



Criteri qualitativi per la certificazione Qualitop

Criteri qualitativi per centri fitness

2018

Sommario

PREMESSA	4
DEFINIZIONI	5
PARTE 1: REQUISITI DI BASE	6
1.1 IL RAPPORTO RECIPROCO TRA LE VARIE PARTI	6
1.2 PRINCIPI DI CERTIFICAZIONE	6
1.3 REQUISITI AZIENDALI	6
1.4 PIANO DI PULIZIA E MANUTENZIONE DEGLI SPAZI E DEGLI ATTREZZI DI FITNESS	7
1.5 GESTIONE DELLE EMERGENZE (PIANIFICAZIONE IN CASO DI EMERGENZA, CERTIFICATI BLS-AED DEL PERSONALE)	8
1.5.1 PIANIFICAZIONE IN CASO DI EMERGENZA	8
1.5.2 FARMACI E STRUMENTI D'EMERGENZA	9
1.5.3 GESTIONE DELLE EMERGENZE	9
1.6 CONFORMITÀ GIURIDICA	11
PARTE 2: REQUISITI GENERALI RIGUARDANTI L'ALLENAMENTO	12
2.1 I RAPPORTI DELLA PARTE 2 CON LE ALTRE PARTI	12
2.2 ANALISI DEI RISCHI PER LA SALUTE	12
2.3 GARANZIA DI COMPETENZA NELL'ALLENAMENTO	12
2.4 OFFERTE DI ASSISTENZA PER I CLIENTI	12
2.5 COMPETENZA INDIVIDUALE E DEL PERSONALE NELL'ASSISTENZA NELL'AREA DI ALLENAMENTO	13
2.5.1 REQUISITI QUANTITATIVI IN TERMINI DI PERSONALE	13
2.5.2 PERIODI DI RIDUZIONE STAGIONALI	14
2.5.3 REQUISITI SPECIALI PER CENTRI FITNESS DELLE CATEGORIE DI GRANDEZZA 1 E 2, AFFILIATI A UN OSPEDALE O A UNO STUDIO FISIOTERAPICO	14
2.6 REQUISITI QUALITATIVI IN TERMINI DI PERSONALE	14
2.7 PIANO DI IMPIEGO SETTIMANALE	15
PARTE 3: REQUISITI SPECIALI PER L'ALLENAMENTO MUSCOLARE	16
3.1 ESERCIZI DI ALLENAMENTO	16
3.2 DIVERSIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO	16
PARTE 4: REQUISITI SPECIALI PER L'ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE	17
4.1 REQUISITI DEL PARCO ATTREZZI	17
PARTE 5: REQUISITI SPECIALI PER STUDI FISIOTERAPICI CON UN'OFFERTA DEL CENTRO FITNESS	17
ALLEGATO NORMATIVO A	18
DISPOSIZIONI DETTAGLIATE SULLA VISIBILITÀ DELL'AREA DI ALLENAMENTO	18
DEFINIZIONI	18
PRINCIPI	18
CALCOLO DEL GRADO DI VISIBILITÀ	18
ALLEGATO NORMATIVO B	20

DISPOSIZIONI DETTAGLIATE SUL DEFIBRILLATORE AUTOMATICO ESTERNO (DAE)	20
PRINCIPIO	20
DISPONIBILITÀ	20
CONFERMA DEL FORNITORE	20
ALLEGATO NORMATIVO C	22
DISPOSIZIONI DETTAGLIATE SUL QUESTIONARIO SULLA SALUTE	22
ALLEGATO NORMATIVO D	23
IL SISTEMA DI CATEGORIZZAZIONE	23
CATEGORIZZAZIONE DELLE DIMENSIONI AI FINI DELLA DEFINIZIONE DEI REQUISITI QUANTITATIVI E QUALITATIVI IN TERMINI DI PERSONALE	23
DEFINIZIONE DI POSTAZIONE DI ALLENAMENTO	24
ALLEGATO NORMATIVO E	25
COMPUTABILITÀ DELLE ORE DI IMPIEGO DEL PERSONALE	25
ALLEGATO NORMATIVO F	26
REQUISITI SPECIALI PER CENTRI FITNESS DELLE CATEGORIE DI GRANDEZZA 1 E 2, AFFILIATI A UN OSPEDALE O A UNO STUDIO FISIOTERAPICO	26
PRINCIPIO	26
QUALIFICA COME CENTRO FISIOTERAPICO OD OSPEDALIERO	26
QUESTI CENTRI, ACCANTO ALLE CONDIZIONI RELATIVE ALL'UNITÀ ECONOMICA 1 E SPAZIALE 2, DEVONO SODDISFARE ANCHE I SEGUENTI REQUISITI:	26
REQUISITI DI QUANTITÀ E QUALITÀ/COMPETENZA IN TERMINI DI PERSONALE	26
<i>REQUISITI QUANTITATIVI E QUALITATIVI IN TERMINI DI PERSONALE</i>	27
DISPOSIZIONI COMPLEMENTARI PER IL PERSONALE	30
ALLEGATO NORMATIVO G	31
CLASSIFICAZIONE DEGLI ATTESTATI DI QUALIFICA NONCHÉ DEGLI ATTESTATI DI ESPERIENZA PROFESSIONALE E DI ALLENAMENTO	31
PRINCIPI	31
CONDIZIONI FONDAMENTALI PER IL CONTEGGIO	32

Premessa

Il marchio Qualitop viene conferito alle palestre che dimostrano di soddisfare i criteri qualitativi necessari. La verifica di tali criteri e la certificazione con attribuzione del marchio avvengono attraverso un ente di certificazione indipendente. IG Fitness Schweiz è titolare del marchio Qualitop; costituisce pertanto l'ente regolatorio di riferimento. La società elabora i criteri per la certificazione.

I seguenti criteri qualitativi stabiliscono quali requisiti devono essere soddisfatti dagli erogatori di attività di allenamento di forza e cardiovascolare in centri fitness per ottenere la certificazione Qualitop. I requisiti si concentrano sul rispetto di presupposti di carattere aziendale e relativi al personale e all'allenamento che consentono l'erogazione di attività sicure ed efficaci sul piano della salute all'interno dei centri fitness. A tal fine, **la sicurezza e l'efficacia** dell'offerta e **la qualità dell'assistenza durante l'allenamento** rivestono un ruolo cardine. Al fornitore del servizio viene lasciata la massima libertà imprenditoriale possibile.

I criteri di base devono essere soddisfatti da tutti i fornitori del servizio, che possono scegliere liberamente se ottenere la certificazione sia per l'allenamento muscolare, sia per l'allenamento di forza e cardiovascolare con utilizzo di attrezzi oppure se prevederla solo per una delle due forme di allenamento.

Il presente documento offre nella prima sezione una descrizione contenutistica esplicitiva dei criteri di qualità; negli allegati vengono inoltre riportate a titolo integrativo spiegazioni e illustrazioni dettagliate dei singoli criteri.

Definizioni

Centro fitness:

Il centro fitness è un luogo atto all'esercitazione fisica in cui praticare in un ambiente sicuro un efficiente ed efficace allenamento di forza e/o cardiovascolare e/o dove poter partecipare a proposte di attività di gruppo.

Allenamento di forza e cardiovascolare

Attività intensiva pianificata, strutturata ed eseguita in ripetizione che determina il mantenimento o il miglioramento della performance fisica attraverso un adeguamento di tipo morfologico, metabolico e funzionale.

Training muscolare

Il training muscolare è un allenamento volto a migliorare la forza e/o aumentare la massa muscolare. Perché sia efficace, nell'ambito del training muscolare si devono determinare tensioni necessarie nei muscoli coinvolti. Tali tensioni possono essere prodotte in modalità del tutto differenti.

Assistenza dei clienti

L'assistenza dei clienti comprende i necessari provvedimenti e attività introduttive per l'avvio e l'affiancamento dell'allenamento di forza e cardiovascolare dei clienti.

Supervisione

La supervisione è affidata a personale appositamente qualificato, che si assicura che i clienti utilizzino gli attrezzi in maniera corretta.

Orari senza supervisione

Vengono considerati orari di allenamento non supervisionati le ore in cui non sia fisicamente presente del personale a servizio del centro che sorvegli di persona l'area di allenamento.

I requisiti di Qualitop

Parte 1: Requisiti di base

1.1 Il rapporto reciproco tra le varie parti

I requisiti della «Parte 1 - Requisiti di base» devono essere soddisfatti da ogni centro che, secondo la propria offerta, debba essere certificato anche e almeno per un'altra delle parti.

Un centro non può richiedere la certificazione solo ai sensi della «Parte 1 - Requisiti di base».

1.2 Principi di certificazione

La certificazione è regolata dai seguenti principi per quanto riguarda la combinazione delle 5 parti della norma:

- a) La certificazione esclusiva ai sensi della Parte 1 o delle Parti 1 e 2 non è possibile.
- b) Analogamente neppure la certificazione esclusiva ai sensi della Parte 3 o della Parte 4 o delle Parti 3 e 4 è consentita.
- c) La certificazione è ammessa solo ai sensi della Parte 3 congiuntamente alle Parti 1 e 2 o ai sensi della Parte 4 congiuntamente alle Parti 1 e 2 o ai sensi delle Parti 3 e 4 congiuntamente alle Parti 1 e 2.

1.3 Requisiti aziendali

L'orario di allenamento dei centri fitness certificati prevede sempre la presenza di personale, affinché si possano gestire in rapidità eventuali emergenze mediche.

Di norma l'allenamento deve essere quindi sorvegliato.

I centri fitness che prevedono orari di allenamento senza supervisione non soddisfano pertanto i requisiti di qualità.

NOTA 1

Vengono considerati orari di allenamento supervisionati le ore in cui il personale a servizio del centro è fisicamente presente e sorveglia di persona l'area di allenamento, ai sensi delle disposizioni definite nell'Allegato normativo A, relative alla visibilità.

NOTA 2

Vengono considerati orari di allenamento non supervisionati le ore in cui il personale a servizio del centro non è fisicamente presente e non sorveglia di persona l'area di allenamento.

Il centro fitness deve disporre di un'assicurazione di responsabilità civile aziendale.

Il centro fitness deve poter attestare la propria forma giuridica.

NOTA

La forma giuridica può essere attestata, ad esempio, con un estratto del registro delle imprese di un'azienda, secondo il Codice delle obbligazioni (CO) o, nel caso di un'associazione, ai sensi dell'art. 60 e segg. del CC, con gli statuti sottoscritti e il verbale firmato dell'assemblea costituente.

Il centro fitness offre ai potenziali clienti la possibilità di conoscere a titolo non vincolante le attività proposte prima della sottoscrizione del contratto.

La presentazione del centro deve avvenire almeno in forma di visita guidata virtuale o reale attraverso l'area o le aree di allenamento e contenere informazioni rilevanti su istruttori e personale di sorveglianza.

NOTA 1

Le informazioni su istruttori e personale di supervisione sono rilevanti se consentono l'identificazione delle persone in questione all'interno del centro, ad esempio mediante nome e foto, e se includono dati sull'esperienza professionale e/o qualifica o formazione.

I clienti hanno il diritto, che deve essere comunicato loro in forma scritta, di esaminare indisturbati il contratto e tutti i relativi documenti correlati prima della sottoscrizione

.

NOTA 2

Dei documenti rilevanti ai fini del contratto fanno parte, ad esempio, il regolamento interno, le condizioni generali di contratto, le disposizioni per la rescissione del contratto ecc.

NOTA 3

L'esame indisturbato del contratto e dei documenti correlati è garantito qualora gli stessi

- a) vengano consegnati prima della firma al cliente che richieda di portarli a casa;
- b) siano resi accessibili al pubblico dal centro;
- c) possano essere consultati nel centro stesso senza la supervisione del personale del centro, disponendo di almeno mezz'ora di tempo, qualora richiesto.

1.4 Piano di pulizia e manutenzione degli spazi e degli attrezzi di fitness

Il centro deve presentare un piano di pulizia dal quale si evincano perlomeno le seguenti informazioni:

- a) Procedure (orari, tipologia e luoghi) degli interventi di pulizia, controllo dell'esecuzione e responsabili che garantiscano la pulizia durante gli orari di apertura.
- b) L'attuazione del piano di pulizia deve essere documentata e verificabile da parte dell'ente di certificazione.

Il centro deve presentare un piano di manutenzione sia per gli interventi di routine, sia per interventi più estesi di assistenza o di revisione degli attrezzi di fitness che presenti perlomeno le seguenti informazioni:

- a) Procedure (frequenza, tipologia degli interventi di manutenzione e controllo dell'esecuzione degli stessi, gestione degli attrezzi guasti) e designazione dei responsabili per i lavori di manutenzione di routine ai fini della funzionalità e della sicurezza degli attrezzi di fitness.
- b) L'attuazione del principio di manutenzione deve essere documentata e controllabile da parte dell'ente di certificazione.
- c) Procedure (frequenza, tipologia degli interventi di manutenzione e controllo dell'esecuzione) e designazione dei responsabili per gli interventi più estesi di assistenza e di revisione necessari ai fini della funzionalità e della sicurezza degli attrezzi di fitness.

1.5 Gestione delle emergenze (pianificazione in caso di emergenza, certificati BLS-AED del personale)

1.5.1 Pianificazione in caso di emergenza

In termini di gestione delle emergenze il personale del centro deve soddisfare i seguenti criteri:

Una persona tra i collaboratori deve essere espressamente nominata responsabile per le emergenze (emergency manager).

Il responsabile per le emergenze (emergency manager) deve avere l'autorità di impartire istruzioni riguardanti le misure di emergenza nel centro fitness.

Al responsabile (emergency manager) spetta l'organizzazione delle misure da adottare in caso d'emergenza e la predisposizione delle necessarie misure preparatorie infrastrutturali e organizzative. Il responsabile per le emergenze deve essere segnalato per iscritto all'ente di certificazione.

Tutti i collaboratori del centro fitness devono conoscere il responsabile per le emergenze (emergency manager).

Per l'intero orario di esercizio, nel centro fitness deve essere presente almeno un collaboratore con formazione valida per BLS-AED, che non deve necessariamente essere un allenatore o un istruttore.

La formazione BLS-AED è valida se

- a) è stata completata nell'anno in corso o in uno dei due anni precedenti,
- b) il tesserino non riporta un termine esplicito della validità precedente il giorno in corso
e
- c) il tesserino BLS-AED è stato rilasciato da un istituto di formazione certificato SRC o il cui corso di formazione BLS-AED disponga del «European CPR-AED Certificate» conferito dalla First Aid Education European Network ai sensi delle linee guida europee dalla Croce rossa/Mezzaluna rossa (ECAC) e a condizione che i relativi certificati presentino il marchio ECAC o dimostrino una qualifica analoga.

I certificati BLS-AED di tutti i collaboratori, la cui presenza deve essere garantita ai fini BLS-AED, devono essere raccolti in un fascicolo BLS-AED ed essere resi disponibili per le verifiche da parte degli esperti di controllo.

Per la gestione delle emergenze, nel centro devono essere soddisfatti i requisiti strutturali descritti di seguito e volti ad affrontare al meglio un possibile caso d'emergenza:

- a) numeri di telefono per le emergenze posizionati in luogo ben visibile, individuabili da qualsiasi telefono o applicati ai telefoni stessi;
- b) telefono senza cavi o cellulare;
- c) area apposita con possibilità di stendersi disponibile o liberabile nell'arco di un minuto e accessibile con una barella;

Laddove l'area per distendersi abbia una serratura, questa non può essere chiusa oppure è necessario garantire sempre l'accesso alla chiave;

- d) schema di allerta di facile lettura nei pressi dei telefoni con la descrizione del percorso da indicare ai mezzi di soccorso per raggiungere il centro fitness.

Lo schema di segnalazione con percorso di accesso per mezzi di soccorso esterni deve riportare le seguenti informazioni minime: indirizzo, descrizione esatta degli ultimi 100 metri di accesso in auto al centro fitness e ubicazione esatta dell'ingresso.

1.5.2 Farmaci e strumenti d'emergenza

La cassetta dei farmaci/del pronto soccorso deve essere equipaggiata con quanto segue per le situazioni descritte di seguito:

Situazione	Contenuto della cassetta dei farmaci/del pronto soccorso
Generale	Forbice Pinzetta Spille da balia
Ferite aperte	Guanti di gomma Materiale sterile per la pulizia delle ferite Materiale sterile per il bendaggio delle ferite Disinfettante per le ferite (non scaduto) Cerotti
Distorsioni/stiramenti	Diverse garze o fasce elastiche Fascia triangolare Materiali refrigeranti (spray, cold pack, ghiaccio)
Ipoglicemia	Glucosio Bevande zuccherate (da distribuire gratuitamente)

Strumenti d'emergenza

Evento cardiovascolare	Ausili per la respirazione (ad es. maschera, fazzoletti) Defibrillatore automatico esterno (DAE) NOTA Ulteriori disposizioni relative al defibrillatore automatico esterno sono definite nell'Allegato normativo B. Ausilio per mantenere al caldo (coperta isotermica/coperte di lana/asciugamani in spugna)
Interruzione di corrente	Generatore d'emergenza o lampada tascabile NOTA La lampada tascabile deve essere conservata in un luogo noto al personale e facile da trovare anche al buio.

1.5.3 Gestione delle emergenze

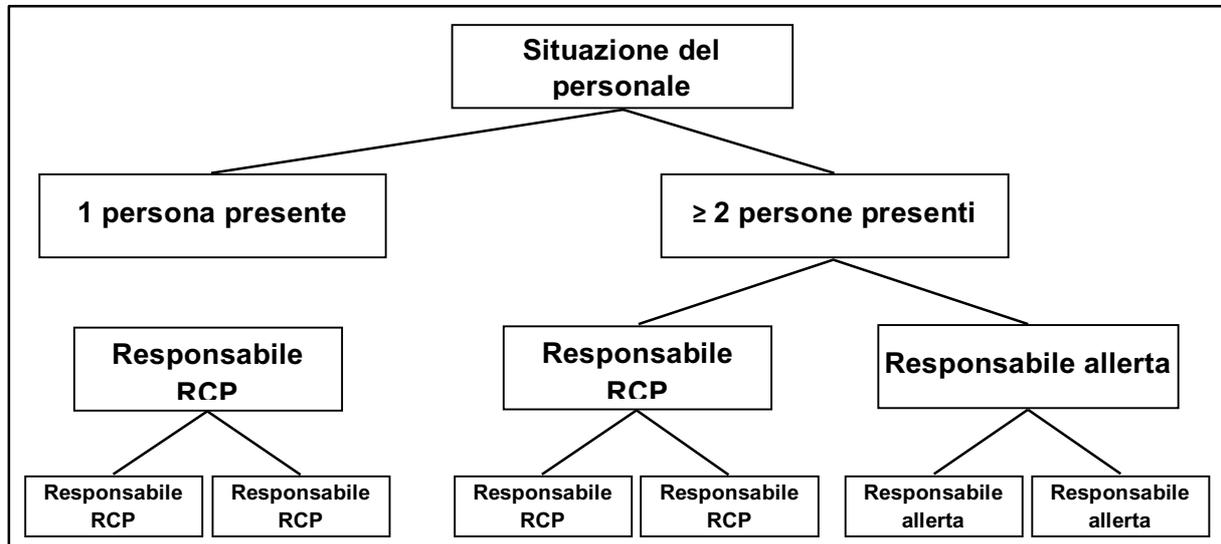
Per la gestione delle emergenze, nel centro fitness devono sempre essere garantiti i seguenti processi per affrontare i casi d'emergenza:

Deve essere possibile chiamare aiuto da ogni area o locale di allenamento.

NOTA

I mezzi ausiliari a tal fine possono essere rappresentati ad esempio da una linea telefonica diretta, un tasto di allarme, un fischietto, un interfono, una videocamera di sorveglianza, una chiamata a voce).

Devono essere adottati provvedimenti standard affinché, in caso di emergenza, sia possibile una chiara suddivisione predefinita dei compiti. Il seguente schema suggerisce una possibile organizzazione in caso di emergenza:



Per l’attuazione della suddivisione dei ruoli in caso di emergenza, devono essere presenti dei piani di intervento complessivo in forma scritta per le emergenze mediche e per i casi di incendio.

Emergenza medica	Emergenza incendio
1. Valutazione del paziente (ABC/Allarme 144) 2. Primo soccorso/Rianimazione (BLS-DAE) 3. Adagiamento corretto/Sorveglianza 4. Management per gli allenati	1. Allarme 118 2. Management d’evacuazione 3. eventualmente spegnere l’incendio

Per l’attuazione della suddivisione dei ruoli in caso di emergenza, devono essere presenti in forma scritta dei piani di intervento parziali per due situazioni: le emergenze mediche e i casi di incendio. I piani indicano le misure da adottare in due situazioni.

Ruolo	Emergenza medica	Emergenza incendio
Manager RCP (tenere il comando)	1. Valutazione (ABC/Allarmare il manager d’allarme) 2. Primo soccorso/Rianimazione (BLS-DAE) 3. Adagiamento corretto/Sorveglianza	1. eventualmente spegnere l’incendio
Manager d’Allarme	1. Allarme 144 2. Assistenza (BLS-DAE) 3. Management degli allenati	1. Allarme 118 2. Management d’evacuazione

I collaboratori presenti vengono sensibilizzati rispetto a eventuali casi di emergenza in funzione del loro ruolo. Le attività di sensibilizzazione avvengono su base standard e sono supportate da ulteriori mezzi ausiliari.

NOTA

Mezzi ausiliari possono essere, ad esempio, schede di ruolo, poster di ruolo, mini-schede di ruolo in formato carta di credito ecc.

Una misura di sensibilizzazione deve far sì che il personale del centro fitness sia pronto a fronteggiare un'eventuale emergenza medica e i compiti che ne derivano prima di ogni turno lavorativo.

I seguenti registri o documenti di protocollo devono essere disponibili presso il centro anche in caso di audit:

Non meno di due esercitazioni di emergenza devono essere effettuate e verbalizzate ogni anno e almeno una delle due deve includere la simulazione dell'uso del DAE.

^{a)}
NOTA 1

Le esercitazioni di emergenza sono esempi di casi simulati in base al piano degli interventi. I corsi di formazione o aggiornamento BLS-AED non rappresentano un'esercitazione di emergenza.

NOTA 2

L'utilizzo del DAE si considera simulato quanto tutte le fasi di un reale impiego del dispositivo su un paziente vengono eseguite, con l'eccezione dell'effettiva somministrazione della scossa elettrica, ovvero il DAE deve essere portato al paziente nel minor tempo possibile, preparando sia il paziente sia il dispositivo. In assenza di un manichino da esercitazione e di un vero paziente, la scarica elettrica non viene rilasciata, anche per non compromettere lo stato di carica della batteria.

- b) Registrazione e sistema di archiviazione delle due esercitazioni di emergenza.
- c) Documenti di registrazione e sistema di archiviazione per la documentazione di casi d'emergenza effettivi.

NOTA

Il sistema di archiviazione può essere organizzato in un raccoglitore fisico o elettronico.

- d) Programma per la corretta manutenzione della cassetta dei farmaci con inserimento dei dati sulle manutenzioni previste e su quelle avvenute.

Gli intervalli di manutenzione non possono superare i tre mesi.

1.6 Conformità giuridica

Accanto ai requisiti/criteri definiti nella presente parte della norma, un centro deve inoltre offrire la garanzia che il servizio di «center training» venga fornito in maniera impeccabile dal punto di vista legale, anche per quanto riguarda l'esercizio dell'attività professionale dei dipendenti o di soggetti legati al centro da un altro rapporto giuridico. Le disposizioni di diritto pubblico devono essere osservate strettamente.

In presenza di prove o indizi legalmente rilevanti che evidenzino il mancato soddisfacimento del requisito sopra citato, ad esempio per un procedimento giudiziario in corso o conclusosi con sentenza definitiva, un ente di certificazione ha facoltà di negare, rimandare, sospendere o ritirare la certificazione. Al centro fitness in questione deve essere in ogni caso garantito il diritto al contraddittorio. Il centro fitness in questione può inoltre impugnare una decisione dell'ente di certificazione. Organo decisionale è in questo caso il Comitato di IG Fitness Schweiz, responsabile della decisione in ultima istanza.

Parte 2: Requisiti generali riguardanti l'allenamento

2.1 I rapporti della Parte 2 con le altre Parti

I requisiti della «Parte 2 - Requisiti generali riguardanti l'allenamento» devono essere soddisfatti da quei centri che, in virtù della propria offerta, desiderino acquisire la certificazione secondo la «Parte 3 - Allenamento muscolare con utilizzo di attrezzi» e/o la «Parte 4 - Allenamento cardiovascolare».

2.2 Analisi dei rischi per la salute

Il centro deve effettuare un'analisi dei rischi per la salute con ogni cliente prima dell'inizio degli allenamenti,

servendosi di un apposito questionario sulla salute, il cui contenuto soddisfi i requisiti dell'Allegato normativo C.

Inoltre il centro deve disporre di una procedura definita in forma scritta, volta alla registrazione della gestione dei clienti che rifiutino di sottoporsi all'analisi dei rischi per la salute o per i quali detto esame abbia evidenziato un rischio elevato.

2.3 Garanzia di competenza nell'allenamento

La garanzia di competenza nell'allenamento è, accanto all'analisi dei rischi per la salute, il secondo requisito necessario a raggiungere l'equilibrio decisivo tra carico di allenamento e una sana sollecitazione fisica del cliente dal punto di vista di eventuali pericoli per la salute.

Il centro deve assicurare la competenza del cliente nell'allenamento,

disponendo a tal fine di una procedura standard stabilita, che illustri la modalità di gestione dei clienti di cui non si conosce la competenza nell'allenamento. Il centro deve inoltre possedere una guida in cui descrivere e documentare le fasi di gestione della verifica della competenza nell'allenamento, autodichiarata ma non dimostrata.

NOTA

Un cliente dispone di competenza nell'allenamento quando è in condizione di elaborare un programma di allenamento corrispondente ai propri obiettivi individuali con esercizi adeguati nonché di eseguirlo sottoponendosi a sollecitazioni di grado e durata corretti, utilizzando nella maniera giusta eventuali attrezzi.

2.4 Offerte di assistenza per i clienti

Per assicurare la competenza nell'allenamento a clienti ancora inesperti o poco allenati, il centro fitness deve dimostrare di offrire, accanto all'utilizzo dell'infrastruttura (attrezzi di fitness, spogliatoi, docce), i seguenti servizi:

a) l'analisi e l'individuazione degli obiettivi individuali di allenamento,

Il centro deve inoltre disporre di una guida scritta, in cui siano fissate le singole fasi necessarie all'analisi e all'identificazione degli obiettivi individuali di allenamento e in cui sia possibile registrare i risultati.

Il prezzo di questo servizio deve essere esposto nel centro.

b) un'analisi individuale dei carichi di allenamento fisico,

Il centro deve inoltre disporre di una guida scritta, in cui siano fissate le singole fasi necessarie all'analisi e all'identificazione individuale dei carichi di allenamento fisico e in cui sia possibile registrare i risultati.

Il prezzo di questo servizio deve essere esposto nel centro.

- c) la strutturazione personalizzata dell'allenamento, costituito da un programma individuale e da un training individuale assistito per l'introduzione al programma di allenamento,

Il centro deve inoltre disporre di una guida scritta, in cui siano fissate le singole fasi necessarie alla strutturazione personalizzata dell'allenamento, costituita da un programma individuale e da un training individuale assistito per l'introduzione al programma di allenamento e in cui sia possibile registrare i risultati.

Il prezzo di questo servizio deve essere esposto nel centro.

- d) un ulteriore controllo individuale a posteriori della strutturazione dell'allenamento ed eventuale adeguamento necessario del programma individuale associato a un nuovo training individuale assistito per l'introduzione al nuovo programma,

Il centro deve inoltre disporre di una guida scritta, in cui siano fissati l'ulteriore controllo individuale a posteriori della strutturazione dell'allenamento, un adeguamento eventualmente necessario del programma individuale associato a un nuovo training individuale assistito, che introduce il cliente al programma modificato e in cui sia possibile registrare i risultati.

Il prezzo di questo servizio deve essere esposto nel centro.

- e) la possibilità di registrare i programmi di allenamento offerti.

Il centro deve inoltre poter registrare in forma elettronica o su carta i parametri di allenamento essenziali, in maniera manuale o automatica.

NOTA

Ai parametri di allenamento essenziali appartengono il tipo dell'esercizio di allenamento, l'intensità/la sollecitazione, la durata della sollecitazione e la frequenza delle singole unità di allenamento.

2.5 Competenza individuale e del personale nell'assistenza nell'area di allenamento

È indispensabile disporre di personale a sufficienza con adeguata formazione, da un lato per fornire assistenza alle persone che si allenano e dall'altro anche per poter garantire un livello minimo di sicurezza (constatazione di emergenze e relativo intervento). Sia l'assistenza sia l'intervento in caso di emergenza medica presuppongono che il personale presente disponga di competenze operative ma, poiché una singola persona non può supervisionare un numero di iscritti illimitato, anche una quantità minima.

2.5.1 Requisiti quantitativi in termini di personale

I requisiti quantitativi e qualitativi in termini di personale sono pertanto definiti come monte settimanale minimo delle ore di impiego conteggiabili del personale. Tali requisiti sono definiti in base alle ore settimanali di apertura e alla categoria di grandezza del centro. Il sistema di categorizzazione delle dimensioni è definito nell'Allegato normativo D.

Sulla base della seguente tabella è possibile desumere o calcolare il monte settimanale minimo delle ore di impiego conteggiabili del personale.

Categoria	Valore di base	più	ore supplementari in base alle dimensioni
1- 4	ore settimanali di apertura	più	-----
5 e segg.	ore settimanali di apertura	più	(categoria-4)*0,115*ore settimanali di apertura

NOTA 1

Esempio

Un centro è assegnato alla categoria di grandezza 7 e offre 89 ore settimanali di tempo di allenamento. Il monte settimanale minimo delle ore di impiego conteggiabili del personale si calcola come segue:

89 ore di apertura settimanali		Categoria	fattore fisso	89 ore di apertura settimanali	fattore di crescita
89	+		(7 - 4)	x	89 x 0.115
89	+		3	x	10.235
89	+			30.705	= 119.705 ore settimanali di impiego

NOTA 2

Le ore settimanali illustrate in questa tabella sono ore conteggiabili. La computabilità delle ore di impiego del personale dipende dal grado di visibilità dell'area di allenamento nonché dalla funzione del personale impiegato. I principi della computabilità delle ore di impiego del personale sono definiti nell'Allegato normativo E.

2.5.2 Periodi di riduzione stagionali

Il numero minimo di ore settimanali e, di conseguenza, anche il tempo di presenza competente, può essere ridotto al 70% del numero delle ore settimanali previsto in base alla categoria per un massimo di 6 settimane complessive per anno solare.

NOTA 3

Le ore di impiego sono conteggiabili anche nel caso del 70% del numero minimo di ore settimanali e, di conseguenza, del tempo di presenza competente.

Questi periodi di riduzione stagionale, qualora rientrino nei periodi di valutazione resi noti dall'ente di certificazione, devono essere comunicati all'ente di certificazione con almeno 4 settimane di anticipo e avere inoltre una durata minima di 2 settimane.

La concessione della suddetta riduzione stagionale non consente tuttavia orari di apertura senza supervisione.

2.5.3 Requisiti speciali per centri fitness delle categorie di grandezza 1 e 2, affiliati a un ospedale o a uno studio fisioterapico

Per i centri fitness delle categorie di grandezza 1 e 2, affiliati a un ospedale o a uno studio fisioterapico, si applicano le disposizioni speciali dell'allegato

2.6 Requisiti qualitativi in termini di personale

Il monte settimanale minimo delle ore di impiego conteggiabili del personale deve essere costituito per almeno il 50% dal lavoro di un esperto in possesso di formazione di livello 4 secondo il

programma nazionale per la qualità della Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione (SEFRI). La formazione di livello 4 del programma nazionale per la qualità corrisponde al precedente «status OK» di Qualitop. I titoli di formazione di pari livello senza diploma formale vengono assimilati a questa categoria in termini di compatibilità.

Gli esperti con formazione corrispondente almeno al livello 2 del QNQ possono svolgere le rimanenti ore settimanali.

L'ente di certificazione esegue una verifica di compatibilità dei diplomi non formali che non sono riconosciuti ufficialmente dalla SEFRI e sono pertanto stati associati a un livello. Nel processo si applicano le seguenti disposizioni quantitative:

Livello 2 allineato al QNQ

Il raggiungimento del livello 2 allineato al QNQ richiede una formazione specifica professionale di 10 giorni:

Livello 3 allineato al QNQ

Il raggiungimento del livello 3 allineato al QNQ richiede una formazione specifica professionale di 20 giorni*:

* dieci giorni in più oltre ai 10 giorni per il livello 2

Livello 4 allineato al QNQ

Il raggiungimento del livello 4 allineato al QNQ richiede una formazione specifica professionale di 30 giorni*:

* dieci giorni in più oltre ai 20 giorni per il livello 3

I collaboratori in possesso del precedente status OK di Qualitop vengono assegnati al livello 4 ai sensi della garanzia dei diritti acquisiti.

Le definizioni dei dettagli per la valutazione e la classificazione delle certificazioni delle qualifiche nonché la computabilità dell'esperienza professionale pratica e/o personale di allenamento sono regolate nell'Allegato normativo F.

L'esperienza professionale pratica e/o personale di allenamento può essere conteggiata in maniera cumulativa fino a un massimo del 50% della durata della formazione richiesta per il livello corrispondente.

2.7 Piano di impiego settimanale

Il centro fitness deve disporre di un piano di impiego settimanale in forma elettronica o stampato o di uno strumento informativo affine, anche in caso di audit.

Il suddetto piano o strumento informativo deve riportare in maniera chiaramente classificabile gli orari di impiego settimanali con indicazione delle singole ore e dei membri del personale che svolgono compiti di assistenza e supervisione per conto del centro, ai sensi dell'Allegato E, e/o assicurano la costante presenza BLS-AED

Le ore di impiego del personale che non appaiono nel piano di impiego operativo non possono essere conteggiate.

Parte 3: Requisiti speciali per l'allenamento muscolare

3.1 Esercizi di allenamento

Nel centro fitness devono poter essere eseguiti esercizi di allenamento per i seguenti 18 movimenti prescritti.

Qualora i movimenti prescritti non prevedano l'uso di attrezzi, devono essere presenti le rispettive istruzioni su manifesti o su dispositivi di supporto elettronici.

Estremità superiori

Spinta in avanti (ad es. distensioni su panca)

Trazione indietro (ad es. vogatore seduto)

Spinta verso l'alto (ad es. pressa per le spalle)

Trazione verso il basso (ad es. lat machine)

Spinta verso il basso (ad es. distensioni alle parallele)

Trazione verso l'alto (ad es. vogatore in piedi o trazione alle spalle)

Estremità inferiori

Estensione delle gambe (ad es. leg press)

Abduzione dell'anca

Adduzione dell'anca

Piegamento dell'anca

Distensione dell'anca

Flessione del ginocchio (ad es. leg curl)

Estensione del ginocchio (ad es. leg extension)

Estensione della caviglia

Tronco

Estensione della colonna vertebrale (ad es. estensione lombare)

Flessione del tronco (ad es. flessione lombare)

Rotazione del tronco

Piegamento laterale del tronco

3.2 Diversificazione dell'allenamento

I movimenti dell'allenamento muscolare sopra descritti devono generare nei muscoli coinvolti le tensioni necessarie all'adattamento, ai sensi delle conoscenze di teoria dell'allenamento. Tali tensioni possono essere prodotte in modalità del tutto differenti. Vi sono le seguenti possibilità:

- a) Attrezzi per l'allenamento stazionario SN/EN/ISO 20957 e segg.
- b) Pesi liberi (manubri corti o lunghi) – eventualmente con attrezzi ausiliari come panche, rastrelliere per manubri, piattaforme per il sollevamento pesi e affini

- c) Allenamento con il proprio peso corporeo – eventualmente con attrezzi ausiliari come AB wheel, panche per addominali, cinghie TRX e affini

Parte 4: Requisiti speciali per l'allenamento cardiovascolare

4.1 Requisiti del parco attrezzi

Un allenamento cardiovascolare efficace comporta uno sforzo prolungato che coinvolge una percentuale significativa dell'intera muscolatura corporea. Ciò avviene muovendo il proprio peso corporeo (ad es. la corsa su un tapis roulant) o mediante resistenza esterna (cyclette, vogatore). È necessario offrire entrambe le varianti.

NOTA

In base alle conoscenze della teoria dell'allenamento, una quota significativa della muscolatura corporea totale partecipa all'esecuzione di un movimento di allenamento quando questo si verifica grazie ad almeno il 20% della muscolatura totale, che corrisponde a più della muscolatura presente in una gamba.

Parte 5: Requisiti speciali per studi fisioterapici con un'offerta del centro fitness

L'allenamento muscolare o di forza e/o cardiovascolare con l'utilizzo di attrezzi deve essere offerto sia come allenamento preventivo primario¹ sia come misura terapeutica².

¹ L'allenamento si può definire a carattere preventivo primario quando, dopo l'accertamento della competenza nell'allenamento, esso può essere eseguito negli orari di apertura senza vincoli di tempo e istruttore.

² L'allenamento può essere assimilato a una misura a carattere terapeutico quando ha luogo in orari prestabiliti sotto la guida e l'accompagnamento di un soggetto riconosciuto come erogatore di prestazioni LAMal, seguendo un programma definito in base a una diagnosi specifica.

Il centro di allenamento deve costituire un'unità economica³ e spaziale⁴ con lo studio fisioterapico o l'ospedale con il quale è affiliato.

³ Un centro di allenamento viene considerato come unità economica se l'iscrizione al registro delle imprese (statuto) permette di dimostrare che, nel caso del centro di allenamento, si tratta della stessa persona giuridica.

⁴ Un centro di allenamento viene considerato come unità spaziale se al suo interno hanno luogo allenamenti muscolari o di forza e/o cardiovascolari con l'utilizzo di attrezzi come prestazione sia preventiva primaria sia AOMS della LAMal, negli stessi locali e con gli stessi attrezzi per allenamento.

Allegato normativo A

Disposizioni dettagliate sulla visibilità dell'area di allenamento

Definizioni

Si applicano le seguenti definizioni:

- a) Il grado di visibilità è definito come numero delle postazioni di allenamento separate visibili da un punto di osservazione secondo i principi a), espresso come percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate ai sensi della definizione nell'Allegato D.
- b) Una postazione di allenamento separata è visibile quando è possibile stabilire se gli esercizi di allenamento previsti vengono eseguiti senza errori grossolani e se si sta verificando un'emergenza medica.

Principi

La definizione del grado di visibilità viene eseguita secondo i seguenti principi:

- a) Il grado di visibilità viene definito in primo luogo determinando il numero minimo di punti di osservazione, dai quali il personale incaricato per conto del centro delle attività di supervisione e assistenza può vedere tutte le postazioni di allenamento separate.
- b) Il primo punto di osservazione deve essere posizionato dietro la reception, se il personale impiegato in quella posizione consegna attivamente le chiavi ai clienti, si occupa della loro ammissione, svolge compiti attivi di ristorazione o non dispone di un telefono senza filo.

È possibile prescindere da questa disposizione se il 50% o più di tutte le postazioni separate del centro è direttamente visibile. In questo caso i punti di osservazione possono essere definiti liberamente, a condizione che alla reception sia presente un ausilio con cui i collaboratori eventualmente in servizio da soli possano essere chiamati alla reception.

- c) Il 15% o più di tutte le postazioni di allenamento separate del centro deve essere visibile direttamente da almeno un punto di osservazione. In caso contrario il centro non soddisfa i requisiti quantitativi e qualitativi in termini di personale e non può essere certificato.
- d) Se il 15% o più di tutte le postazioni di allenamento separate del centro è visibile direttamente da almeno un punto di osservazione, il grado di visibilità può essere aumentato con le immagini di telecamere visualizzate su uno schermo. In tal caso lo schermo deve consentire le condizioni di visibilità formulate al punto Definizioni b).

Calcolo del grado di visibilità

I calcoli del grado di visibilità vengono eseguiti in base al sistema illustrato di seguito:

- a) Quando il numero delle persone presenti responsabili di supervisione e assistenza per conto del centro è pari al numero dei punti di osservazione secondo i principi a).
- b) Qualora a) non corrisponda, si applica una delle due seguenti alternative con i relativi metodi di calcolo, basati sulla determinazione dei valori indicati di seguito.

Punti di osservazione	Valore	Descrizione del valore
1	Valore 01	Numero totale delle postazioni di allenamento separate visibili direttamente più quelle eventualmente visibili indirettamente dal punto di osservazione 01
2	Valore 02	Numero totale delle postazioni di allenamento separate visibili direttamente più quelle eventualmente visibili indirettamente dal punto di osservazione 02
	Valore 03	Numero totale delle postazioni di allenamento separate visibili direttamente più quelle eventualmente visibili indirettamente dal punto di osservazione 02 oltre a quelle del valore 01
3	Valore 04	Numero totale delle postazioni di allenamento separate visibili direttamente più quelle eventualmente visibili indirettamente dal punto di osservazione 03
	Valore 05	Numero totale delle postazioni di allenamento separate visibili direttamente più quelle eventualmente visibili indirettamente dal punto di osservazione 03 oltre a quelle del valore 01
	Valore 06	Numero delle postazioni di allenamento separate visibili direttamente ed eventualmente indirettamente dal punto di osservazione 03 oltre a quelle del valore 01 più il valore 03
4	Valore 07	Numero totale delle postazioni di allenamento separate visibili direttamente più quelle eventualmente visibili indirettamente dal punto di osservazione 04
	Valore 08	Numero totale delle postazioni di allenamento separate visibili direttamente più quelle eventualmente visibili indirettamente dal punto di osservazione 04 oltre a quelle del valore 01
	Valore 09	Numero delle postazioni di allenamento separate visibili direttamente ed eventualmente indirettamente dal punto di osservazione 03 oltre a quelle del valore 01 più il valore 04
	Valore 10	Numero delle postazioni di allenamento separate visibili direttamente ed eventualmente indirettamente dal punto di osservazione 04 oltre a quelle del valore 01 più il valore 03 più il valore 06
Sistema corrispondente come nel procedimento per i punti di osservazione 2, 3 e 4		

Numero dei punti di osservazione	Totale delle persone presenti	Primo punto secondo i principi b) dietro la reception	Primo punto secondo i principi b) liberamente definibile
1	≥1	Visibilità 100%	Visibilità 100%
2	1	Valore 01 come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro	Valore medio di (valore 01 + valore 02) come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro
	≥2	Visibilità 100%	Visibilità 100%
3	1	Valore 01 come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro	Valore medio di (valore 01 + valore 02 + valore 04) come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro
	2	Valore 01 più valore medio di (valore 03 + valore 05) come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro	Valore 01 più valore medio di (valore 03 + valore 05) come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro
	≥3	Visibilità 100%	Visibilità 100%
4	1	Valore 01 come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro	Valore medio di (valore 01 + valore 02 + valore 04 + valore 07) come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro
	2	Valore 01 più valore medio di (valore 03 + valore 05 + valore 08) come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro	Valore 01 più valore medio di (valore 03 + valore 05 + valore 08) come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro
	3	Valore 01 più valore 03 più valore medio di (valore 06 + valore 09) come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro	Valore 01 più valore 03 più valore medio di (valore 06 + valore 09) come valore percentuale del numero totale delle postazioni di allenamento separate del centro
	≥4	Visibilità 100%	Visibilità 100%
Sistema corrispondente come nel procedimento per i punti di osservazione 2, 3 e 4			

Allegato normativo B

Disposizioni dettagliate sul defibrillatore automatico esterno (DAE)

Principio

L'osservanza delle seguenti disposizioni dettagliate fornisce una doppia sicurezza, poiché da un lato garantisce il funzionamento sicuro del defibrillatore automatico esterno (DAE) nella maggior misura possibile, mentre dall'altro assicura nel migliore dei modi che il defibrillatore automatico esterno (DAE) sia non solo disponibile in tempi brevi ma anche sempre funzionante.

Disponibilità

Il defibrillatore automatico esterno (DAE) deve essere accessibile in non più di 1 minuto

Il luogo di conservazione del defibrillatore automatico esterno (DAE) deve essere segnalato con indicazioni di percorso per mezzo di simboli.



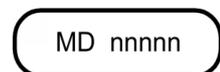
Il luogo di conservazione del defibrillatore automatico esterno (DAE) deve essere contrassegnato dal simbolo ufficiale, della grandezza minima di 30 cm x 30 cm.



Marcatura

Il defibrillatore automatico esterno (DAE) deve riportare un numero di serie.

Il defibrillatore automatico esterno (DAE) deve riportare, ai sensi delle disposizioni dell'Ordinanza del 17 ottobre 2001 sui dispositivi medici (ODmed) del Consiglio federale svizzero, «Sezione 2: Premesse per l'immissione in commercio» «Articolo 8 Marchio di conformità e numero di identificazione» capoverso 1 nonché sulla base della Direttiva 93/42/CEE del Consiglio, un



Conferma del fornitore

Il centro deve poter presentare una conferma scritta e stampata del fornitore, che dichiara che

- a) le disposizioni rilevanti dell'Ordinanza sui dispositivi medici (ODmed) del Consiglio federale svizzero del 17 ottobre 2001 sono rispettate;

NOTA

Le disposizioni rilevanti dell'Ordinanza sui dispositivi medici (ODmed) del Consiglio federale svizzero del 17 ottobre 2001 sono in particolare i capoversi 1 e 2 elencati «nell'Articolo 9 Principio» della «terza sezione: Valutazione della conformità» nonché il capoverso 4 dell'Articolo 19 Ricondizionamento della «Sezione 6: Disposizioni particolari per l'impiego di dispositivi medici».

- b) il dispositivo è stato registrato presso il fornitore con il suo numero di serie a fini di rintracciabilità;
- c) il fornitore, in caso di guasti o difetti al dispositivo, garantirà la presenza di un altro DAE funzionante nel centro in questione entro 24 ore, ai sensi dei requisiti della norma;

NOTA 2

Il ripristino della disponibilità di un DAE funzionante dopo guasti o difetti può avvenire attraverso l'eliminazione del guasto o del difetto sul sito o mediante un apparecchio sostitutivo o a noleggio, messo a disposizione per il tempo necessario.

- d) il defibrillatore automatico esterno (DAE) sia conforme alle direttive di rianimazione del Swiss Resuscitation Council (SRC) e detta conformità sia verificata.

Allegato normativo C

Disposizioni dettagliate sul questionario sulla salute

Per l'analisi dei rischi per la salute il centro deve disporre di un questionario sulla salute contenente almeno le seguenti informazioni:

- a) Dati personali (età/sexo)
- b) La cronologia di allenamento personale precedente
- c) Fattori di rischio cardiovascolari
- d) Attuale assunzione di farmaci
- e) Attuale trattamento medico
- f) Problemi muscolo-scheletrici
- g) Problemi respiratori (asma/bronchite)
- h) Problemi metabolici (diabete)
- i) Limitazioni generali dovute a problemi di salute

Il questionario sulla salute, qualora compilato, deve essere completato dal cliente con data e firma.

NOTA 1

Il questionario sulla salute può essere inoltre completato e bloccato elettronicamente. Dal punto di vista legale un questionario di questo tipo, senza crittografia bidirezionale (= il contenuto del questionario può essere modificato solo inserendo la password del centro e la password del cliente), conferisce solo una sicurezza di responsabilità assai limitata.

Il questionario deve inoltre contenere una nota che richiami all'attenzione del cliente la necessità di comunicare al centro qualsiasi variazione dello stato di salute definito tramite le risposte fornite.

Qualora il questionario venga compilato e firmato, questa nota deve essere contrassegnata anche con le iniziali, a conferma della presa di conoscenza. Modifiche successive dei dati inseriti nel questionario sulla salute devono essere documentate e confermate per iscritto da ambo le parti.

NOTA 2

Questo può avvenire mediante apposizione delle iniziali o in forma elettronica, facendo clic su un campo con data, fatta salva la riserva in materia di responsabilità ai sensi della nota 1 per motivi di diritto della responsabilità.

Allegato normativo D

Il sistema di categorizzazione

Categorizzazione delle dimensioni ai fini della definizione dei requisiti quantitativi e qualitativi in termini di personale

I requisiti in termini di personale si orientano, oltre che in base alle ore settimanali di apertura e di allenamento, anche in base alla categoria di grandezza del centro fitness secondo la seguente tabella:

Categoria	Postazioni di allenamento		N. membri	
	da	a	da	a
1		15	0	150
2	16	30	151	360
3	31	45	361	580
4	46	60	581	920
5	61	75	921	1'262
6	76	90	1'263	1'637
7	91	105	1'638	2'047
8	106	120	2'048	2'452
9	121	135	2'453	2'847
10	136	150	2'848	3'232
11	151	165	3'233	3'612
12	166	180	3'613	3'997
13	181	195	3'998	4'377
14	196	210	4'378	4'752
15	211	225	4'753	5'146
16	226	240	5'147	5'526
17	241	255	5'527	5'906
18	256	270	5'907	6'291
19	271	285	6'292	6'671
20	286	300	6'672	7'051

Qualora lo desideri, un centro può richiedere l'assegnazione a una categoria in base al numero dei membri, che in questo caso deve essere comprovato all'ente di certificazione come segue:

a) L'Attestazione deve pervenire all'ente di certificazione entro e non oltre il 31 marzo.

Qualora l'attestazione pervenga all'ente di certificazione dopo il 31 marzo ma tuttavia non oltre il 30 novembre, le valutazioni dell'anno in corso verranno stimate solo dietro pagamento di una tassa di CHF 80.00 IVA esclusa, secondo l'assegnazione per categorie in base al numero dei membri.

b) Il giorno di riferimento per l'attestazione del numero dei membri è il 31 dicembre dell'anno precedente.

c) L'attestazione deve essere autenticata da un fiduciario o da un ufficio di revisione, che sia membro¹ della Camera svizzera dei fiduciari o dell'Unione svizzera dei fiduciari o di

un'organizzazione comparabile². Gli elenchi dei membri sono visionabili in internet alle pagine www.treuhand-kammer.ch o www.stv-usf.ch.

¹ Se il fiduciario o l'ufficio di revisione confermati non sono membri di una delle organizzazioni sopra citate, l'attestazione deve essere accompagnata anche dall'attestazione di appartenenza a un'associazione comparabile e da una copia del relativo statuto.

² Un'organizzazione si considera comparabile se nei relativi statuti le condizioni di accettazione/adesione non prevedono solo una qualifica professionale ma includono anche disposizioni riguardanti la reputazione.

- d) I costi per l'attestazione sono a carico del centro.
- e) Il numero dei membri attestato al 31.12. è determinante per la classificazione in categorie per l'anno successivo al giorno di riferimento nonché per le imposte di certificazione per l'anno seguente.

Definizione di postazione di allenamento

Una postazione di allenamento separata è definita come un attrezzo di allenamento o una posizione di allenamento in cui una persona può eseguire un esercizio per l'allenamento muscolare o cardiovascolare con l'ausilio di un attrezzo.

Gli attrezzi per l'allenamento per il fitness di gruppo, in particolare le cyclette per indoor cycling, chiaramente posizionate o immagazzinate per l'uso di gruppo, e gli attrezzi di piccole dimensioni, non vengono contati. Un'eccezione è rappresentata dalle cyclette per indoor cycling posizionate nell'area di allenamento con attrezzi.

I manubri corti e/o lunghi non vengono contati, a differenza di postazioni di allenamento come AB roller, panche, multipower, rack per squat e affini. Spalliere e posizioni di allenamento comparabili non vengono contate.

Nelle cosiddette «functional training jungle», forza e velocità vengono allenate con una serie di movimenti differenti nell'ambito dell'allenamento funzionale, concentrato sui muscoli. Qualora i clienti di un centro abbiano a disposizione una «functional training jungle» di detto tipo, nella definizione del numero delle postazioni di allenamento di forza separate per una «functional training jungle» del genere deve essere conteggiato un numero corrispondente di postazioni di allenamento di forza separate.

Questo numero corrispondente si calcola da un lato in relazione alla superficie di utilizzo media degli attrezzi stazionari per l'allenamento di forza, sulla base dei dati sul posizionamento di attrezzi per l'allenamento stazionario nella norma SN EN ISO 20957: Parte 1 come segue:

- a) Definizione di lunghezza e larghezza della superficie di appoggio
- b) Definizione della superficie utilizzata = (lunghezza della superficie di appoggio + 1.2 m) * (larghezza della superficie di appoggio + 1.2 m)
- c) Calcolo del numero delle postazioni di allenamento separate = superficie utilizzata: 4.408322494
I risultati fino a .49 vengono arrotondati per difetto, da .5 per eccesso

Allegato normativo E

Computabilità delle ore di impiego del personale

Le ore di impiego del personale sono conteggiabili solo se indicate nel piano di impiego settimanale secondo le disposizioni.

La computabilità delle ore di impiego del personale inserite nel piano di impiego settimanale conformemente alle disposizioni non sempre dipende necessariamente, completamente o parzialmente dal soddisfacimento dei requisiti quantitativi e qualitativi in termini di personale. La computabilità dipende da un lato dalla funzione del rispettivo membro del personale e dall'altro lato dal grado di visibilità dell'area di allenamento.

a) Computabilità delle ore di impiego e funzione del personale impiegato

Solo le ore di impiego di membri del personale presenti nell'area di allenamento esclusivamente a scopo di supervisione e assistenza possono essere conteggiate. I tempi di impiego di membri del personale interamente o parzialmente impegnati in altra funzione, fatta eccezione per le ore di impiego del personale alla reception/al banco, non sono conteggiabili se l'area di allenamento è visibile in parte o interamente.

NOTA

Allo stesso modo i tempi di impiego di membri del personale, che assistono i clienti nell'allenamento personale o eseguono un allenamento terapeutico, non sono conteggiabili ai fini del soddisfacimento dei requisiti quantitativi e qualitativi in termini di personale come tempi di impiego di personale a cui vengono assegnati compiti di manutenzione, amministrazione e/o pulizia.

Le ore di impiego del personale alla reception/al banco con i relativi compiti di ricezione, come ad esempio consegna delle chiavi, accettazione, ristorazione e affini, possono essere conteggiate ai fini del soddisfacimento dei requisiti qualitativi e quantitativi in termini di personale fino a un massimo complessivo del numero delle ore di apertura settimanali, qualora dalla reception sia possibile vedere direttamente almeno il 15% delle stazioni di allenamento separate.

È prevista una detrazione percentuale dal numero complessivo massimo delle ore di impiego al numero delle ore di apertura settimanali conteggiabili ai fini del soddisfacimento dei requisiti qualitativi e quantitativi in termini di personale impegnato alla reception/al banco con compiti di ricezione, come ad esempio consegna delle chiavi, accettazione o ristorazione e simili, a partire dalla categoria di grandezza 5 e secondo la seguente formula:

Ore di impiego conteggiabili del personale alla reception a partire dalla categoria di grandezza 5 del centro =

ore di apertura settimanali – [ore di apertura settimanali * (categoria–4) * 0.1]

b) Computabilità di ore di impiego e grado di visibilità dell'area di allenamento

Le ore di impiego del personale con funzione consentita ai sensi delle disposizioni di cui al punto a) sono conteggiabili nella percentuale del grado di visibilità dell'area di allenamento.

Il grado di visibilità dell'area di allenamento dipende, in base all'Allegato A, dal numero delle persone presenti nel centro contemporaneamente con compiti di supervisione e assistenza, ai sensi del punto a).

Allegato normativo F

Requisiti speciali per centri fitness delle categorie di grandezza 1 e 2, affiliati a un ospedale o a uno studio fisioterapico

Principio

Per i centri affiliati a uno studio fisioterapico o a un ospedale e appartenenti alla categoria di grandezza 1 o 2 si applicano requisiti speciali.

Qualifica come centro fisioterapico od ospedaliero

Questi centri, accanto alle condizioni relative all'unità economica 1 e spaziale 2, devono soddisfare anche i seguenti requisiti:

Il centro deve offrire allenamento muscolare/di forza e/o cardiovascolare come allenamento preventivo primario o di base, come i centri non affiliati a uno studio fisioterapico o a un ospedale e appartenenti alla categoria di grandezza 1 o 2.

Il centro deve consentire l'erogazione di forme di terapia di allenamento muscolare/di forza e/o cardiovascolare come prestazione AOMS ai sensi della legge sull'assicurazione malattie (LAMal).

La qualifica di erogatore di prestazioni AOMS ai sensi della LAMal deve essere poter dimostrata dal titolare, dal socio principale o dall'azionista principale o da un dipendente fisso con un numero RCC per fisioterapisti o un numero RCC per ospedali.

¹ Un erogatore che offra un allenamento muscolare/di forza e/o cardiovascolare con l'ausilio di attrezzi sia come prestazione preventiva primaria o di base sia come prestazione AOMS ai sensi della LAMal viene considerato come unità economica quando è possibile dimostrare attraverso l'iscrizione al registro delle imprese (statuto) che, nel caso dell'erogatore, si tratta della stessa persona giuridica.

² Un erogatore viene considerato come unità spaziale quando l'allenamento muscolare/di forza e/o cardiovascolare con l'ausilio di attrezzi si svolge come misura sia preventiva primaria o di base sia come prestazione AOMS ai sensi della LAMal negli stessi locali e con gli stessi attrezzi di allenamento.

Requisiti di quantità e qualità/competenza in termini di personale

Requisiti in termini di personale in base alle dimensioni

I requisiti di quantità e qualità/competenza in termini di personale dipendono dalla dimensione del centro. I centri

vengono assegnati a categorie sulla base delle dimensioni. L'assegnazione alle varie categorie di grandezza avviene in base al numero delle stazioni di allenamento separate³.

³ Una postazione di allenamento separata è definita come un attrezzo di allenamento o una posizione di allenamento in cui una persona può eseguire un esercizio per l'allenamento muscolare o cardiovascolare con l'ausilio di un attrezzo.

Gli attrezzi per l'allenamento per il fitness di gruppo, in particolare le cyclette per indoor cycling, chiaramente posizionate o immagazzinate per l'uso di gruppo, e gli attrezzi di piccole dimensioni, non vengono contati. Un'eccezione è rappresentata dalle cyclette per indoor cycling posizionate nell'area di allenamento con attrezzi.

I manubri corti e/o lunghi non vengono contati, a differenza di postazioni di allenamento come AB roller, panche, multipower, rack per squat e affini. Spalliere e postazioni di allenamento comparabili non vengono contate.

Nelle cosiddette «functional training jungle», forza e velocità vengono allenate con una serie di movimenti differenti nell'ambito dell'allenamento funzionale, concentrato sui muscoli. Qualora i clienti di un centro abbiano a disposizione una «functional training jungle» di detto tipo, nella definizione del numero delle postazioni di allenamento di forza separate per una «functional training jungle» del genere deve essere conteggiato un numero corrispondente di postazioni di allenamento di forza separate.

Questo numero corrispondente si calcola da un lato in relazione alla superficie di utilizzo media degli attrezzi per l'allenamento di forza stazionari sulla base dei dati sul posizionamento di attrezzi per l'allenamento stazionario nella norma SN EN ISO 20957: Parte 1 come segue:

- a) Definizione di lunghezza e larghezza della superficie di appoggio
- b) Definizione della superficie utilizzata = (lunghezza della superficie di appoggio + 1.2 m) * (larghezza della superficie di appoggio + 1.2 m)
- c) Calcolo del numero delle postazioni di allenamento separate = superficie utilizzata: 4.408322494 / I risultati fino a .49 vengono arrotondati per difetto, da .5 per eccesso

Classificazione in base al numero dei membri

Qualora lo desideri, un centro può richiedere l'assegnazione a una categoria in base al numero dei membri, secondo la seguente tabella 2. La richiesta di assegnazione a una categoria di grandezza in base al numero di membri deve essere presentata al giorno di riferimento del 31 dicembre ai sensi delle disposizioni per la dichiarazione del numero dei membri entro e non oltre il 31 marzo dell'anno successivo all'ufficio di certificazione.

Requisiti quantitativi e qualitativi in termini di personale

Requisiti quantitativi in termini di personale

Sulla base delle esigenze di supervisione dovute alle dimensioni un centro, in relazione alla propria categoria di grandezza e agli orari di allenamento settimanali con assistenza/supervisione, deve dimostrare un numero minimo settimanale di ore di impiego conteggiabili⁴ con allenatori o istruttori ai sensi della tabella 2.

Tabella 2: Requisiti quantitativi e qualitativi in termini di personale

Numero Membri	Numero Postazioni	Categoria	Numero minimo ore settimanali conteggiabili con allenatori per assistenza-sorveglianza	Numero minimo ore settimanali conteggiabili con allenatori con qualifica avanzata
fino a 125	fino a 15	1	= orario di allenamento con assistenza-supervisione	.5 x orario di allenamento con assistenza-supervisione
126 - 175	16 - 30	2	= orario di allenamento con assistenza-supervisione	.5 x orario di allenamento con assistenza-supervisione

Requisiti qualitativi in termini di personale/ore settimanali con allenatore con qualifica avanzata

I requisiti qualitativi in termini di personale prevedono che il 50% del numero minimo delle ore di impiego settimanali conteggiabili⁴ di allenatori o istruttori prescritte in base alle dimensioni, ai sensi della tabella 2, sia coperto da personale in possesso di una qualifica/formazione che soddisfi i requisiti di una preparazione avanzata.

Computabilità delle ore di impiego settimanali di allenatori o istruttori

La computabilità delle ore di impiego settimanali di allenatori o istruttori è soggetta a varie condizioni e limitazioni.

È consentito unicamente il conteggio delle ore di impiego settimanali di allenatori o istruttori responsabili esclusivamente della supervisione e dell'assistenza dei clienti in allenamento, che non svolgano nessun'altra attività in parallelo. Le ore di impiego nelle seguenti funzioni doppie **non** possono essere conteggiate:

- a) Ore degli insegnanti per i corsi di allenamento di gruppo (ad es. aerobica, spinning ecc.)
- b) Lavoro d'ufficio al di fuori della reception
- c) Assistenza ai clienti con allenamento personale dietro pagamento supplementare
- d) Incarichi di assistenza/insegnamento, svolti in doppia funzione con l'espletamento di compiti amministrativi
- e) Incarichi di assistenza-insegnamento, svolti in doppia funzione con l'espletamento di attività terapeutiche (studi fisioterapici/ospedali) in centri affiliati a uno studio fisioterapico o a un ospedale e appartenenti a una categoria di grandezza 3 o superiore.

La disposizione per cui le ore di impiego in doppia funzione non possono essere conteggiate **non include** i casi seguenti:

- f) la doppia funzione «terapia-assistenza-supervisione», indipendentemente dal fatto che la terapia abbia luogo su una superficie di allenamento o in un locale per i trattamenti, ma solo per un massimo del 50% del numero minimo richiesto delle ore settimanali conteggiabili degli allenatori per assistenza-supervisione e anche in questo caso solo
- g) se la doppia funzione si svolge in un centro di categoria di grandezza 1 o 2 affiliato a uno studio fisioterapico o a un ospedale;
- h) se i terapeuti che esercitano la doppia funzione «terapia-supervisione» sono contrassegnati in maniera corrispondente nel programma di impiego settimanale con indicazione dei relativi orari di impiego;
- i) se la superficie di allenamento nei locali per i trattamenti è visibile mediante telecamere su uno schermo.
- j) la doppia funzione «compiti di ricezione-assistenza-supervisione», a condizione che
 - almeno il 15% delle postazioni di allenamento separate possa essere visto direttamente dalla reception;
 - i dipendenti attivi alla reception nella doppia funzione «compiti di ricezione-assistenza-supervisione» possano certificare il possesso di una qualifica (formazione specifica in ambito fitness/attestato di pratica) corrispondente al livello 2 secondo il quadro nazionale delle qualifiche;
 - i dipendenti attivi alla reception nella doppia funzione «compiti di ricezione-assistenza-supervisione» siano contrassegnati in maniera corrispondente nel programma di impiego settimanale con indicazione dei relativi orari di impiego.

Visibilità dell'area di allenamento

Un grado di visibilità ridotto dell'area di allenamento porta a una riduzione corrispondente del grado di computabilità delle ore di impiego attestate nel programma di impiego settimanale.

Numero massimo di ore settimanali per dipendente

Per un singolo dipendente non può essere conteggiato un numero a piacere di ore settimanali:

- a) Per i dipendenti con contratto di assunzione o a progetto l'orario di impiego settimanale massimo conteggiabile attestato dal programma di impiego settimanale è pari a 42 ore la settimana.

- b) Per i titolari dell'attività, in possesso di attestazione in forma di estratto del registro delle imprese (titolare di ditta individuale/soci o azionisti di maggioranza in una Sagl o SA) possono essere conteggiate non più di 65 ore la settimana come orario di impiego settimanale attestato dal programma di impiego settimanale.

Disposizioni complementari per il personale

Riduzione stagionale

Ogni centro ha facoltà di ridurre stagionalmente, ad esempio durante il periodo principale delle ferie, il numero minimo di ore settimanali con assistenza-supervisione e, di conseguenza, anche le ore di impiego settimanali degli allenatori con qualifica avanzata, per 6 settimane al 70% del numero previsto per la categoria di grandezza. La riduzione stagionale è soggetta alle seguenti condizioni:

- a) Gli orari di apertura senza supervisione non sono tuttavia consentiti, nonostante la suddetta riduzione.
- b) I periodi di riduzione devono avere una durata minima di due settimane consecutive.
- c) I periodi di riduzione devono essere notificati all'ufficio di certificazione con almeno 4 settimane di anticipo.

Piano di impiego settimanale

La verifica dei requisiti in termini di personale presuppone la presenza nel centro di un piano di impiego settimanale o di uno strumento informativo affine (ad es. IT/agenda), che indichi gli orari settimanali di impiego o di presenza riferiti a membri del personale e durata dei seguenti soggetti operanti per conto del centro:

- a) tutti i collaboratori attivi esclusivamente nell'area di allenamento
- b) tutti i collaboratori autorizzati a svolgere una doppia funzione
- c) i collaboratori che, in dimostrato possesso di un tesserino BLS-AED, assicurano come prescritto la presenza BLS-AED durante le ore di allenamento con assistenza-supervisione.

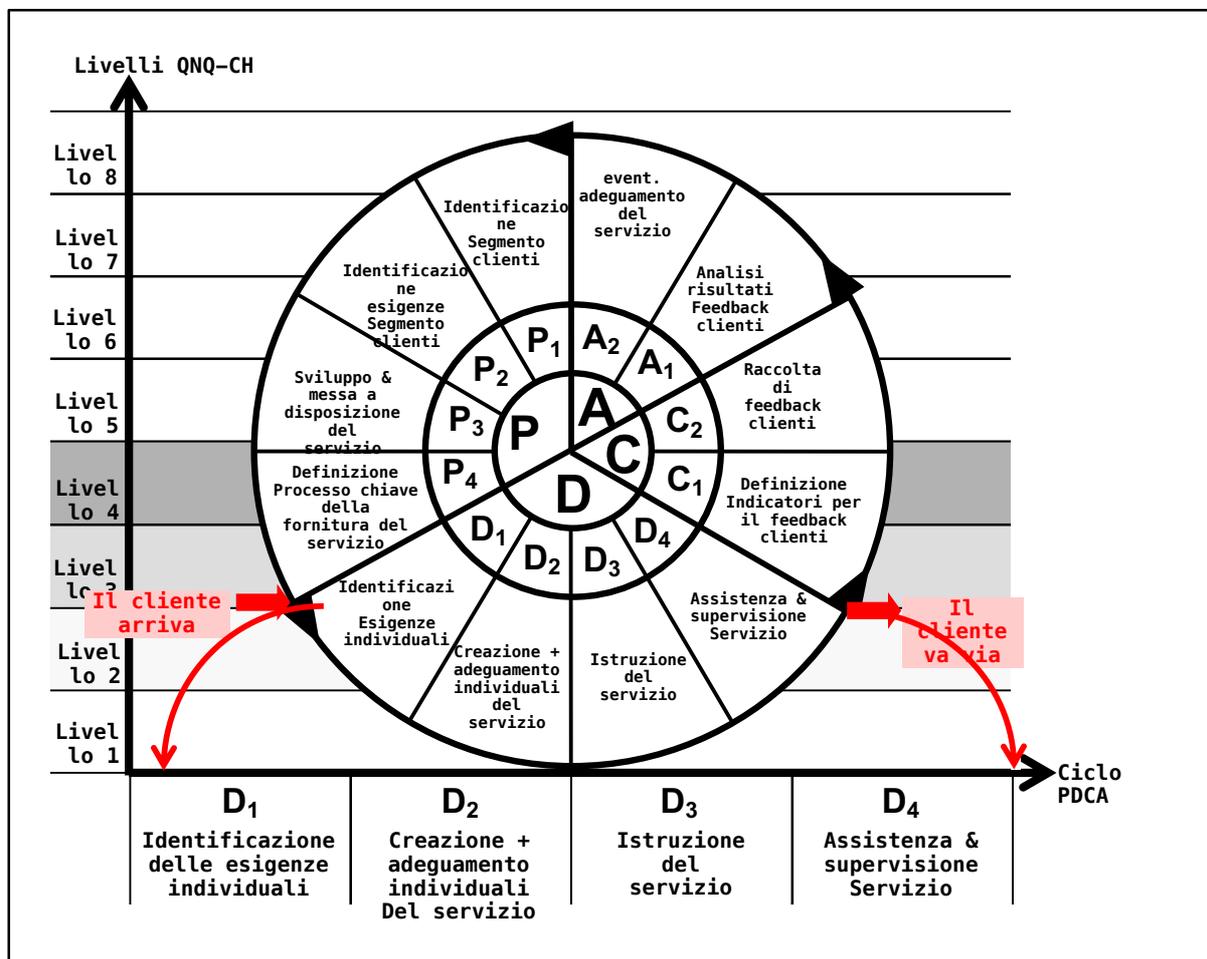
Le ore di impiego del personale che non compaiono nel piano di impiego operativo **non** possono essere conteggiate.

Allegato normativo G

Classificazione degli attestati di qualifica nonché degli attestati di esperienza professionale e di allenamento

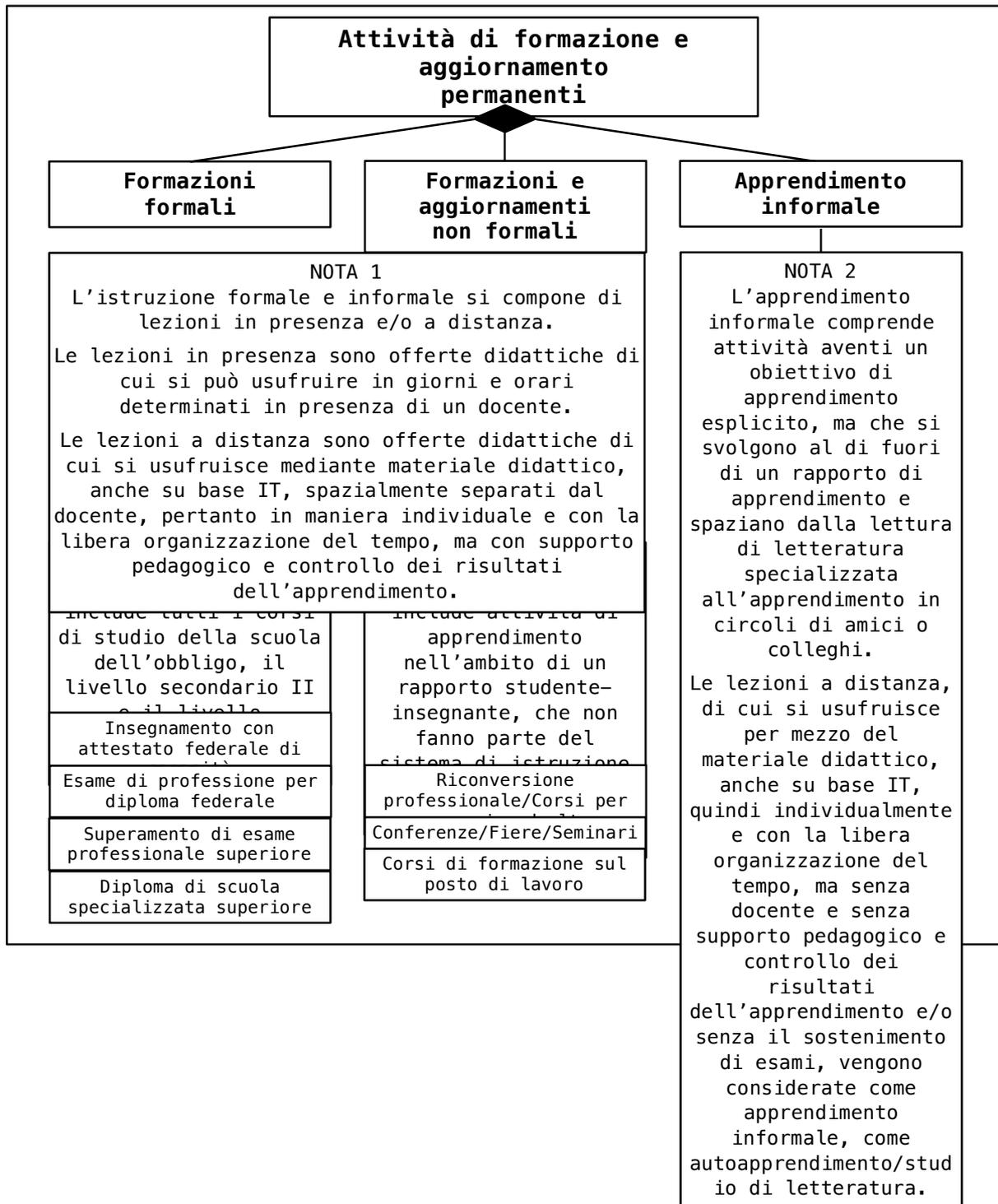
Principi

Sia le disposizioni sulle qualifiche sia i principi di classificazione degli attestati di qualifica e degli attestati di esperienza professionale e di allenamento si orientano, per quanto concerne i livelli, alla matrice del quadro nazionale delle qualifiche svizzero (QNQ-CH). In tal senso la suddivisione è rivolta all'asse orizzontale della matrice secondo il cosiddetto ciclo PDCA o la sua applicazione al servizio «erogazione di allenamento in centri fitness».



La definizione dei requisiti delle qualifiche, per quanto riguarda sia la durata della formazione sia in particolare i contenuti (fondamenti della competenza) è strutturata secondo quelle aree di processo del ciclo PDCA determinanti per il contatto diretto con i clienti.

A tal riguardo gli attestati delle qualifiche e gli attestati dell'esperienza professionale e di allenamento da classificare sono rappresentati nella seguente struttura di attività di formazione e perfezionamento secondo Unione europea e OCSE. La stessa struttura si ritrova anche alla base del microcensimento «Apprendimento permanente» in Svizzera.



Condizioni fondamentali per il conteggio

La valutazione delle attività di qualifica svolte è soggetta alle seguenti regole:

a) I titoli di studio riconosciuti dalla Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione (SEFRI) nel quadro dell'apprendimento formale vengono classificati in base ai livelli della SEFRI:

- Formazione professionale con attestato federale di capacità = Livello 4*

*La formazione professionale può includere classificazioni intermedie. Dopo la presentazione dell'attestato di conclusione del 1° anno di formazione = livello 2, dopo la presentazione dell'attestato di conclusione del 2° anno di formazione = livello 3.

- Esame di professione con attestato federale di capacità = Livello 5
- Superamento dell'esame professionale superiore = Livello 6
- Diploma di scuola specializzata superiore = Livello 6

b) Per 1 giorno di apprendimento specifico professionale informale come lezione in presenza/diretta o a distanza vengono conteggiate 6 ore di studio (= ad esempio 8 lezioni di 45 minuti ciascuna).

Per il superamento di un esame a conclusione di un corso di formazione della durata di almeno cinque giorni vengono assegnati due giorni supplementari.

c) Per il riconoscimento della partecipazione a conferenze, fiere/congressi o seminari in ambito di apprendimento informale è necessario presentare una conferma di partecipazione personale, indicante anche l'argomento della manifestazione.

Il conteggio include il 50% della durata degli eventi a cui si è partecipato, ma al massimo il 10% della durata richiesta per la formazione per il livello corrispondente.

d) Per il riconoscimento di eventi formativi e di aggiornamento interni all'azienda in qualità di apprendimento informale e per il conteggio del relativo «tempo di studio», l'evento in questione deve essere comunicato all'ente di certificazione almeno un mese prima della data di esecuzione, indicando luogo, orario, programma nonché il nome della persona di riferimento.

e) Lo studio della letteratura o l'autoapprendimento possono essere riconosciuti come apprendimento informale e conteggiati in base alla rilevanza del tema e della quantità del materiale di lettura fino a un massimo del 15% della durata richiesta per la formazione per il livello corrispondente, ovvero per il livello 2 massimo 1½ giorni o 9 ore, per il livello 3 massimo 3 giorni o 18 ore e per il livello 4 massimo 4½ giorni o 27 ore.

Il tempo dedicato a uno studio della letteratura o all'autoapprendimento è ammesso solo qualora le seguenti condizioni siano osservate o le seguenti informazioni vengano presentate all'ente di certificazione con il modulo speciale:

- Il materiale è scritto in tedesco, inglese, francese o italiano.
- Per i libri la fonte esatta (autore, titolo, casa editrice, data di pubblicazione);
- Per gli articoli da riviste specializzate l'indicazione precisa delle fonti (autore/i, titolo, pubblicazione, pagina ed edizione della rivista specializzata, luogo e data di pubblicazione);
- Per le fonti di internet il link preciso con data e ora;
- Per i libri una copia dell'indice;
- Per i libri un breve riassunto di minimo 200 e massimo 300 caratteri (spazi inclusi) per capitolo;
- Per gli articoli di riviste specializzate un breve riassunto di minimo 300 e massimo 400 caratteri (spazi inclusi);

-Il numero dei caratteri spazi inclusi del libro intero o dell'articolo completo di una rivista specializzata.

f) Esperienza pratica professionale e/o personale di allenamento

L'esperienza professionale pratica e/o personale di allenamento può essere conteggiata in maniera cumulativa fino a un massimo del 50% della durata della formazione richiesta per il livello corrispondente.

Esperienza professionale pratica

I soggetti che abbiano compiuto il 23° anno di età possono richiedere il conteggio dell'esperienza professionale pratica sotto forma di lavoro pratico attestato in qualità di allenatore/istruttore in un centro fitness o di allenamento.

NOTA 5

Con lavoro pratico si intende l'attività professionale specifica svolta come dipendente o per conto del centro come lavoratore autonomo. Essa viene conteggiata in presenza di un attestato legalmente attendibile (attestato AVS più corrispondente contratto di lavoro o di incarico) in base alla durata.

Un mese di lavoro pratico come allenatore/istruttore in un centro fitness o di allenamento viene conteggiato, in presenza di un grado di occupazione attestato del 100%, come $\frac{1}{2}$ giorno di formazione (= 3 ore o 4 lezioni).

Esperienza di allenamento

L'esperienza di allenamento come membro di un centro o in forma di esperienza agonistica corrispondente (ad esempio bodybuilding, sport di forza o resistenza) può essere conteggiata in presenza del relativo attestato e per una durata ininterrotta di almeno 3 anni in base alla sua durata complessiva.

Gli anni di iscrizione o gli anni di esperienza agonistica attestati vengono conteggiati come segue:

-> 3 anni ininterrotti* di iscrizione o esperienza agonistica = 2
giorni

-3 anni ininterrotti* più ≥ 1 anno di iscrizione o esperienza agonistica =
4 giorni

-3 anni ininterrotti* più ≥ 2 anni di iscrizione o esperienza agonistica =
6 giorni

* devono essere ininterrotti ma non nello stesso centro fitness o di allenamento.