



CONCETTO DI PROTEZIONE SARS-COV-19 SWISS ICE HOCKEY FEDERATION SIHF

Creato da: G. Büsser, D. Mona, W. Kistler, J.C. Küttel, L. Weisskopf, B. Villiger (direzione)
(Covid-19 Taskforce Medical Committee SIHF)

su incarico di Denis Vaucher, Director National & Swiss League

Indice*

1. Obiettivo e condizioni quadro superiori (UFSP, cfr. allegato)

- 1.1. Obiettivo
- 1.2. Distanza sociale
- 1.3. Rispetto delle regole di igiene dell'UFSP

2. Concetto di protezione Swiss Ice Hockey secondo le direttive quadro del gruppo principale Strategia di uscita sport

- 2.1. Valutazione del rischio e ripartizione
- 2.2. Arrivo nella struttura per l'allenamento e abbandono della stessa
- 2.3. Infrastruttura
 - 2.3.1 Condizioni del campo /d'allenamento
 - 2.3.2 Spogliatoio / docce / WC
 - 2.3.3 Pulizia e disinfezione
 - 2.3.4 Approvvigionamento
 - 2.3.5 Accessibilità e organizzazione dell'infrastruttura
- 2.4. Forme di allenamento e contenuti
- 2.5. Responsabilità per la messa in pratica sul posto
- 2.6. Comunicazione del concetto di protezione

*) Per semplificare la leggibilità è stata utilizzata esclusivamente la forma maschile

Allegati

Allegato 1: Swiss Ice Hockey: Covid-19: Safe return to practice in icehockey (D/F/E/I)

Allegato 2: Dichiarazione di assenso per i giovani talenti: Allenamento a piccoli gruppi durante la pandemia

1. Obiettivo e condizioni quadro superiori (UFSP, cfr. allegato)

1.1. Obiettivo:

Il SARS-CoV-19 nel 2020 influisce come non mai sulle nostre vite, sulle nostre azioni e sul nostro comportamento. L'hockey su ghiaccio non fa eccezione. L'obiettivo principale di tutti noi è quello di salvaguardare la nostra salute con un comportamento personale responsabile e rispettando le direttive del Consiglio federale, ma anche quello di poter tornare il più velocemente possibile a dedicarci al nostro hockey su ghiaccio.

Le direttive quadro per tornare presto a poter allenarci in modo strutturato ci vengono date dal Consiglio federale, risp. dall'UFSP e vengono adattate regolarmente alla situazione e alla strategia. Questa versione 1.0 del concetto di protezione è stata redatta il 26.04.2020 ed è soggetta a continui adattamenti a causa delle direttive del Consiglio federale.

È nostra responsabilità personale seguire queste direttive in ogni situazione della nostra vita ma anche lavorare con spirito critico ed innovativo per superare questa crisi ed evolvere ogni giorno.

L'**obiettivo**, secondo le direttive dell'UFSP è quello di riprendere gradualmente le normali attività di allenamento e più tardi l'attività agonistica e di controllare la diffusione del **Coronavirus**.

https://bag-coronavirus.ch/wp-content/uploads/2020/04/IT_Ansteckungen_16x9.mp4

Per fare ciò è necessario un **concetto di protezione** che comprenda necessariamente le condizioni quadro trasmesse dal Consiglio federale e periodicamente modificate e che possa essere applicato in modo efficace alle diverse condizioni dei club sul posto. Questo concetto ha successo solo se tutti, ovvero i giocatori e i membri dello staff, rispettano le direttive sulla distanza sociale e l'igiene!

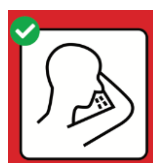
Le condizioni quadro rimangono severamente in vigore, il modo di applicarle viene definito da ogni club per i suoi spazi e le sue condizioni e aggiornate e discusse regolarmente con il Keyplayer responsabile.

1.2. Distanza sociale:

- Distanza minima 2m / 10m² Privacy
- Gruppo di allenamento documentato, eventualmente tracciabile con al massimo 5 persone.
- Trasporto individuale (automobile, bicicletta a piedi), se possibile. Se i mezzi pubblici sono inevitabili, rispettare le misure di autoprotezione e di protezione degli altri
- Leave no marks (non lasciare impronte): L'atleta arriva da solo in tenuta sportiva e con il proprio asciugamano/bidone. Prima e dopo la seduta di allenamento disinfettare le mani, disinfettare la superficie degli apparecchi utilizzati (il disinfettante per le mani e per le superfici è disponibile in ogni posto di allenamento). L'asciugamano e gli altri articoli per l'igiene sono strettamente personali e vengono portati da casa e riportati a casa in un sacchetto di plastica. Dopo l'allenamento di regola andare a casa direttamente senza fare la doccia/cambiarsi. Pulizia quotidiana della biancheria (almeno a 60°C).



1.3. Rispetto delle regole di igiene dell'UFSP



- **Lavare regolarmente le mani** con il sapone (distrugge il tegumento grasso dei virus) e asciugarle con salviette di carta usa e getta o/e con del disinfettante per mani. Cura della pelle con crema umidificante.
<https://youtu.be/Fri2FTEuY9g?t=4>
- **Starnutire e tossire:** È assolutamente obbligatorio starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito per proteggere l'ambiente circostante.
<https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/husten-niesen.mp4.download.mp4/husten-niesen.mp4>
- **Rigorosa prevenzione dell'infezione:** Porta di entrata del virus: Bocca/naso eventualmente la congiuntiva degli occhi -> **Via le mani dalla faccia!** Se possibile, non indossare gioielli alle mani
- **Maschere:** Una maschera igienica per la faccia può attutire leggermente l'espulsione di goccioline quando si respira, tossisce, starnutisce etc, ma una protezione affidabile contro il virus è tuttavia garantita solo con le maschere di protezione con perdite minime (FFP2)
- **Importante:** Le regole d'igiene e di distanza sociale sono più importanti che indossare la maschera (escluse le situazioni speciali).

Direttive dettagliate dell'USP (corrette continuamente): https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/mt/k-und-i/aktuelle-ausbrueche-pandemien/2019-nCoV/covid-19-erlaeuterungen-aenderungsmodus.pdf.download.pdf/Erlaeuterungen_COVID-19-Verordnung_2_Aenderungsmodus.pdf

2. Concetto di protezione Swiss Ice Hockey secondo le direttive quadro del gruppo principale Strategia di uscita sport

2.1. Valutazione del rischio e ripartizione (sintomi: <https://youtu.be/M1hm4A6EwOI?t=15>)

- I giocatori e i membri dello staff che presentano uno dei sintomi della malattia devono rimanere a casa e mettersi subito in contatto telefonicamente con il medico responsabile della squadra secondo le direttive interne del club. Il medico responsabile della squadra decide quali chiarimenti dovranno essere fatti (non c'è solo il Covid-19) e le modalità di terapia. In caso di sospetto di Covid-19 bisogna sostanzialmente procedere secondo le raccomandazioni dell'UFSP o del dipartimento della sanità del cantone (le persone sintomatiche devono sottoporsi a un test del Covid-19 PCR, etc.), eventualmente sottoporsi a un test del PCR e degli anticorpi più dettagliato (come per le persone attive nella sanità pubblica).
- Da questi chiarimenti viene ordinato un **isolamento domiciliare** per almeno 10 giorni risp. 48 ore dopo gli ultimi sintomi della malattia (il chiarimento viene sempre eseguito da medico della squadra) o una https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/mt/k-und-i/aktuelle-ausbrueche-pandemien/2019-nCoV/merkblatt-selbstisolation-covid-19.pdf.download.pdf/covid-19_anweisung_selbst-isolation.pdf **quarantena domiciliare** in caso di contatto intimo (ad es. con baci o abbracci) con una persona con sospetto di sintomi di Coronavirus o di sintomi in una persona nella cerchia ristretta, vale a dire nello stesso nucleo familiare (incluso il contatto fino 24 ore prima della manifestazione dei sintomi).
https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/mt/k-und-i/aktuelle-ausbrueche-pandemien/2019-nCoV/merkblatt-selbstquarantaene.pdf.download.pdf/covid-19_anweisungen_selbst-quarantaene.pdf
Principio: in caso di incertezza contattare subito il medico della squadra responsabile! Prima del chiarimento non è consentito accedere alle strutture di allenamento.

- Nell'ambito del protocollo di allenamento, in collaborazione con lo staff dovrebbe essere effettuato **un tracciamento interno** (ad es. chi si allena in quale gruppo di allenamento, accanto a chi etc.) ed eventualmente essere ordinata un'ulteriore quarantena domiciliare a scopo profilattico. Se viene rispettato coerentemente il concetto di protezione non dovrebbero però verificarsi situazioni di contatto che rendono necessaria la quarantena domiciliare.
- **Persone a rischio:** Le persone di oltre 65 anni o le persone che in passato hanno avuto malattie non ben curate non possono soffermarsi nel centro di allenamento. Questo provvedimento viene adottato per proteggere la loro salute. Importante: L'asma curato e il raffreddore del fieno non rappresentano fattori di rischio.
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/besonders-gefaehrdete-menschen.html>

2.2. Arrivo nella struttura di allenamento del club e abbandono della stessa

Fai le cose semplici e lascia pulito: Le strutture di allenamento vengono raggiunte da soli a piedi, in bicicletta, roller o in auto fino ai parcheggi davanti al terreno d'allenamento. L'atleta si presenta in un abbigliamento sportivo adeguato che ha già indossato a casa. In una piccola borsa da sport deve portare un asciugamano privato e appena lavato, articoli per l'igiene e un sacchetto di plastica usa e getta per lo smaltimento corretto dell'asciugamano utilizzato. L'atleta deve anche portare con sé le sue bibite/bottiglie e snack nella borsa, rimetterle nella borsa e smaltirle quando lascia la struttura di allenamento.

Per entrare ed uscire dalla struttura di allenamento dev'essere utilizzata esclusivamente un'entrata predefinita. Se più atleti si presentano contemporaneamente all'entrata, devono essere rispettate le linee di demarcazione della distanza predefinite. La prima azione da compiere entrando dalla porta è disinfettare le mani con un disinfettante a base di alcool presso il rispettivo stand di disinfezione.

Dopo l'allenamento la borsa o il sacchetto di plastica devono essere impacchettati secondo le direttive e l'atleta abbandona direttamente il terreno d'allenamento con addosso gli indumenti da sport (utilizzati) con il proprio mezzo di trasporto.

2.3. Infrastruttura

2.3.1. Condizioni del campo /per l'allenamento

Gli allenamenti vengono svolti nelle strutture per allenamenti (eventualmente in locali o luoghi diversi) del club. Possono accedervi esclusivamente i giocatori e i membri dello staff definiti dal club.

La distanza da rispettare necessaria (2 metri) e la propria superficie di allenamento (10m²) dovrebbe essere ingrandita chiaramente nelle stazioni di allenamento con respirazione costantemente alta (> 100l/min al carico massimo): Distanza minima dalla prossima stazione di allenamento 3-5m, superficie di allenamento individuale ca. 25m².

2.3.2. Spogliatoio / docce / WC

Lo spogliatoio e le celle adibite a servizio (docce) sono bloccate e non possono essere utilizzate. I gabinetti accessibili con lavandino incl. portasapone, disinfettante e asciugamani usa e getta sono definiti e contrassegnati come tali. Vengono controllati, puliti e riempiti regolarmente. È obbligatorio lavarsi le mani (con il sapone). Il giocatore si presenta all'allenamento al coperto con l'abbigliamento sportivo adeguato (cfr. cn il punto 2.2.).

2.3.3. Pulizia e disinfezione

Una pulizia accurata al giorno da parte dei custodi del materiale e/o di un team di pulizia esterno. Nel rispetto delle direttive sull'igiene (maschera, guanti) tutti gli spazi utilizzati vengono puliti e trattati con un disinfettante per superfici (standard ospedaliero). I cestini per la carta nei WC e in un punto stabilito nel quale verrà eseguita la disinfezione principale (cestino della carta principale) vengono vuotati a regola d'arte con i guasti (2 volte al giorno) e smaltiti.

La pulizia e la disinfezione degli attrezzi utilizzati rientrano nella sfera di responsabilità del giocatore stesso, il quale pulirà e disinfetterà l'attrezzo alla fine dell'allenamento sotto il severo controllo del team di allenatori e /o del responsabile del materiale. Deve essere disponibile una quantità sufficiente di disinfettante (standard ospedaliero, ad es. Meliseptol etc.) e degli strofinacci usa e getta. Smaltimento corretto nel cestino della carta principale.

Il gruppo d'allenamento seguente può utilizzare la zona di allenamento pulita al più presto quando il disinfettante avrà agito per 15 minuti.

2.3.4. Approvvigionamento

Il giocatore si presenta all'allenamento dopo aver seguito le direttive interne del club sull'alimentazione e porta con sé eventuali cibi supplementari o snack. Anche una bottiglia piena. La ristorazione e gli automatici delle bibite rimangono chiusi per motivi d'igiene.

Nei luoghi in cui per motivi particolari vengono distribuiti internamente cibi e bibite, valgono le direttive per «gli snack-bar, i take-away, il servizio di fornitura».

<https://www.admin.ch/opc/it/classified-compilation/20200744/index.html>

2.3.5. Accessibilità e organizzazione dell'infrastruttura

L'accesso alla struttura di allenamento avviene nel modo descritto al punto 2.2. Le altre entrate rimangono chiuse per i giocatori e lo staff, cosicché lo spazio per l'allenamento è accessibile solo da un'entrata.

Le stazioni di allenamento sono misurate a una a una con ca 25m² e ognuna è equipaggiata con gli attrezzi identici necessari per l'allenamento. Il gruppo di allenamento comprende al massimo 4 giocatori più l'allenatore (e in casi eccezionali 5 giocatori con allenatore nell'ufficio degli allenatori separato) e 60-90 minuti di allenamento vengono effettuati in base al carico di allenamento riportato nella scheda informativa SIHF "Safe return tu practice" (vedere l'allegato 1/2).

A seconda del numero di giocatori della squadra presenti all'allenamento individuale, l'allenamento viene eseguito in diversi gruppi ogni giorno. Tra i gruppi deve essere fatta una pausa di almeno 30 minuti per rispettare i corretti tempi per la pulizia, l'areaggiamento e la ventilazione.

2.4. Forme di allenamento e contenuti

I contenuti e le forme di allenamento rientrano nella sfera di responsabilità dell'allenatore Off-Ice, risp. del preparatore atletico. I contenuti e le forme di caricamento sono state discusse in anticipo con lo staff medico. Per le questioni mediche durante gli orari di allenamento è sempre raggiungibile un membro dell'equipe medica. Viene organizzato un servizio di pronto soccorso! In caso di urgenze mediche può essere attivato subito.

L'allenamento individuale a casa viene continuato in aggiunta secondo la direttiva e il controllo dell'equipe di allenatori. Anche l'allenamento di condizione viene svolto individualmente secondo le istruzioni dell'allenatore di resistenza sulla base del test di prestazione e tramite controllo con l'orologio Polar (online).

L'allenamento a piccoli gruppi comprende soprattutto l'esercizio controllato con pesi elevati o con apparecchi /infrastrutture parzialmente specifiche o specifiche per l'hockey in ambito neuromuscolare, muscoloscheletrico, metabolico e cardiovascolare non disponibili a casa. In questo modo il tempo di contatto rimane corto nel rispetto delle direttive dell'UFSP. Gli attrezzi vengono puliti e sottoposti a manutenzione come descritto nei punti 2.3.3. e 2.3.5.

I test di prestazione e i controlli dell'allenamento sono ammessi e le persone che svolgono il test e gli assistenti che non possono rispettare le regole sulle distanze devono indossare equipaggiamenti di protezione personale (maschera, guanti, occhiali di protezione, copricapi) e rispettare le direttive Covid-19 della SIF for Functional Diagnostics in Sports and Pneumology e quelle della Società svizzera di pneumologia.

La messa a protocollo individuale degli esercizi e delle intensità è documentata nel programma di allenamento e viene controllata dall'allenatore.

Per essere pronti in caso di ulteriore allenamento o addirittura in caso di uno specifico allenamento di squadra a distanza più ravvicinata da parte del Consiglio federale/dell'UFSP, i club sviluppano in modo proattivo programmi di messa in pratica da mettere a disposizione delle istituzioni responsabili. Il presente concetto viene poi adattato di conseguenza.

2.5. Responsabilità per la messa in pratica sul posto

Il corretto svolgimento dell'allenamento, incl. l'esecuzione e il rispetto delle misure di protezione indicate rientrano nella sfera di responsabilità dell'office trainer. Nomina i membri dello staff responsabile per il materiale e dello staff medico che aiuteranno e delega compiti specifici. Il direttore sportivo e il medico di squadra svolgono una funzione controllo, tuttavia la particolarità della situazione attuale presuppone una comunicazione aperta e un aiuto solidale.

I giocatori professionisti di NL e SL sono chiamati ad impegnarsi per proteggere sé stessi e tutti gli altri membri della squadra e dello staff e il pubblico dalla diffusione del virus, rispettando rigorosamente le regole di protezione. L'informazione dei giocatori sul presente concetto rientra nelle responsabilità del rispettivo direttore sportivo della squadra di prestazione, e dell'equipe medica. Una volta informati, i giocatori confermano che rispetteranno le direttive specifiche del club. Ogni giocatore deve essere consapevole della portata e della responsabilità!

Per i giocatori minorenni delle squadre giovanili verrà presentata una corrispondente dichiarazione che dovrà essere firmata da un genitore e richiesta prima di ogni allenamento di gruppo (responsabile dei giovani talenti o allenatore di competenza) -> Allegato 4. Per i genitori, in caso di domande, rimane a disposizione il medico della squadra.



Concetto di protezione SARS-COV-19 SIHF

Fuori dagli orari di allenamento non controllati le strutture per l'allenamento rimangono chiuse. Le eccezioni specifiche devono essere autorizzate direttamente dal direttore sportivo e dal medico della squadra.

2.6. Comunicazione del concetto di protezione

Questo concetto di protezione viene è stato invitato all'UFSPD per la plausibilizzazione il 27 aprile 2020 e accettato senza ulteriori condizioni il 30 aprile 2020.

Dopo la plausibilizzazione i rispettivi documenti vengono distribuiti come segue:

- Da NL e SL Operations: a tutti i gruppi di sport agonistico (National League e Swiss League)
- Dalla Regio League: a tutti i club dello sport giovanile e amatoriale
- Dai membri della direzione aziendale della SIHF: a tutti i reparti interni
- I club sono responsabili per il rispettivo inoltro obbligatorio ai loro fornitori di infrastrutture sportive.

In caso di un ulteriore allentamento o di altre direttive da parte dell'UFSP o delle autorità cantonali, i concetti di protezione possono essere periodicamente adattati e aggiornati in collaborazione con la SIHF o NL & SL Operations.