



SAFE RETURN TO PRACTICE IN ICEHOCKEY”

Raccomandazioni per l'allenamento muscolare/di fitness nei locali da fitness del club durante la pandemia di COVID-19 incl. fase di uscita

Retrosцена:

Il Consiglio federale ha emanato nell'ambito della pandemia di coronavirus COVID-19 delle misure di contenimento per la popolazione, le organizzazioni, le istituzioni e i Cantoni, che riguardano in particolare anche lo sport di competizione. Secondo l'ordinanza COVID-19 2 del Consiglio federale del 03 aprile 2020 art. 6 «è proibito svolgere manifestazioni pubbliche o private, comprese le manifestazioni sportive e attività in seno ad associazioni». Nel rispetto delle misure generali e speciali l'esecuzione di un allenamento muscolare/fitness guidato per atleti o piccolissimi gruppi di atleti è giustificabile dal punto di vista medico può essere svolto secondo le raccomandazione non appena approvato dal Consiglio federale /dall'UFS/dal cantone.

Misure generali

- Rispettare la distanza (2 metri): Evitare la formazione di gruppi, niente feste, a tavola lasciare libera una sedia, non utilizzare i mezzi pubblici
- Lavarsi bene le mani più volte al giorno con il sapone o disinfettarle
- Evitare le strette di mani
- Starnutire in un fazzoletto o nella curva del gomito
- Rimanere a casa se possibile

Misure speciali

- I locali per il fitness non sono pubblici ma riservati esclusivamente ai membri della squadra di hockey.
- L'allenamento viene svolto sotto sorveglianza di un allenatore (eventualmente anche sotto sorveglianza video).
- L'allenamento di giovani atleti viene eseguito su consenso dei genitori in modo analogo, fintantoché vengono rispettate le misure di sicurezza
- I partecipanti con fattori di rischio/malattie sono fundamentalmente esclusi
- Si raccomanda ai partecipanti che mostrano segni di malattia di non entrare nei locali e di contattare immediatamente il medico della squadra.
- Nello spazio sono consentiti da 2 a un massimo di 5 atleti contemporaneamente, e devono mantenere sempre una distanza di almeno 3m (ottimale 5). Dopo l'allenamento gli spazi devono essere lasciati a uno a uno e subito.
- Vigete una severa igiene per le mani (prima e dopo l'allenamento disinfettare le mani conformemente alle regole. Sono presenti diversi erogatori)
- Gli asciugamani e altri articoli per l'igiene sono strettamente personali e vengono conservati separatamente
- Gli apparecchi per il fitness vengono disinfettati dall'atleta subito dopo ogni singolo utilizzo (Meli-septol, disinfezione secondo lo standard ospedaliero)
- Fare la doccia/lavarsi a casa
- I test di prestazione possono essere eseguiti, ma gli assistenti devono indossare l'equipaggiamento di protezione personale (maschera, guanti, occhiali di protezione, copricapo) e rispettare le direttive Covid-19 della società svizzera di pneumologia.
- In base al regolamento sull'esecuzione emanato dal Consiglio federale il 29.04.2020, a partire dall'11.5.2020 nello sport agonistico (National League, Swiss League, a tutti i livelli delle squadre nazionali) gli allenamenti senza contatto fisico e nel rispetto delle norme igieniche e di distanza nelle strutture del club potranno essere svolti anche in gruppi più grandi.

Davos, 8.4.2020

Covid-19 Taskforce
Commissione medica SIHF



SAFE RETURN TO PRACTICE

Letteratura

Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. *Sports Health*. <https://doi.org/10.1177/1941738120918876>. Halabchi F, Ahmadinejad Z, Selk-Ghaffari M. COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question! *Asian J Sports Med*. Online ahead of Print ; 11(1):e102630. doi: 10.5812/asjms.102630. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci*. 2020;9(2):103-104. doi:10.1016/j.jshs.2020.02.001