

### PRIMA DI VENIRE IN SEDE

1. **Autocontrollo:** non mi sento bene? ho sintomi di qualche tipo? sono stato in contatto con persone malate o contagiose negli ultimi giorni?  
Se a qualsiasi di queste domande rispondo positivamente **non posso** recarmi in sede e **devo avvisare** subito la direzione e il mio allenatore di riferimento.
2. **Mi preparo** già **vestito** da sport, con me una **borsa chiudibile**, un **asciugamano**, una **borraccia**, un **disinfettante** e un cambio biancheria
3. **Evito** di utilizzare **mezzi pubblici** di trasporto

4	se <b>faccio parte di una squadra:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- vado al club solo quando convocato</li><li>- rispetto il gruppo che mi viene assegnato e le istruzioni</li><li>- arrivo con <u>poco anticipo</u> (max 10 minuti)</li></ul>	se <b>non faccio parte di una squadra:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- vado al club quando non c'è già la squadra a allenarsi</li><li>- non mi presento al di fuori degli orari di accessibilità per master e amatoriali</li></ul>
---	---	--

### QUANDO ARRIVO IN SEDE

1. Non porto **nessun tipo di veicolo** nel perimetro del CCL (nemmeno un monopattino o uno skateboard): il piazzale deve rimanere del tutto sgombro
2. Non lascio veicoli in via foce (sola eccezione: le due ruote nei posteggi moto)
3. Se ci sono già altre persone che si stanno recando al club, **mi metto in coda** dietro di loro a **2 metri di distanza** (3-4 passi), tenendomi sulla destra di via foce; ogni 5 persone viene lasciata una distanza di 10 metri (per rispettare il **divieto di assembramenti** di oltre 5 persone)
4. **Aspetto fuori dal cancello** finché il gruppo precedente si è distribuito.
5. **Quando entro** svolto subito verso l'entrata del club e **mi registro:**

per le attività <b>a terra e indoor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- mi iscrivo nell'<b>albo cartaceo</b> che c'è fuori dalla porta della sede indicando nome, cognome, ora e attività che svolgerò</li><li>- se l'attività è indoor, <b>posso entrare solo se ci sono pass disponibili</b> per la stanza dove mi devo recare altrimenti mi porto in disparte e aspetto che ce ne sia uno</li><li>- se l'attività è <b>all'aperto</b>, appoggio la mia <b>borsa</b> lungo la facciata sud dell'edificio ben separata dalle altre borse e posso iniziare l'attività rispettando<ul style="list-style-type: none"><li>- il divieto di assembramento (5 persone allenatore incluso)</li><li>- la distanza interpersonale</li><li>- lo spazio individuale (10 mq/persona)</li></ul></li></ul>	per le attività <b>sull'acqua:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- mi iscrivo nell'<b>albo elettronico</b> che c'è nell'atrio di entrata, in cui può trovarsi max 1 persona alla volta</li><li>- potrò utilizzare <b>solo singoli e doppi</b> della categoria al cui utilizzo sono legittimato</li><li>- lascio la mia <b>borsa</b> chiusa nell'atrio e mi reco a prendere la barca secondo i percorsi raccomandati</li><li>- se ci sono <b>già altre persone</b> tra hangar, piazzale e pontile (che siano canottieri o canoisti), aspetto e faccio in modo di rispettare:<ul style="list-style-type: none"><li>- il divieto di assembramento (5 persone allenatore incluso)</li><li>- la distanza interpersonale</li><li>- lo spazio individuale (10 mq/persona)</li></ul></li></ul>
---	--

### SE VOGLIO USCIRE SUL LAGO

1. Se il **tempo è incerto** o le condizioni non buone rinuncio a uscire
2. Lavo le mani con acqua e sapone
3. Se devo preparare la barca, come prima cosa preparo i **cavalletti** nella zona di uscita del piazzale, lasciando libero per gli altri l'hangar e i suoi accessi; i cavalletti devono consentire il rispetto della distanza interpersonale e il divieto di assembramento
4. porto i **remi** all'esterno dell'hangar; i remi non vanno ammassati con altri remi ma vanno tenuti separati
5. porto la **barca** all'esterno dell'hangar e quando è pronta la porto al pontile
6. **sul pontile** ci può essere **una sola barca per volta** in entrata e una sola barca per volta in uscita (canoisti compresi). Appena sono pronto metto la barca in acqua e libero il pontile (senza andare a creare assembramenti sull'acqua).
7. **Al rientro**, se il pontile o il piazzale sono occupati, aspetto a distanza senza creare assembramenti
8. Preparo i **cavalletti nella zona di rientro** sul piazzale e ci metto la barca
9. Porto anche i **remi** vicino alla barca
10. lavo con **acqua pulita e sapone** le **impugnature** dei remi, il **seggolino** e tutte le **parti mobili** della barca.
11. asciugo tutta la barca ed i remi, possibilmente usando l'asciugamano personale
12. disinfetto le **impugnature** dei remi, il **seggolino** e le **parti mobili** della barca
13. **ripongo** barca e remi
14. se non ci sono più altre barche sul lago ripongo i cavalletti lavandoli con acqua pulita e sapone, asciugandoli e disinfettandoli
15. se ho usato i bastoni, **lavo e disinfetto** anche quelli (come sopra)
16. lavo le mani con acqua e sapone
17. **registro il rientro** nell'albo uscite, recupero la mia borsa nell'atrio del club e lascio subito la sede senza trattenermi oltre

\* \* \*

NB: **per i master e gli amatoriali, il sabato e la domenica** per evitare sovrapposizioni con gli allenamenti delle squadre è consentito

- **uscire** sul lago solo **prima delle 8 oppure dopo le 12**
- **rientrare** al pontile solo **tra le 1000 e le 1030, oppure dopo le 12**

**Suggerimento:** se impiegate attrezzi valutate se utilizzare guanti monouso, in caso contrario anche essi vanno lavati con acqua e sapone ed asciugati prima e dopo l'uso; lo stesso per l'impiego del mouse per l'albo elettronico delle uscite

### SE VOGLIO ALLENARMI IN SEDE (INDOOR)

1. Spogliatoi e docce sono chiusi e inagibili
2. Per spostarmi da una zona all'altra attendo che le **zone di transito** siano libere; chi è in uscita ha sempre la precedenza; nelle zone di transito ci può essere una sola persona alla volta;
3. Ci sono quattro sale ognuna con un massimo di 5 posti, per accedervi bisogna **munirsi di un pass** (=testimone di legno) del colore corrispondente prendendolo dall'albo esterno fuori dalla porta della sede. **Se non ci sono pass** la sala è già al completo e non si può accedervi
4. Oltre a prendere il pass bisogna registrarsi sull'**albo cartaceo** con ora e sala
5. Le sale sono
  1. la **sala pesi al PT**, con 5 postazioni per esercizi con attrezzi o a corpo libero
  2. la **vasca voga**, con due posizioni di voga e 3 remoergometri
  3. la **sala multiuso** al primo piano, con 5 remoergometri
  4. lo **spogliatoio maschile** al primo piano, con 5 remoergometri
6. In ogni sala c'è uno spazio per appoggiare le **borse**
7. In ogni sala c'è la **carta** per pulire ed asciugare superfici e attrezzature e il **disinfettante** per igienizzarle; questa operazione va ripetuta ogni volta che si cambia o abbandona una postazione o un attrezzo
8. È raccomandato di lasciare aperte le **finestre** durante l'allenamento e di arieggiare a fondo i locali alla fine
9. È **vietato** ogni esercizio o attività
  1. che comporti contatti tra atleti o tra atleta e allenatore
  2. che non rispetti la distanza interpersonale
  3. che non rispetti lo spazio individuale di 10 mq
10. L'**asciugamano personale** va utilizzato quando ci si sdraia e per asciugare il proprio sudore; la carta è solo per gli attrezzi ed apparecchiature
11. Per l'**igiene degli ergometri** essi devono essere puliti e asciugati. Inoltre, dopo ogni allenamento, occorre disinfettare l'impugnatura, il monitor e il seggiolino
12. Per l'**igiene degli attrezzi e barre di trazione, remi, sedili e scalmi vasca voga**: dopo ogni uso, pulire e disinfettare le attrezzature (superfici di appoggio e impugnature), le barre di trazione e tutti gli altri attrezzi e superfici utilizzati
13. **finito l'allenamento** recupero la mia borsa nell'atrio del club e lascio subito la sede senza trattenermi oltre

### SE VOGLIO ALLENARMI A TERRA (OUTDOOR)

1. Lascio le borse all'esterno, lungo la facciata sud sotto la terrazza
2. Svolgo il mio allenamento rispettando distanza interpersonale di 2 m, divieto di assembramento di oltre 5 persone e area personale di 10 mq
3. **finito l'allenamento** recupero la borsa e lascio la sede senza trattenermi oltre

### NORME IGIENICHE GENERALI

1. **Rispettare** sempre e ovunque la distanza interpersonale di 2 m, il divieto di assembramento di oltre 5 persone e l'area personale di 10 mq
2. **Rispettare** i piani di utilizzo di superfici, aree e locali allestiti dal club e le istruzioni specifiche degli allenatori e della direzione
3. **Coprirsi la bocca** adeguatamente se si tossisce o starnutisce
4. È raccomandato di **disinfettare le mani** e/o indossare guanti monouso prima e dopo l'utilizzo di attrezzi, tastiere, mouse, carta e penna (es: agli albi)
5. Le **borse** nelle apposite aree vanno riposte **chiuse e ben distanziate** tra loro
6. Carte e rifiuti vanno apposti negli appositi **cestini** che devono venire chiusi
7. Chi fa uso dei **servizi igienici** deve pulire e disinfettare la tavoletta del WC, il pulsante dello sciacquone prima e dopo ogni uso.

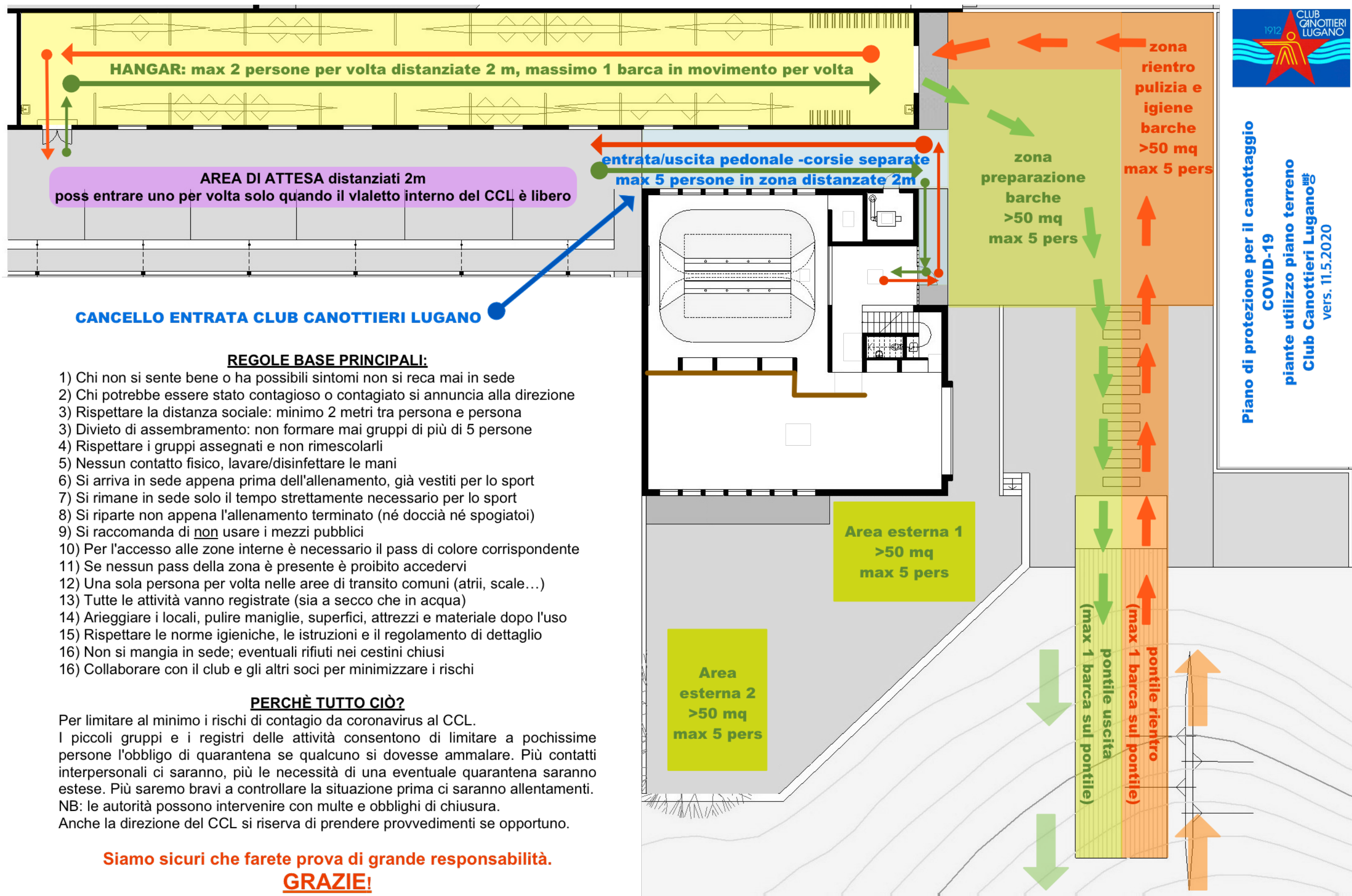
### NORME E SITUAZIONI PARTICOLARI

- **Appartenenti alle categorie a rischio:** soci di età superiore ai 65 anni o con patologie pregresse possono svolgere solo allenamenti individuali all'aperto sotto la propria responsabilità.
- **Barche a motore** per gli allenatori e come barche di appoggio possono avere una sola persona a bordo e dopo ogni uso devono essere pulite e disinfettate
- **Composizione dei gruppi e degli equipaggi:** gli equipaggi dei doppi dovrebbero essere **stabiliti in maniera fissa**, così come le composizioni dei piccoli gruppi di max 5 persone dovrebbero essere fissi; e questo per minimizzare il numero di persone da isolare se qualcuno dovesse ammalarsi.
- Per ogni allenamento **gli allenatori** devono compilare e conservare anche loro un **verbale scritto delle presenze**.

I piani (spec. il "Piano utilizzo spazi interni" e il piano per la circolazione in spazi esterni), la cartellonistica in loco e le comunicazioni del club pubblicate sul sito sono tutte parti integranti del presente regolamento, come pure il piano dettagliato di pulizia e disinfezione delle infrastrutture del CCL, il Piano di protezione per il canottaggio di Swissrowing e le raccomandazioni di Swiss Olympic (pubblicate sui rispettivi siti) e delle autorità cantonali e federali.

Tutti i frequentatori del CCL sono invitati ad attenersi al principio della prudenza andando se possibile oltre alle prescrizioni minime qui indicate.

Copia delle presenti disposizioni vengono comunicate per conoscenza a tutti i soci, al proprietario dello stabile, al dicastero sport della città di Lugano e a Swissrowing.



### CANCELLO ENTRATA CLUB CANOTTIERI LUGANO

#### REGOLE BASE PRINCIPALI:

- 1) Chi non si sente bene o ha possibili sintomi non si reca mai in sede
- 2) Chi potrebbe essere stato contagioso o contagiato si annuncia alla direzione
- 3) Rispettare la distanza sociale: minimo 2 metri tra persona e persona
- 3) Divieto di assembramento: non formare mai gruppi di più di 5 persone
- 4) Rispettare i gruppi assegnati e non rimescolarli
- 5) Nessun contatto fisico, lavare/disinfettare le mani
- 6) Si arriva in sede appena prima dell'allenamento, già vestiti per lo sport
- 7) Si rimane in sede solo il tempo strettamente necessario per lo sport
- 8) Si riparte non appena l'allenamento terminato (né doccia né spogliatoi)
- 9) Si raccomanda di non usare i mezzi pubblici
- 10) Per l'accesso alle zone interne è necessario il pass di colore corrispondente
- 11) Se nessun pass della zona è presente è proibito accedervi
- 12) Una sola persona per volta nelle aree di transito comuni (atrii, scale...)
- 13) Tutte le attività vanno registrate (sia a secco che in acqua)
- 14) Arieggiare i locali, pulire maniglie, superfici, attrezzi e materiale dopo l'uso
- 15) Rispettare le norme igieniche, le istruzioni e il regolamento di dettaglio
- 16) Non si mangia in sede; eventuali rifiuti nei cestini chiusi
- 16) Collaborare con il club e gli altri soci per minimizzare i rischi

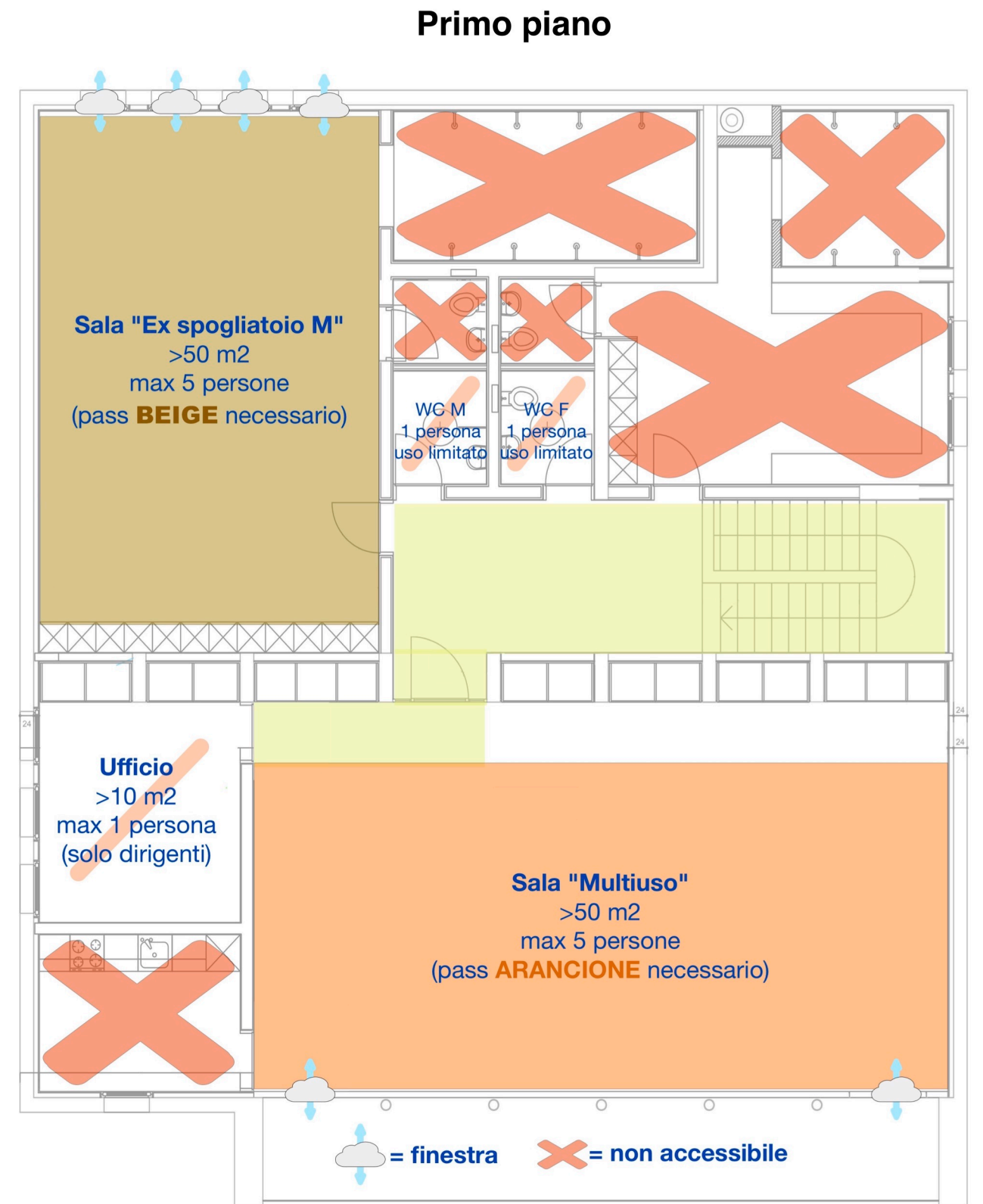
#### PERCHÈ TUTTO CIÒ?

Per limitare al minimo i rischi di contagio da coronavirus al CCL. I piccoli gruppi e i registri delle attività consentono di limitare a pochissime persone l'obbligo di quarantena se qualcuno si dovesse ammalare. Più contatti interpersonali ci saranno, più le necessità di una eventuale quarantena saranno estese. Più saremo bravi a controllare la situazione prima ci saranno allentamenti. NB: le autorità possono intervenire con multe e obblighi di chiusura. Anche la direzione del CCL si riserva di prendere provvedimenti se opportuno.

**Siamo sicuri che farete prova di grande responsabilità.**  
**GRAZIE!**

# Piano di protezione per il canottaggio – COVID-19

## piante utilizzo spazi interni



## Piano di pulizia e disinfezione delle infrastrutture del Club Canottieri Lugano

In qualità di gestore dell'impianto sportivo, il CCL col presente documento descrive con quale frequenza viene effettuata la pulizia e la disinfezione (delle infrastrutture di allenamento aperte, delle attrezzature sportive, dei servizi igienici e delle superfici frequentemente usate come maniglie, interruttori, ecc.), come si svolge lo smaltimento dei rifiuti e chi ne è responsabile

1. **Mouse, materiale cancelleria albo e pass sale:** vanno disinfettati
  1. dall'utente dopo ogni utilizzo
  2. dalla direzione o i suoi incaricati una volta al giorno
2. **Pulizia delle barche a remi del club, dei bastoni, cavalletti e telecomandi dell'hangar:** dopo ogni impiego l'utente deve asciugare con un panno tutte 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. Anche attrezzi, cavalletti e bastoni vanno disinfettati quando si ripongono (e le mani vanno lavate o disinfettate prima di impiegarli).
3. **Pulizia dell'ergometro:** gli ergometri devono essere puliti e asciugati. Inoltre, dopo ogni allenamento, occorre inoltre disinfettare l'impugnatura dell'ergometro, il monitor e il seggiolino scorrevole.
  1. ogni utente effettua la pulizia dopo ogni impiego
  2. la direzione o i suoi incaricati vi provvedono pure una volta al giorno
4. **Pulizia degli attrezzi e delle barre di trazione, e dei remi e scalmi della vasca voga:** dopo ogni uso, pulire e disinfettare le attrezzature (superfici di appoggio e impugnature), le barre di trazione 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.
  1. ogni utente effettua la pulizia dopo ogni impiego
  2. la direzione o i suoi incaricati vi provvedono pure una volta al giorno
5. **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 di alaggio, il moschettone e i tasti di comando dell'argano
6. **Pulizia di servizi igienici e rubinetterie:** pulire e disinfettare la tavoletta del WC e il pulsante dello sciacquone
  1. prima e dopo ogni uso.
  2. la direzione o i suoi incaricati vi provvedono pure una volta al giorno
7. **Maniglie, pulsanti e corrimano:** la direzione organizza quotidianamente (direttamente o tramite incaricati) la loro disinfezione
8. **Svuotamento e smaltimento dei rifiuti:** la direzione organizza quotidianamente (direttamente o tramite incaricati) la vuotatura dei cestini e verifica quotidianamente che vi sia sufficiente disponibilità di sapone, asciugamani di carta usa e getta e disinfettante.
9. Per verifica di tutto quanto sopra vengono tenute delle apposite **checklist**.