



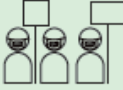

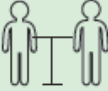



Piano di protezione per le palestre dal 22 giugno 2020

Versione: 21 giugno 2020







Autore: IG Fitness Svizzera


Nuovo coronavirus: allentamento dei provvedimenti


🕒 Le novità dal 22 giugno

 <p>Revocato il divieto di assembramento nello spazio pubblico</p>	 <p>Consentite le manifestazioni con al massimo 1000 persone</p>	 <p>Consentite le dimostrazioni con obbligo della mascherina (dal 20 giugno)</p>
 <p>Distanza minima di 1,5 anziché di 2 metri</p>	 <p>Revocato l'obbligo di consumare da seduti nei ristoranti e bar</p>	 <p>Revocato l'orario di chiusura obbligatorio per ristoranti, bar e locali notturni</p>
 <p>Nuovamente consentite le competizioni sportive con contatto fisico stretto</p>	 <p>Fortemente raccomandato l'uso della mascherina sui mezzi pubblici nelle ore di punta</p>	

⚠️ Altrettanto importante

 <p>Tenersi a distanza</p>	 <p>Usare la mascherina se non è possibile tenersi a distanza</p>	 <p>Rispettare le regole d'igiene</p>
 <p>In caso di sintomi, fare il test</p>	 <p>Fornire i propri dati di contatto per il tracciamento</p>	 <p>Rispettare l'isolamento o la quarantena</p>

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

 Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

Stato: 19 giugno 2020

Palestre

- Possono accedere alle palestre solo le persone prive di sintomi. Chi manifesta sintomi della malattia NON è autorizzato ad allenarsi. In tal caso è necessario restare a casa o isolarsi e chiarire con il proprio medico come procedere.
- È necessario lavarsi accuratamente le mani: si tratta di un'azione determinante dal punto di vista dell'igiene. Chi si lava accuratamente le mani con il sapone, prima e dopo l'allenamento, protegge se stesso e chi gli sta vicino.
- Ciascuna palestra deve continuare a rispettare le condizioni generali del piano di protezione varato dalla Confederazione. Tale piano va stampato ed esposto in ogni palestra. Non dimenticatevi che deve essere inoltre firmato. Non vi sono più disposizioni specifiche per il settore.
- Vanno tenute delle liste di presenza: su invito delle autorità sanitarie, i contatti stretti tra le persone avvenuti nei 14 giorni precedenti alla richiesta devono poter essere ricostruiti. Per semplificare il tracciamento dei contatti, la palestra tiene delle liste di presenza per tutte le unità di allenamento.
- È necessario continuare a rispettare le regole d'igiene e di distanziamento (qui devono essere utilizzati i nuovi poster).
- Quante persone possono allenarsi contemporaneamente in una palestra? Al massimo 300 ma rispettando obbligatoriamente la regola di distanziamento di 1,5 m. Se si calcola matematicamente la capienza, una palestra di 1000 m² potrebbe accogliere 444 clienti contemporaneamente (2,25 m² a persona). Tuttavia, poiché non è possibile ripartire uniformemente le persone, la nostra proposta è quella di suddividere la superficie di allenamento per 4 m² (applicando quindi un distanziamento di 2 m) e di informare così anche i clienti (funzione d'esempio). Ne consegue che una palestra di 1000 m² può accogliere 250 clienti contemporaneamente.
- Fitness di gruppo: anche qui la proposta è di rispettare i 4 m² per persona. Inoltre dovrebbe essere predisposta un'apposita segnaletica sul pavimento. Nella sala dedicata al corso dovrebbe essere visibile la capienza massima di persone.
- Sala fitness: gli attrezzi devono essere disposti in modo tale da garantire ora la distanza di 1,5 m (misurata da testa a testa).
- Spogliatoi: la capienza massima dovrebbe essere segnalata sulla porta.
- Sauna/piscina/sala relax: la capienza massima dovrebbe essere segnalata sulla porta. Le sdraio nelle sale relax dovrebbero essere posizionate a una distanza di 1,5 m.
- Nell'area d'ingresso i nastri per il distanziamento possono essere accorciati a 1,5 m.