



*Scuola di canottaggio
Caslano e Malcantone*

Caslano, maggio 2020

Concetto di sicurezza SCCM per COVID-19

1. Svolgimento degli allenamenti a gruppi
 - a. Sono costituiti gruppi fissi di quattro allievi che rimangono uniti sia durante la preparazione all'uscita (allenamento a secco), sia durante lo svolgimento dell'allenamento a lago.
 - b. Ai singoli gruppi viene comunicato l'orario preciso al quale devono presentarsi.
 - c. L'uscita a lago avviene su barche 1x e eventualmente 2x per un massimo di quattro imbarcazioni per gruppo (è escluso l'utilizzo di imbarcazioni da quattro).
 - d. L'uscita a lago viene costantemente seguita da un allenatore su barca a motore.
 - e. Possono tenersi allenamenti a lago con più di un gruppo di quattro ragazzi a condizione che imbarco e sbarco avvengano in momenti ben distinti (min. 15') e che i gruppi a lago si trovino a distanza di almeno 500 m, seguiti da un unico mezzo a motore con allenatore.
 - f. Durante le operazioni imbarco e sbarco i ragazzi devono tenersi sempre a distanza minima di 2 m.
 - g. Per l'allenamento a terra al parco San Michele sono definiti due spazi separati (zona a Ovest e zona Est del riale).
 - h. L'allenamento a secco viene seguito da un secondo allenatore.
 - i. I gruppi da quattro allievi si alternano a lago senza contatto tra di essi: il gruppo che sbarca va ad occupare la zona a secco libera mentre l'altro gruppo va in seguito al pontile per l'imbarco.
 - j. Terminato l'allenamento a secco e a lago il gruppo lascia la zona definitivamente, lasciando spazio ad un gruppo successivo.
 - k. L'allenamento a secco in sede avviene a porta chiusa con gruppi da quattro allievi + un allenatore. Tra l'allenamento di un gruppo e quello successivo viene inserita una pausa di 5 minuti così che tra i gruppi non ci sia incrocio. Il gruppo in attesa svolge esercizi di riscaldamento sull'attiguo campo di tennis all'aperto.

2. Norme igieniche

- a. Dopo l'uso di una barca viene eseguita la pulizia delle manopole dei remi e dei seggiolini con salviette igieniche disinfettanti.
- b. Dopo l'uso di un remoegometro viene eseguita la pulizia della manopola, del display e del seggiolino con salviette igieniche disinfettanti.
- c. In sala di allenamento non vengono portati o lasciati indumenti personali.

3. Norme sanitarie

- a. Eventuali malesseri avvertiti dai ragazzi dopo un allenamento devono essere tempestivamente comunicati all'allenatore.
- b. In caso di malesseri vissuti e superati precedentemente all'allenamento deve essere informato l'allenatore che decide l'idoneità alla partecipazione all'allenamento successivo.