ai giocatori e agli allenatori definendo regole chiare su ciò che è, e non è permesso
- Swiss Table Tennis e la STTL contano sulla solidarietà e sull'auto-responsabilità di tutti gli allenatori, i giocatori di tennistavolo e dei loro genitori - siamo e resteremo solidali e ci atterremo alle linee guida. Il nostro comportamento esemplare è al servizio dello sport del tennistavolo!
- Swiss Table Tennis e la STTL raccomandano a tutte le persone appartenenti al gruppo a rischio Covid-19 di non partecipare per il momento alle attività del club, o solo dopo aver consultato il proprio medico, e di rispettare in ogni caso le esigenze specifiche dell'UFSP

3 Linee guida per gli allenamenti nelle associazioni a partire dall'11 maggio 2020

3.1 Allestimento della palestra

- Per ogni tavolo da gioco è da prevedere una superficie minima di 4.5 m x 12 m che deve essere chiaramente delimitata da elementi di contorno/separazione o balaustre. Tra i diversi campi di gioco si deve rispettare una distanza minima di 2 metri. All'interno dell'area di un campo di gioco, ossia dell'area di un tavolo possono esserci solo i 2 giocatori. L'allenatore resta per quanto possibile all'esterno delle balaustre.
- Una palestra semplice (25m x 14 m) può ospitare un massimo di 10 persone (8 giocatori e 2 allenatori). Possono essere allestiti 4 tavoli.
- I gruppi di allenamento possono essere formati da un massimo di 7 persone (6 giocatori e un allenatore).
- Allenatore e giocatori lavano le mani prima e dopo l'allestimento della palestra con i tavoli e le delimitazioni dei campi

3.2 Spogliatoi, docce e servizi igienici

- Spogliatoi e docce non possono essere utilizzati. Giocatori e allenatori si cambiano a casa propria e arrivano in palestra già vestiti per l'allenamento. Dopo l'allenamento i giocatori rientrano a casa propria per la doccia.
- I bagni negli spogliatoi non possono essere utilizzati. I bagni nel corridoio e i lavandini possono



essere utilizzati. Ogni lavandino deve disporre di sapone a sufficienza. Le mani vengono asciugate con l'asciugamano personale o con asciugamani di carta monouso che devono essere buttati in cestini della spazzatura con coperchio.

- Lo spogliatoio femminile rimarrà chiuso.

3.3 Materiale

- Ogni giocatore porta la propria racchetta. Le racchette non possono essere scambiate. Dopo l'allenamento ogni giocatore lava la propria racchetta con acqua e sapone.
- Ogni giocatore porta le proprie palline, precedentemente contrassegnate in modo chiaramente visibile con un pennarello indelebile. In alternativa l'allenatore può portare le proprie palline, anche queste segnate, e metterle a disposizione. È possibile in questo senso utilizzare palline gialle e bianche in modo da poterle distinguere.
- Ogni giocatore prende in mano solo le proprie palline nel corso del gioco. È quindi vietato prendere in mano le palline altrui. Ogni giocatore tira solo con le proprie palline. L'altro giocatore rilancia le palline altrui solo con la racchetta o con i piedi al proprietario. Dopo l'allenamento il giocatore lava le proprie palline con acqua e sapone.
- Il tavolo non viene toccato durante l'allenamento.

3.4 Pulizie

- Nel caso di palestre pubbliche vengono inoltre osservate le regole di pulizia della struttura.
- Le regole di pulizia della struttura sono definite come segue:
 - i pavimenti della palestra e degli spogliatoi vanno disinfettati 2 volte per settimana;
 - il corridoio va pulito 1 volta la settimana (ma non disinfettato);
 - i gabinetti vanno puliti e disinfettati 2 volte la settimana;
 - eventuali oggetti dimenticati vanno messi in un sacco in ufficio (attendere che il proprietario si annunci);
 - verificare che ci sia sempre in palestra il disinfettante mani, quello per le superfici e la carta per pulire;

3.5 Ristoro

- Ogni giocatore porta all'allenamento la propria borraccia e i propri snack. La borraccia non può essere passata a altri giocatori.
- Le regole di distanziamento sociale sono da rispettare anche nelle pause.

3.6 Tragitto e accesso alla palestra

- Consigliamo a giocatori e allenatori di andare in palestra a piedi o con la bicicletta per quanto possibile. Il carpooling è da evitare e per quanto possibile anche l'uso dei mezzi pubblici è da ridurre il più possibile.
- Nel caso sia indispensabile l'uso dei mezzi pubblici si raccomanda di rispettare le regole di igiene e comportamento emesse dai trasporti pubblici stessi.
- I giocatori arrivano in palestra al massimo 5 minuti prima dell'inizio e la lasciano al più tardi 5 minuti dopo la fine del proprio allenamento
- Nelle operazioni di accesso alla palestra, montaggio e smontaggio dei tavoli e al momento dell'uscita dalla palestra la distanza di 2 metri tra le persone deve sempre essere rispettata. Si rinuncia alla stretta di mano. Eventuali indicatori di distanza o di percorso delle singole palestre sono da rispettare.

4 Organizzazione degli allenamenti



La STTL nomina Jacki Witz quale responsabile Covid-19 per la STTL. Jacki Witz è la persona di riferimento per gli atleti, i genitori e gli allenatori in merito alle domande sugli allenamenti per tutta la durata di validità del concetto di protezione Covid-19. Jacki Witz controlla che le prescrizioni di questo concetto vengano rispettate.

- Orari degli allenamenti, organizzazione e modalità di allenamento verranno definiti in dettaglio dal comitato non appena sarà definito il numero effettivo di partecipanti.
- Sussiste l'obbligo dell'allenatore a tenere un registro delle presenze e trasmetterlo al responsabile Covid-19 del Club.
- Tutti i giocatori si annunciano al responsabile Covid-19 dell'associazione per prendere parte agli allenamenti. Il responsabile Covid-19 tiene un protocollo degli orari di allenamento e dei relativi giocatori annunciati e suddivide i giocatori in fasce orarie.
- L'allenatore tiene una lista delle presenze effettive di ogni allenamento. Tutte le liste delle presenze vengono archiviate dal responsabile Covid-19. Questa procedura serve al tracciamento dei contatti in caso di contagio.
- Grazie alla procedura di annuncio al responsabile Covid-19 è possibile assicurarsi che non ci siano più di 6 giocatori per gruppo di allenamento.
- Gli allenamenti G+S possono tenersi secondo le prescrizioni di gioventù e sport.

5 Linee guida per i giocatori di tennistavolo

- Solo i giocatori totalmente asintomatici possono partecipare agli allenamenti. Chi presenta sintomi come tosse, febbre, dolori muscolari, disturbi all'olfatto o al gusto diarrea o nausea deve restare a casa, prendere contatto telefonico con il proprio medico di famiglia e per quanto possibile farsi testare.
- Ogni giocatore deve portare la propria racchetta e le proprie palline, contrassegnate in modo ben visibile. Ogni giocatore prende in mano solo la propria racchetta e le proprie palline. Alla fine dell'allenamento ogni giocatore lava la propria racchetta e le proprie palline con acqua e sapone.
- Ogni giocatore porta il proprio disinfettante all'allenamento.
- È vietato pulirsi le mani sul tavolo.
- L'asciugamano per il sudore del viso e la mano di gioco può essere portato solo nella mano che tiene la racchetta, e non con la mano che regge la pallina.
- Nel corso del gioco la mano libera non può essere portata al viso. Swiss Table Tennis consiglia agli atleti di indossare un guanto nella mano libera (non per motivi di igiene quanto come "supporto" per ricordarsi di non toccare il viso).
- Prima e dopo l'allenamento i giocatori lavano bene le mani. Dopo averle lavate, le mani devono essere asciugate con un asciugamano pulito o con un asciugamano di carta monouso.
- I rifiuti sono da portare a casa.
- Si gioca solo in singolo, non in doppio.
- **I giocatori che non rispettano le regole del concetto di protezione possono essere esclusi dall'allenamento dall'allenatore o dal rappresentante Covid-19.**

6 Informazioni per i genitori

- I genitori possono accompagnare i figli in palestra ma devono lasciarla subito dopo aver affidato i bambini all'allenatore.
- I genitori non possono restare in palestra durante lo svolgimento dell'allenamento.



7 Informazioni per gli allenatori

- L'allenamento deve essere organizzato in modo che la distanza di sicurezza minima di 2 metri venga rispettata in ogni momento sia tra i giocatori che tra i giocatori e l'allenatore stesso.
- L'allenatore è responsabile del fatto che in un gruppo di allenamento non ci siano mai più di 6 giocatori. Nel caso si presentino in palestra persone che non sono annunciate per quella fascia oraria l'allenatore li deve rimandare a casa.
- L'allenatore tiene un registro dei partecipanti a ogni allenamento e a fine allenamento lo spedisce al responsabile Covid-19.
- Viene allenato solo in singolo, non il doppio.
- L'allenatore non può avere nessun contatto fisico con i giocatori. Se l'allenatore desidera mostrare un movimento lo deve fare mantenendo le distanze sociali.
- Nel corso della sessione di allenamento l'allenatore resta per quanto possibile al di fuori dell'area del tavolo di gioco.
- Nell'organizzazione degli allenamenti l'allenatore presta attenzione ai giocatori che a causa del divieto di allenamento sono fermi da più tempo. L'allenamento viene organizzato in modo che il rischio di incidenti sia ridotto al minimo.
- Allenamento multiball/cesto : Negli allenamenti di gruppo (a partire da 3 giocatori in palestra) si rinuncia all'allenamento multiball/cesto. Nelle sessioni di allenamento individuale l'allenatore può proporre questo metodo di allenamento al giocatore. L'allenatore indossa un guanto usa e getta sulla mano libera per l'allenamento multiball. Il giocatore non tocca le palline.

8 Comunicazioni e entrata in vigore

Questo concetto di protezione Covid-19 dell'Società Tennis Tavolo Lugano, STTL entra in vigore il giorno 11 maggio 2020.

Viene comunicato ai soci nelle modalità seguenti:

- Spedizione per E-Mail a tutti i vostri membri e agli allenatori
- Pubblicazione sul sito web della Società Tennis Tavolo Lugano, STTL
- Viene affisso all'albo sociale in palestra

Lugano, 7.5.2020

Società Tennis Tavolo Lugano
Il Presidente

Luca Colombo