



SLRG SSS

# I vostri nuotatori di salvataggio

## Mini-lezione igiene e comportamento

### Conoscenze generali per i monitori del corso

- SARS-CoV-2 è il nome del virus con cui abbiamo a che fare attualmente. Può causare la malattia COVID-19.
- I virus, a differenza dei batteri, non possono riprodursi da soli. Per farlo, hanno bisogno di un ospite, ad esempio una cellula umana nei polmoni. In altre parole, un virus su una superficie come un tavolo sopravvive solo per un certo periodo di tempo e poi muore.
- Il principale mezzo di trasmissione è costituito dalle goccioline prodotte durante la tosse e gli starnuti, che vengono assorbite dall'altra persona attraverso le mucose del naso, della bocca o, se del caso, degli occhi.

### L'obiettivo della mini-lezione

A causa della pandemia del Covid, l'igiene e il comportamento rivestono una particolare importanza nei corsi della SSS. Al fine di prevenire la diffusione di un virus durante l'insegnamento dei moduli della SSS, alcune regole di igiene e di comportamento devono essere insegnate.


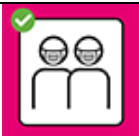

Alla fine della lezione i partecipanti conoscono le regole di igiene e di comportamento e il loro significato per il corso.

### Esecuzione della mini-lezione

La mini-lezione sarà trasmessa durante la pandemia del Covid all'inizio di ogni modulo della SSS. Il tempo necessario è di circa 15-20 minuti.

### Contenuti della mini-lezione



Rendere i partecipanti consapevoli delle regole di igiene e di comportamento.

	<b>Rispettare la distanza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mantenere una distanza minima di 1.5 metri dagli altri partecipanti al corso.</li></ul>
	<b>Portare la mascherina di protezione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Se non è possibile mantenere la distanza minima, è necessario indossare una mascherina protettiva.</li></ul>
	<b>Lavarsi le mani</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ All'inizio e alla fine del corso e prima di specifiche sequenze di esercizi, le mani devono essere accuratamente lavate o disinfettate.</li></ul>



SLRG SSS

# I vostri nuotatori di salvataggio

	<b>Non stringersi la mano</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Non stringersi la mano.</li><li>▪ Non toccarsi il naso, la bocca e gli occhi.</li></ul>
	<b>Limitare la propagazione delle goccioline</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.</li></ul>

## Mostrare l'utilizzo corretto della mascherina di protezione

Anche il corretto utilizzo della mascherina di sicurezza è molto importante. Se viene indossata in modo errato, la protezione necessaria non viene fornita. Se la mascherina non viene rimossa con attenzione, c'è il rischio di diffusione di virus.

## Mostrare la buona igiene delle mani

Un corretto e accurato lavaggio delle mani è un fattore cruciale per fermare la diffusione dei virus.

## Spiegare il comportamento corretto quando si verificano i sintomi

- Mostrare ai partecipanti i sintomi tipici di un'infezione secondo l'UFSP.
- Spiegare il seguente comportamento quando compaiono uno o più di questi sintomi:
  - Andare a casa o rimanere a casa e isolarsi. Evitare contatto con altre persone.
  - Visitate il sito web dell'UFSP (<https://ufsp-coronavirus.ch/>) ed effettuate un controllo online. Tutto il resto è spiegato sul sito web.

## Metodologia e aiuti all'insegnamento

- Il metodo di insegnamento dipende in gran parte dalle condizioni e dalla struttura della sede del corso.
- I supporti didattici come poster, video o schede informative sono disponibili in diverse lingue sul sito web dell'[Ufficio federale della sanità pubblica](#).

## Elenco delle modifiche

29.07.2020	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aggiunta del contenuto "Spiegare il comportamento corretto al manifestarsi dei sintomi"</li><li>• Modifica la distanza minima (1,5m invece di 2,0m)</li></ul>
------------	---