

# Covid-19: Concetto di protezione della Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu FSJ per riprendere l'allenamento

Versione: 28 aprile 2020

**La versione tedesca è autorevole**

## I. Situazione iniziale

Il Consiglio federale deciderà il 29 aprile 2020 nel quadro della revisione dell'Ordinanza 2 Covid-19 sulle modalità di applicazione (portata e scadenze) dell'allentamento delle misure nello sport. Per questo motivo il Consiglio Federale esige da ogni federazione un concetto di protezione.

## II. Obiettivi del concetto di protezione

Questo concetto di protezione formula le direttive per i club/le scuole, per gli sportivi e per gli allenatori\*) della FSJ su come riprendere l'attività sportiva in caso di allentamento delle misure della Confederazione. La protezione di tutte le persone coinvolte e interessate è al primo posto e di estrema importanza.

\*) si riferisce a tutto il personale docente, dai dirigenti G+S ai formatori qualificati nello sport di alto livello e agli insegnanti con un diploma federale o ai dirigenti di scuole sportive con un diploma federale.

## III. Responsabilità

La FSJ formula raccomandazioni. La responsabilità sull'attuazione spetta ai responsabili dei club/delle scuole e ai gestori degli impianti sportivi.

I membri della FSJ si comportano in modo disciplinato ed esemplare e si attengono alle misure raccomandate dalle autorità - non solo in campo sportivo.

La FSJ conta sulla solidarietà e sulla responsabilità personale di tutti i membri!

## IV. Requisiti di base

1. Rispetto delle norme igieniche dell'UFSP.
2. Distanza sociale (2m di distanza minima tra tutte le persone; 10 m<sup>2</sup> per persona; nessun contatto fisico)
3. Grandezza massima del gruppo secondo il regolamento ufficiale (attualmente 5 persone). Se possibile, stessa composizione del gruppo e registrazione dei partecipanti per rintracciare le possibili catene d'infezione.
4. Le persone particolarmente a rischio devono soddisfare i requisiti specifici dell'UFSP.

**Nel momento in cui le condizioni di base cambiano, cambierà di conseguenza il concetto attuale.**

## V. Osservazioni preliminari

La FSJ è particolarmente colpita dalle ordinanze federali. Come sport di contatto sono esclusi, per conformarsi alle raccomandazioni della Federazione (2 metri di distanza), l'esercitazione della tecnica classica a coppie o più e nell'addestramento al combattimento (situazione di duello). Pertanto i responsabili della FSJ, i club/le scuole e i quadri hanno elaborato programmi e moduli di formazione alternativi. Ne sono scaturiti piani di allenamento senza allenamento di lotta, che comprendono principalmente un allenamento generale e specifico di fitness e di coordinazione, nonché un allenamento tecnico con partner immaginari. Nel prossimo futuro, tuttavia, deve essere di nuovo possibile un normale allenamento di combattimento, soprattutto per gli atleti d'élite.

Di seguito si fa quindi una distinzione tra misure nello sport di massa e in quello agonistico.

## VI. Sport di massa

### 1. Valutazione del rischio e triage, sintomi della malattia

- Gli atleti e gli allenatori/i coach con sintomi di malattia (anche lievi) non possono partecipare agli allenamenti. Rimangono a casa, rispettivamente vanno in isolamento. Chiamano il loro medico di famiglia e seguono le sue istruzioni.
- Gli allenatori e i responsabili della formazione (vedi punto 5) devono essere immediatamente informati sui sintomi della malattia.
- Le persone che appartengono al gruppo a rischio si consiglia di non frequentare l'allenamento eventualmente di consultare un medico (sportivo).

### 2. Arrivo e partenza da e per il luogo dell'allenamento

- Gli atleti devono arrivare sul luogo dell'allenamento individualmente a piedi, in bicicletta o con la propria auto non più di 5 minuti prima dell'allenamento. Il trasporto pubblico e il trasporto collettivo sono da evitare.
- Gli atleti devono lasciare il luogo dell'allenamento non più tardi di 5 minuti dopo la fine dell'allenamento.

## 3. Infrastruttura

### a. Condizioni del luogo d'allenamento

- A causa della condizione del fabbisogno di spazio di 10m<sup>2</sup> per persona e del numero di persone (attualmente al massimo 5 persone), i gruppi e i tempi d'allenamento devono essere organizzati in modo scaglionato e strutturato.
- In caso di condizioni di spazio generose, possono essere allestite due o più aree di formazione in conformità con le linee guida sopra menzionate (10m<sup>2</sup> a persona). Queste devono essere contrassegnate e separate. Tra di loro deve essere mantenuta una distanza di sicurezza di almeno 2 m. Tra i gruppi e l'area di allenamento non vi è alcun scambio di persone. I gruppi entrano ed escono dalle aree di allenamento scaglionati.
- I responsabili dei club/delle scuole organizzano un sistema di prenotazione funzionante (Doodle, agenda digitale o simili) per garantire la massima dimensione del gruppo.
- Aprire la ventilazione massima e/o le finestre in modo che gli aerosol siano ventilati.

#### **b. Spogliatoi / docce / toilette**

- In loco non sono previsti né guardaroba né docce. Tutti arrivano già cambiati e pronti per l'allenamento.
- I servizi igienici saranno utilizzati solo in caso di emergenza. Sono disponibili disinfettanti.

#### **c. Pulizia del tappeto e delle attrezzature**

- Tutti i locali, gli impianti e le attrezzature utilizzate vengono puliti quotidianamente prima dell'inizio dell'allenamento e disinfettati con disinfettanti per superfici.
- Il tappeto viene pulito dopo ogni sessione di allenamento con i prodotti appropriati.
- Anche i bagni usati e le attrezzature usate vengono puliti dopo ogni lezione.
- L'attrezzatura per l'allenamento di forza e altri materiali non personali devono essere puliti dopo ogni cambio di persona.
- Le superfici di contatto (maniglie delle porte, ecc.) vengono disinfettate prima e dopo ogni sessione di allenamento.
- I cestini per i rifiuti non sono accessibili. La spazzatura è da eliminare a casa.

#### **d. Ristorazione**

- Nei locali non viene offerto alcun servizio di ristorazione. Gli sportivi provvedono a sé stessi (borracce, ecc.).

#### **e. Accessibilità e organizzazione verso l'infrastruttura e all'interno di essa**

- All'ingresso verrà verificato che siano ammessi solo gli atleti iscritti. I genitori o altri accompagnatori possono portare i loro bambini all'ingresso e riprenderli dopo l'allenamento. Le distanze minime devono essere sempre rispettate.
- Si consiglia di contrassegnare i settori (ad es. nastro adesivo).
- Si consiglia di pianificare una pausa di almeno 15 minuti tra una lezione e l'altra per garantire un cambio di gruppo scaglionato.

### **4. Forme di allenamento ed organizzazione**

#### **a. Rispetto dei principi fondamentali nelle forme adattate di allenamento e di esercizio**

- Con la partecipazione all'allenamento prenotata e confermata, gli atleti accettano i principi fondamentali attualmente validi (distanza, misure igieniche, ecc.).
- Durante l'allenamento, i partecipanti rimangono nella loro area personale designata per allenamento.
- Nella prima fase si fanno solo esercizi individuali.
- L'obiettivo principale si concentra sull'allenamento delle capacità condizionali e coordinative, Ukemi (cadute) così come l'allenamento tecnico nella forma di Tandoku-renshu (pratica con un partner immaginario).
- La FSJ mostra nella sua homepage molti buoni esempi sul tema ed consiglia dei link.

#### **b. Materiale**

- Tutti portano, se necessario, il proprio materiale di allenamento (ad es. corde per saltare ecc.) e si presentano col Judogi/Ju-Jitsugi ben lavato o in training secondo le istruzioni degli allenatori/allenatori.
- Tutti hanno con sé un disinfettante per le mani per disinfettare mani e piedi prima e dopo l'allenamento.
- Nel dojo non si vende materiale. Si consiglia la soluzione online.

#### **c. Rischio e comportamento in caso di incidente**

- Riducendo l'allenamento ad esercizi senza partner di conseguenza si riduce notevolmente il rischio di lesioni. Si applicano le regole generali di comportamento in relazione alla progettazione dell'allenamento.
- Devono essere evitati gli esercizi che richiederebbero l'assistenza dell'allenatore.

#### **d. Protocollare in maniera scritta i partecipanti**

- Per ogni allenamento deve essere tenuto un elenco delle presenze. Si fa riferimento alle specifiche di G+S.

### **5. Responsabilità per l'attuazione sul luogo**

Monitoraggio, impegno e chiarimento dei ruoli

- L'attuazione viene effettuata dai club/dalle scuole. Pertanto i loro presidenti/monitori sono responsabili dell'attuazione. Possono delegare l'implementazione ai responsabili tecnici, agli head coach o ad altre funzioni. La responsabilità in loco è a carico degli allenatori. Questo non vale solo per l'allenamento, ma anche per le procedure fuori dal tappeto.
- I presidenti/monitori dei club/delle scuole hanno la responsabilità di discutere il concetto di protezione con gli operatori locali e, se necessario, di adattarlo alle circostanze specifiche.
- Si consiglia di nominare una persona per ogni dojo (luogo di pratica) che sia responsabile dell'istruzione degli allenatori/dei coaches e dei partecipanti nel rispetto di tutti i regolamenti.
- I presidenti/monitori dei club/delle scuole devono informare l'ufficio della FSJ quando riprendono gli allenamenti. La FSJ può verificare se il concetto è implementato correttamente.
- Gli allenatori/i coaches hanno il diritto di escludere dall'allenamento gli atleti che non rispettano le regole. Nel caso di minori, i rappresentanti legali devono essere informati.

### **6. Comunicazione del concetto di protezione**

Il concetto viene comunicato come segue dopo il suo controllo di plausibilità:

- Tramite la direzione della FSJ a tutti i dirigenti di club/scuole e alle associazioni cantonali. Si richiede una conferma della ricezione. Questo è anche fortemente consigliato ai club/alle scuole quando informeranno i loro soci.

- Sul sito web della FSJ. Si consiglia vivamente alle associazioni cantonali e ai club/alle scuole, di pubblicare il concetto anche sui loro siti web.
- Tramite l'ufficio del NLZ Brugg e Yverdon-les-Bains e a tutti i RLZ. Si richiede una conferma di ricezione.
- A tutti gli insegnanti e istruttori di Judo e Ju-Jitsu riconosciuti dalla FSJ e a tutti gli allenatori di sport agonistico e di alto livello.
- Per Infomailing a tutti i membri della FSJ (persone fisiche con licenza annuale).

## **La FSJ sostiene i suoi membri nell'attuazione delle misure**

- Fornendo un modello per una lettera informativa ai soci del club/delle scuola.
- Se necessario, con consigli su problemi di attuazione.

## **VII. Sport agonistico**

### **Situazione attuale**

Tutti gli atleti d'élite della FSJ sono attualmente a casa e si allenano da diverse settimane secondo i piani di allenamento individuali. Le strutture della FSJ sono tutte chiuse. Agli atleti è stato chiesto di organizzarsi in modo tale da avere l'attrezzatura necessaria per continuare il loro allenamento di base.

### **Obiettivo**

Permettere ai migliori atleti delle categorie elite e junior di riprendere l'allenamento nelle strutture sportive agonistiche della FSJ, nel rispetto dei requisiti di base di cui al punto IV. Tuttavia, per rimanere competitivi e per mantenere aperte le possibilità che il nostro miglior Judoka si qualifichi per i Giochi Olimpici e il Ju-Jitsuka per i Giochi Mondiali, è urgente che si possa nuovamente allenare il prima possibile in maniera più vicina alle competizioni.

### **Misure**

Formazione di un gruppo di allenamento in entrambi i centri nazionali di prestazione (NLZ): un gruppo in NLZ Est a Brugg e un gruppo all'NLZ Ovest a Yverdon-les-Bains per il Judo ed eventualmente un gruppo d'allenamento per il Ju-Jitsu (località da definire). Gli atleti e gli allenatori/coach di questi gruppi di allenamento si impegnano ad accettare le seguenti condizioni e a seguirle esattamente. La violazione di queste condizioni può comportare l'esclusione.

- L'impegno è volontario. Se è presente un possibile fattore di rischio, si raccomanda vivamente una visita medica (sportiva).
- Quarantena prima dell'inizio dell'addestramento secondo le raccomandazioni dell'UFSP, dell'UFSPPO e di Swiss Olympic.
- I contatti esterni devono essere evitati.
- Se possibile, blocchi di allenamento di almeno tre settimane.

La FSJ si impegna inoltre a seguire le direttive cantonali e le istruzioni delle persone responsabili delle istituzioni in cui si trovano i centri nazionali di prestazione.

## **Atleti interessati**

I migliori atleti elite Judo & Ju-Jitsu

- Membri dei quadri del Grand Slam e dei quadri elite di Judo
- Candidati ai Giochi Mondiali Ju-Jitsu

I migliori atleti di Junior di Judo & Ju-Jitsu

- Top 5 del World Tour M21 nel 2019 per i Judoka
- Medaglie agli Europei M21 2019 per i Ju-Jitsuka

Ogni eccezione deve essere approvata dal capo dello sport agonistico FSJ.

## **I centri regionali di prestazione (RLZ) - gli atleti della squadra di transizione e gli altri giovani atleti**

I RLZ, gli atleti della squadra di transizione e quelli che non sono tra gli atleti di punta seguono le linee guida per i club/delle scuole come descritto in precedenza, in alto su questo documento.