



Piano di protezione per il canottaggio

COVID-19 – Strategia di transizione in ambito sportivo

Con mandato del 17 aprile 2020, l'Ufficio federale dello sport (UFSP) e Swiss Olympic hanno incaricato le federazioni sportive nazionali, fra cui SWISS ROWING, a collaborare alla strategia di ripresa delle attività in ambito sportivo. Viene qui illustrato il piano di protezione per il canottaggio di SWISS ROWING che definisce il quadro normativo per la ripresa degli allenamenti di canottaggio per tutti i club e centri di allenamento in Svizzera. Il presente piano di protezione per il canottaggio fornisce una serie di raccomandazioni. SWISS ROWING si riserva di apportare modifiche al piano stesso.

A. Premessa

- Rimane valida l'Ordinanza 2 sui provvedimenti per combattere il coronavirus (Ordinanza 2 COVID-19)
- Le norme o le disposizioni integrative (ad es. quelle cantonali) si applicano mutatis mutandis.
- Il divieto di assembramento (max. 5 persone), le norme di distanziamento (distanza di due metri o uno spazio di 10 m² per persona) e le [Norme igieniche dell'Ufficio federale della sanità pubblica](#) costituiscono la base per tutte le considerazioni.
- Il canottaggio non prevede il contatto fra i singoli vogatori e vogatrici che sulle imbarcazioni siedono gli uni dietro agli altri (non si ha dunque una disposizione «face to face»). Per questo motivo in Svizzera è consentito praticare il canottaggio su piccole imbarcazioni

B. Obiettivi di SWISS ROWING

- SWISS ROWING si impegna a rendere possibile l'esercizio del canottaggio nelle società affiliate nonostante l'attuale pandemia da COVID-19.
- Le norme e le istruzioni riportate nel piano di protezione per il canottaggio rispettano le linee guida della Confederazione e consentono di praticare il canottaggio nel lungo termine.
- Il piano di protezione per il canottaggio fornisce ai club di canottaggio svizzeri disposizioni chiare per la ripresa sotto la propria responsabilità delle attività sportive nelle rimesse per barche e nei centri di allenamento. Il presente piano di protezione non disciplina le riunioni sociali nei club di canottaggio, che rimangono vietate. Le norme riportate di seguito sono il più possibile semplificate e definiscono il quadro applicabile per l'esercizio del canottaggio. Le società sono responsabili dell'adattamento delle presenti istruzioni e raccomandazioni alla situazione specifica del rispettivo club e al suo orientamento sportivo, nonché della loro organizzazione, comunicazione e monitoraggio.
- Come sempre, SWISS ROWING fa affidamento sulla solidarietà di tutti i vogatori e sulla loro condotta esemplare. In caso di contestazioni, i cantoni possono disporre la chiusura degli impianti sportivi.

C. Obiettivo del piano di protezione per il canottaggio

Il piano di protezione per il canottaggio persegue gli obiettivi seguenti:

- graduale ripresa delle attività di allenamento di canottaggio nel rispetto delle norme sanitarie ed epidemiologiche disposte dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP);
- permettere di esercitare il canottaggio in sicurezza, date le circostanze, ed evitare la diffusione del coronavirus;
- mostrare come si possano praticare il canottaggio e le attività di allenamento nei club di canottaggio svizzeri nel rispetto delle regole vigenti sul distanziamento, del divieto di assembramento e delle [misure igieniche](#);
- in caso di andamento positivo, permettere di estendere la possibilità di praticare questo sport riadattando il piano di protezione per il canottaggio.

D. Contenuti del piano di protezione per il canottaggio

1. Valutazione dei rischi

- a. **Malattia e sintomi patologici:** i vogatori, gli assistenti, i collaboratori e i funzionari che presentano sintomi della malattia non possono prendere parte all'allenamento. Devono restare a casa o in isolamento, contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni. L'allenamento è del resto inutile in presenza di sintomi patologici. I sintomi tipici della malattia sono: febbre, tosse secca, disturbi dell'olfatto e del gusto, congiuntivite, diarrea leggera, stanchezza, dispnea, dolori muscolari o articolari (elenco non esaustivo).
- b. **Divieto di accesso in presenza di sintomi della malattia:** i vogatori, gli assistenti, i collaboratori e i funzionari che presentano sintomi della malattia non possono accedere agli impianti di allenamento o ad altre infrastrutture del club.
- c. **Obbligo di informazione:** i vogatori, gli assistenti e i collaboratori che si sono ammalati o che riscontrano sintomi della malattia devono immediatamente informare il gruppo di allenamento. Lo stesso vale in caso di contatto con persone che sono o sono state ammalate di Covid-19 e di contatto con ambienti riconducibili a persone che sono o sono state ammalate di Covid-19.
- d. **Appartenenti alle categorie a rischio:** le persone che rientrano nelle categorie a rischio (età superiore ai 65 anni, patologie pregresse) da un lato hanno un maggiore bisogno di protezione e dall'altro hanno la responsabilità di non mettere in pericolo l'attività del club. Non possono lavorare in qualità di allenatori né partecipare ad allenamenti di canottaggio organizzati dalla società. Tuttavia, agli appartenenti alle categorie a rischio è consentito l'allenamento individuale all'aperto sotto la propria responsabilità e nel rispetto delle seguenti norme.

2. Andata al luogo dell'allenamento e ritorno (mobilità)

- a. **Andata:** il club di canottaggio può essere raggiunto a piedi, mediante forme di mobilità lenta o con veicoli privati. Ove possibile, evitare di spostarsi con i mezzi pubblici (TP). Se non è possibile rinunciare all'uso dei trasporti pubblici, è fondamentale rispettare scrupolosamente le [regole di igiene e di comportamento](#).
- b. **Arrivo:** i vogatori devono arrivare al club già cambiati e con un anticipo non superiore ai 15 minuti rispetto all'orario di allenamento prestabilito. Devono essere dotati di una propria borraccia, di disinfettante personale e di un cambio di biancheria. Sono da evitare rituali di saluto di qualsiasi tipo.

- c. **Ritorno:** dopo l'allenamento, i vogatori devono fare direttamente rientro a casa con i propri mezzi, allontanandosi tempestivamente dall'area del club. Evitare di intrattenersi in conversazioni. Per colloqui più lunghi utilizzare il telefono o la videoconferenza.
- d. **Trasporto di persone con i pullman del club:** il trasporto di persone con i pullman del club non è consentito.

3. Infrastruttura nel luogo dell'allenamento

- a. **Infrastrutture di canottaggio e allenamento aperte:** i depositi delle imbarcazioni, le sale per l'allenamento e le sale pesi, le aree antistanti alle rimesse delle imbarcazioni e i pontili del club di canottaggio sono aperti e accessibili. In tutte le infrastrutture sopra elencate, lo spazio per ogni persona è di almeno 10 m², sia per le attività indoor sia per quelle outdoor. Restano sempre validi il divieto di assembramento (max. 5 persone) e le norme di distanziamento. Sono ammessi gli allenamenti nelle sale pesi sotto supervisione.
- b. **Infrastrutture accessorie e di uso comune**
 - i. **Spogliatoi:** gli spogliatoi devono restare chiusi. Chi desidera mettere a disposizione spogliatoi per l'uso comune, deve contrassegnare chiaramente i posti destinati al cambio nel rispetto delle norme di distanziamento e pulire e disinfettare gli spogliatoi dopo ogni uso.
Raccomandazione: SWISS ROWING raccomanda di tenere gli spogliatoi chiusi.
 - ii. **Docce:** le docce devono restare chiuse (eccezione: interventi di emergenza in caso di ipotermia)
 - iii. **Servizi igienici:** i servizi igienici possono essere tenuti aperti se è previsto un piano per la loro pulizia e disinfezione. La pulizia deve essere effettuata giornalmente e registrata per iscritto. Se non è possibile garantire queste condizioni, i servizi igienici devono restare chiusi.
 - iv. **Sale del club e aule di teoria:** possono essere utilizzate nel rispetto delle norme di distanziamento consueti e delle norme sullo spazio necessario per ogni persona (min. 10 m²).
 - v. **Cucine del club:** devono restare chiuse.
- c. **Pulizia dell'infrastruttura di allenamento:** in qualità di gestore dell'impianto sportivo, il club, nel suo piano di pulizia delle infrastrutture di allenamento aperte, delle attrezzature sportive, dei servizi igienici e delle superfici frequentemente usate come maniglie, interruttori, ecc. deve descrivere con quale frequenza viene effettuata la pulizia e la disinfezione, come si svolge lo smaltimento dei rifiuti e chi ne è responsabile. Al tale proposito occorre attenersi ai seguenti requisiti minimi:
 - i. **Pulizia delle barche a remi:** dopo ogni uscita si devono asciugare con un panno le parti mobili dell'imbarcazione (inclusi pagaie e remi). Le impugnature dei remi e i seggiolini scorrevoli devono essere lavati con acqua pulita e sapone e poi disinfettati.
 - ii. **Pulizia dell'ergometro:** gli ergometri devono essere puliti e asciugati. Inoltre, dopo ogni allenamento, occorre disinfettare l'impugnatura dell'ergometro, il monitor e il seggiolino scorrevole.
 - iii. **Pulizia degli attrezzi e delle barre di trazione:** dopo ogni uso, pulire e disinfettare le attrezzature (superfici di appoggio e impugnature), le barre di tra-

zione e tutti gli altri attrezzi utilizzati nella sala pesi. Gli utenti devono in ogni caso essere dotati di un proprio asciugamano da usare durante l'allenamento.

- iv. **Pulizia delle barche a motore:** dopo ogni uscita il conducente della barca deve pulire e disinfettare il volante, la leva del cambio, la leva dell'acceleratore e il cordoncino del motore, il serbatoio della benzina e l'impugnatura del carrello, se presente, o i tasti di comando dell'ascensore elettronico per barche a motore.
 - v. **Pulizia di servizi igienici e rubinetterie:** almeno una volta al giorno, ad opera del personale addetto alle pulizie incaricato dalla società. Agli utenti dei servizi igienici devono essere messi a disposizione sapone, disinfettante e asciugamani di carta usa e getta. Chi fa uso dei servizi igienici deve pulire e disinfettare la tavoletta del WC e il pulsante dello sciacquone prima e dopo ogni uso. È vietato l'uso di asciugamani in tessuto utilizzati da più persone.
 - vi. **Acquisti:** le società sono responsabili dell'approvvigionamento di detersivi, asciugamani di carta usa e getta e disinfettanti.
- d. **Servizio di somministrazione di alimenti:** se i club, in qualità di gestori degli impianti sportivi, o soggetti terzi offrono servizi di ristorazione, le disposizioni della Confederazione per il settore alberghiero e della ristorazione sono sempre prioritarie.
Raccomandazione: SWISS ROWING per il momento raccomanda di non somministrare alimenti e bevande nei club.
- e. **Accesso e organizzazione:** il divieto di assembramento e le norme di distanziamento impongono di organizzare le attività di allenamento in piccoli gruppi (per un massimo di 5 persone, incluso l'allenatore). Il club regola e coordina quali persone possono accedere alla rimessa per le barche e in che momento possono farlo (ad es. con una lavagna settimanale, programmi giornalieri e liste doodle o altri strumenti di coordinamento idonei). È esclusa la possibilità di farsi accompagnare da ospiti o persone terze. Un'area di attesa designata in modo chiaro può aiutare a coordinare al meglio arrivi e partenze. Anche in quest'area si devono rispettare le norme di distanziamento. Occorre garantire le norme di distanziamento anche sul pontile quando le barche vengono messe in acqua o a terra.
Raccomandazione: SWISS ROWING raccomanda di mettere in acqua o a terra sempre una sola imbarcazione alla volta.
- f. **Ripartizione in acqua:** anche in acqua si devono rispettare il divieto di assembramento e le norme di distanziamento. Tuttavia sull'acqua possono vogare contemporaneamente più imbarcazioni in gruppi (ad es. quattro skiff e un allenatore su una barca a motore). Occorre evitare che i gruppi che si trovano in acqua si mescolino tra loro.

4. Descrizione delle attività di allenamento

SWISS ROWING raccomanda di organizzare le attività di allenamento in gruppi fissi e di non modificare di volta in volta la formazione di tali gruppi.

a. Categorie di imbarcazioni

i. Categorie di imbarcazioni ammesse

- **Skiff/singolo (1x):** Imbarcazioni da corsa, imbarcazioni gig, singolo e surf skiff

- **Due di coppia (2x) e due senza (2-):** Imbarcazioni da corsa e imbarcazioni gig

ii. Categorie di imbarcazioni non ammesse

- **Imbarcazioni a tre, quattro e cinque**
- **Imbarcazioni a sei e otto**

- b. **Barche a motore:** è consentito l'uso di barche a motore per gli allenatori e come imbarcazioni di accompagnamento. Per ciascuna barca a motore è ammesso un unico allenatore che segue l'allenamento. Dopo ogni uso le barche a motore devono essere pulite e disinfettate.
- c. **Sport di alto livello / squadre nazionali** (di norma [titolari di una Swiss Olympic Card Gold, Silber, Bronze, Elite valida oppure di una Swiss Olympic Talent Card National valida \(solo Juniores\)](#)): per i membri delle nazionali di SWISS ROWING relativamente all'allenamento nel [Centro nazionale di allenamento \(Centro di canottaggio di Sarnen, Brünigstrasse 182a, 6060 Sarnen\)](#) si applicano norme speciali per esercitarsi in piccoli gruppi. Mediante l'accesso su invito, l'uso di materiale assegnato individualmente, lo scaglionamento delle attività di allenamento, la suddivisione in gruppi, il cosiddetto "Early Morning Health Monitoring", la sistemazione in camere singole e l'implementazione di misure igieniche specifiche è possibile soddisfare requisiti di protezione più rigorosi per i vogatori e i collaboratori del Centro di canottaggio di Sarnen. Per le squadre nazionali si applicano a titolo integrativo i criteri relativi al divieto della pratica professionale e quelli volti a evitare gli svantaggi competitivi.
- d. **Contenuti degli allenamenti:** si applicano le direttive sugli allenamenti conformemente al [Poster "Percorso dell'atleta" della FTEM SWISS ROWING](#) oltre che le direttive e le istruzioni di [Gioventù+Sport](#). Occorre evitare tutti gli esercizi in cui i vogatori devono entrare in contatto fra loro nonché le istruzioni tecniche o le assistenze con contatto fisico da parte dell'allenatore (ad es. all'ergometro oppure nella sala pesi).
- e. **Sicurezza e interventi in caso di emergenza:** per evitare il più possibile di dovere recuperare vogatori che si trovino in situazioni di emergenza, si dovrebbe interrompere tempestivamente o non intraprendere l'allenamento se le condizioni del vento e meteorologiche sono incerte. Qualora si debba prestare soccorso a un vogatore che si è capovolto si adotta la procedura di recupero consueta.
- f. **Documentazione relativa agli allenamenti:** tutte le uscite di allenamento devono essere documentate per garantire la tracciabilità qualora necessario. SWISS ROWING richiede ai club, in qualità di gestori degli impianti, di segnare gli allenamenti nel registro prima che abbiano inizio (in modalità elettronica o cartacea). Riguardo agli allenamenti all'ergometro e nella sala pesi, gli allenatori devono compilare e conservare un verbale scritto delle presenze.

Raccomandazione: disinfettarsi le mani prima di utilizzare la tastiera del computer per il registro oppure prima di usare materiale di cancelleria.

E. Responsabilità e competenze

Nel presente piano di protezione per il canottaggio, SWISS ROWING formula consigli su come praticare questo sport nel rispetto delle misure di protezione sovraordinate della Confederazione e con il minor rischio di contagio possibile per tutti i soggetti coinvolti.

Il piano di protezione per il canottaggio si basa sul principio della responsabilità individuale e richiede la collaborazione solidale di tutti. Le competenze per l'attuazione del piano di protezione per il canottaggio sono regolamentate nel modo seguente:

- a. **Responsabilità generale in merito all'applicazione e alla comunicazione del piano di protezione per il canottaggio:** la presidenza della società e la direzione operativa del centro sportivo
- b. **Predisposizione dell'infrastruttura e rispetto del piano di programma di pulizia:** la presidenza della società e la direzione operativa del centro sportivo
- c. **Rispetto delle misure di protezione nell'allenamento organizzato dalla società:** allenatori, responsabili
- d. **Rispetto delle misure di protezione nell'allenamento individuale:** ciascun vogatore

Il gestore di un impianto sportivo (ad es. una società) decide autonomamente nel quadro delle norme vigenti l'apertura o la chiusura dell'impianto stesso. In particolare deve accertarsi se sia necessaria un'autorizzazione cantonale all'esercizio dell'attività.

F. Comunicazione del piano di protezione

Il piano di protezione per il canottaggio deve essere pubblicato dopo la plausibilizzazione nel momento stabilito dal Consiglio federale. SWISS ROWING ha il diritto di apportare modifiche al piano di protezione e di farlo nuovamente plausibilizzare dagli uffici preposti, impegnandosi quindi a informare le società affiliate di eventuali modifiche. Il piano di protezione per il canottaggio viene pubblicato nel modo seguente:

- a. **www.swissrowing.ch:** il piano di protezione per il canottaggio ed eventuali strumenti di comunicazione UFSP o ausiliari sono pubblicati sul sito web della Federazione www.swissrowing.ch.
- b. **Invio per e-mail (newsletter):** il piano di protezione per il canottaggio viene inviato per e-mail ai presidenti delle società affiliate a SWISS ROWING, ai responsabili degli sport agonistici delle società affiliate e ai responsabili degli sport amatoriali iscritti a SWISS ROWING, ai responsabili della comunicazione e agli allenatori.
- c. **Impianti sportivi per il canottaggio d'importanza nazionale (impianti CISIN):** il piano di protezione per il canottaggio viene inviato per e-mail anche agli enti promotori e ai gestori degli impianti CISIN per il canottaggio.
- d. **Social media (Facebook, Instagram):** divulgazione complementare del piano di protezione per il canottaggio sui canali social media di SWISS ROWING.
- e. **Risposte a domande specifiche:** l'ufficio di SWISS ROWING è a disposizione all'indirizzo info@swissrowing.ch o al numero 041 660 95 24 (Combox) per ricevere e rispondere a domande da parte dei gestori di impianti sportivi e società affiliate sull'attuazione del piano di protezione per il canottaggio.

Le società affiliate sono responsabili di comunicare il piano ai propri membri e collaboratori.

In caso di interpretazioni diverse del concetto di protezione da canottaggio, la versione tedesca ha la precedenza.