

Piano di protezione per le palestre dal 19 ottobre 2020

Versione: 20 ottobre 2020

Autore: IG Fitness Svizzera

Nuovo coronavirus Stato al 9.10.2020

COSÌ CI PROTEGGIAMO 

Ora più che mai: arrestare l'aumento del numero di infezioni.



Tenersi a distanza.



Usare la mascherina se non è possibile tenersi a distanza.



Lavarsi accuratamente le mani.



In caso di sintomi, fare immediatamente il test e restare a casa.



Fornire sempre i propri dati di contatto completi per il tracciamento.



Per interrompere le catene di infezioni: scaricare e attivare l'app SwissCovid.



Per chi è positivo al test: isolamento. Per chi ha avuto contatti con una persona positiva al test: quarantena.



Evitare le strette di mano.



Tossire e stamutare in un fazzoletto o nella piega del gomito.



Prima di andare dal medico o al pronto soccorso, annunciarsi sempre per telefono.

Art. 31a, OEB

www.ufsp-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Ufficio federal da sanadad publica UFSP



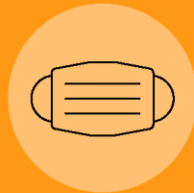
App SwissCovid
Download

Palestre

- Gli esercenti devono fare appello alla responsabilità individuale dei relativi membri in relazione al rispetto delle misure di protezione e delle disposizioni emanate dal Consiglio federale e dall'UFSP.
- 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.
- 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. Nello spogliatoio vige l'obbligo di indossare la mascherina. Può essere tolta solo durante il cambio dei vestiti. Nelle docce non c'è l'obbligo di indossare la mascherina.
- In linea generale, nei centri fitness vige l'obbligo di indossare la mascherina dall'ingresso nella struttura sino allo spogliatoio incluso. Tale obbligo si applica anche dallo spogliatoio all'area di allenamento. Non è obbligatorio indossare la mascherina presso l'area di allenamento (pesistica, functional training, stretching, coordinamento, sport di resistenza e stanze di fitness di gruppo).
- Sauna/piscina: La capienza massima dovrebbe essere segnalata sulla porta. Non è obbligatorio indossare la mascherina.
- Sale relax: La capienza massima dovrebbe essere segnalata sulla porta. Le sdraio nelle sale relax dovrebbero essere posizionate a una distanza di 1,5 m. In generale vige l'obbligo di indossare la mascherina.
- Per i collaboratori vige l'obbligo di indossare la mascherina in tutte le aree pubblicamente accessibili del centro fitness.
- I clienti sono tenuti ad avere con sé la propria mascherina durante l'allenamento.
- Cura dei figli: obbligo di indossare la mascherina per operatori, operatrici e genitori.
- Personal training/allenamento a due -> obbligo di indossare la mascherina; allenamento individuale -> solo l'allenatore/-trice; in linea di massima è obbligatorio mantenere la distanza.

La Confederazione rafforza i provvedimenti contro il coronavirus

Dal 19 ottobre in tutta la Svizzera:



Estensione dell'obbligo della mascherina

Obbligo di portare la mascherina nelle strutture e nei luoghi al chiuso accessibili al pubblico.



Trasporti pubblici (finora)



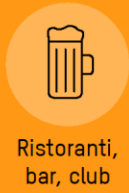
Stazioni, aree d'attesa, aeroporti



Negozi, uffici postali, agenzie di viaggio



Musei, biblioteche



Ristoranti, bar, club



Impianti sportivi (zona di entrata e spogliatoi)



Cinema, teatri, locali per concerti



Studi medici, ospedali



Strutture religiose



Edifici amministrativi (se accessibili al pubblico)



Assembramenti e manifestazioni



Gli assembramenti spontanei di più di 15 persone nello spazio pubblico sono vietati.



Per manifestazioni che hanno luogo nella cerchia familiare o fra amici con 16 fino a 100 persone vige:

- obbligo della mascherina
- registrazione dei dati di contatto
- consumazione soltanto stando seduti

A partire da 100 persone: piano di protezione



Obbligo di stare seduti nelle strutture della ristorazione

La consumazione in ristoranti, bar, club e sale da ballo è ammessa soltanto stando seduti (all'interno e all'esterno).



Telelavoro raccomandato

Raccomandazione vincolante: se possibile lavorare da casa.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

Altrettanto importante:



tenersi a una distanza minima di 1,5 metri



lavarsi regolarmente e accuratamente le mani

<https://www.admin.ch/gov/it/pagina-iniziale/documentazione/comunicati-stampa.msg-id-80771.html>

<https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/das-bag/aktuell/news/news-18-10-2020.html>