

Piano di protezione per le palestre **Valido dal 30 ottobre 2020**

Versione: 30 ottobre 2020

Autore: IG Fitness Svizzera

Nuovo coronavirus
COSÌ CI PROTEGGIAMO ✓

STOP CORONA

Stato al 28.10.2020

Incontrare il minor numero di persone.



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
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



App Store
Download

Criteri di massima

- 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.
- 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.
- 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. 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 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.
- **Nelle palestre vige l'obbligo generale di indossare la mascherina e di mantenere la distanza obbligatoria.**
- **I collaboratori devono indossare la mascherina costantemente.**
- Se sono presenti persone esonerate dall'obbligo di indossare la mascherina, deve essere mantenuta la distanza obbligatoria o devono essere adottate ulteriori misure di protezione efficaci, come l'installazione di barriere idonee.

Spazio disponibile/postazioni di allenamento disponibili

- Nell'area di allenamento dove sono presenti gli attrezzi, inclusa la zona del functional training, è consentita la presenza **massima di un numero di persone pari all'80% delle postazioni di allenamento** disponibili. La superficie di circolazione non va considerata come postazione di allenamento.
- **È necessario assicurarsi sempre che sia rispettata la regola della distanza di 1.5 m e l'obbligo generale di indossare la mascherina e che non si formino «gruppi di allenamento».**
- Ogni centro è tenuto a calcolare il numero massimo di persone presenti contemporaneamente nella palestra sulla base di quanto sopra descritto e a documentarlo nel proprio piano di protezione. Queste e tutte le altre misure (ad esempio le marcature sul pavimento) hanno il compito di garantire il mantenimento della distanza tra le persone impegnate nell'allenamento ed evitare la formazione di gruppi di più di 15 persone.
- In base al proprio piano di protezione, ogni centro deve creare aree delimitate in modo visibile (ad es. planimetria), indicando con cartelli il numero massimo di persone consentito in ciascun settore (compresi gli spogliatoi).
- Gli spogliatoi e i guardaroba devono essere utilizzati nel rispetto dei limiti del numero di persone e delle regole sulla distanza di 1.5 m e l'obbligo generale di indossare la mascherina. Sono particolarmente importanti per il deposito degli oggetti di valore.
- Nell'area delle docce deve essere rispettata la regola della distanza di 2 m. Dove sono installate pareti divisorie, l'utilizzo delle docce non presenta alcun problema. Nelle zone docce aperte viene chiusa una doccia ogni due.

⇒ In linea di principio, si consiglia ai soci di cambiarsi e farsi la doccia a casa.

Sistema di check-in (sistema contagocce)

- L' esercente del centro deve assicurare che i clienti non si assebrino nell' area d' ingresso e garantire quindi il rispetto delle regole di distanziamento.
- Questo requisito può essere facilmente soddisfatto da un sistema di check-in. La modalità è la stessa di quella utilizzata nei negozi, nei quali viene eseguito il controllo del numero massimo di persone all' ingresso (manuale, app di conteggio su smartphone, colonna contapersone, sistema di accesso al centro, per esempio, con tornello).
- 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. Cura dei figli: obbligo di indossare la mascherina per operatori, operatrici e genitori.

Periodo di allenamento

La durata della permanenza varia da centro a centro. Si richiama l' attenzione del cliente sulla necessità di svolgere l' allenamento con la massima efficienza in termini di tempo, in modo da consentire anche alle altre persone di allenarsi. Ciò contribuisce anche ad evitare gli assembramenti di persone nelle strutture o davanti alle stesse.

Materiale/pulizia

Ogni cliente predispone personalmente nella propria area gli strumenti necessari all' allenamento, rimettendoli a posto al termine degli esercizi. e mantenendo la distanza prevista per tutto il tempo. Dopo aver toccato gli attrezzi di allenamento è necessario lavarsi le mani.

Aree di allenamento (ALLENAMENTO INDIVIDUALE)

- **Sulle superfici di allenamento vige l' obbligo generale di indossare la mascherina e di mantenere la distanza obbligatoria.**
- In locali di grandi dimensioni si può fare a meno di indossare la mascherina facciale se vigono prescrizioni supplementari sul distanziamento e limitazioni della capienza ed è garantita l' aerazione (superficie di oltre 15 m² per persona, cioè ~ 4x4 m, o 4 m² per gli sport tranquilli) oppure la distanza può essere inferiore rispetto a quella prescritta se è garantita la presenza di una barriera parafiato in plexiglas nella direzione di espirazione (su 3 lati, che parta dal pavimento e superi l' altezza della persona).
- Nelle zone delle apparecchiature cardio e di pesistica nonché in quelle di allenamento a circuito, le stazioni vengono chiuse quando non è possibile rispettare la distanza.
- Se gli attrezzi sono disposti tra loro in modo che, mentre si allenano, le persone siano separate da strutture e quindi da una protezione (analogamente alle lastre di plexiglas alla cassa del supermercato), tra gli utenti può essere tenuta anche una distanza inferiore a 1.5m.
- In caso contrario, durante l' allenamento occorre prestare attenzione affinché la distanza di 1.5 m tra le persone e l' obbligo generale di indossare la mascherina sia rispettata.

Fitness di gruppo (ALLENAMENTO DI GRUPPO)

- In linea di principio, vige la regola della Confederazione sulla **dimensione massima del gruppo di 15 persone** (incluso l'istruttore), che devono mantenere la distanza di protezione entro il loro raggio massimo di movimento e allenarsi con la mascherina.
- In locali di grandi dimensioni si può fare a meno di indossare la mascherina facciale se vigono prescrizioni supplementari sul distanziamento e limitazioni della capienza ed è garantita l'aerazione (superficie di oltre 15 m² per persona, cioè ~ 4x4 m, o 4 m² per gli sport tranquilli).
- Gli allenamenti in piccoli gruppi (per esempio power plate) e i corsi di fitness in acqua (sul posto 4 m² -> nessun obbligo di mascherina) che rispettino il requisito della dimensione del gruppo e della distanza sono consentiti.
- Gli istruttori sono tenuti ad assicurare che tra i singoli partecipanti al corso venga rispettato il distanziamento. Le marcature (quadrati/cerchi) nel locale per il fitness di gruppo richiamano visivamente l'attenzione sulla regola della distanza.
- Le ore di corso devono sempre essere inframmezzate tra loro da intervalli. In questo modo si assicura che i partecipanti non si incrocino. All'ingresso delle sale devono essere eseguite delle marcature sul pavimento che agevolino il rispetto della distanza. L'intervallo di tempo tra due lezioni di un corso viene definito individualmente dall'esercente di ciascun centro. I gruppi non possono venire a contatto tra loro.

Piani di protezione specifici per determinati tipi di allenamento

Eventuali offerte specifiche (pilates, yoga, personal training...) rientrano nei piani di protezione sottoposti a controllo di plausibilità e sono soggette alle disposizioni generali dell'ordinanza in vigore.

Wellness

- Sauna/piscina: La capienza massima, corrispondente ad almeno 4 m² per persona, dev'essere segnalata sulla porta. È obbligatorio indossare la mascherina fino all'ingresso in sauna/piscina.
- In linea di principio, vige la regola della Confederazione sulla **dimensione massima del gruppo di 15 persone**.
- Sale relax: la capienza massima dev'essere segnalata sulla porta. Le sdraio nelle sale relax devono essere posizionate a una distanza di 1,5 m. In generale vige l'obbligo di indossare la mascherina.

Centri assistiti in presenza e a distanza

I centri assistiti in presenza e a distanza, certificati con un marchio di qualità (ad es. Qualitop), sono autorizzati a tenere aperti i propri locali nel rispetto del presente piano di protezione.

La Confederazione rafforza i provvedimenti contro il coronavirus

Dal 29 ottobre in tutta la Svizzera:



Divieto di manifestazioni e assembramenti

10+ Non più di 10 persone nella cerchia di amici e familiari

50+

Niente manifestazioni con più di 50 persone

15+

Niente assembramenti di più di 15 persone nello spazio pubblico (dal 19.10.)

Eccezioni: assemblee parlamentari e comunali, dimostrazioni, raccolta di firme



Regole per la cultura e lo sport

Divieto di attività sportive e culturali con più di 15 persone. Eccezioni: allenamenti e prove di minori di 16 anni e nel settore professionale. Regole più severe per gli sport con contatto fisico e i cori.



Insegnamento a distanza nelle scuole universitarie (dal 2.11.)



Chiusura di sale da ballo e discoteche



Regole per bar e ristoranti

4 Non più di 4 persone per tavolo



Chiusura obbligatoria dalle 23.00 alle 6.00



Obbligo di stare seduti e registrazione dei dati di contatto



Estensione dell'obbligo della mascherina

Nuovo (oltre che sui trasporti pubblici, alle fermate e nei locali chiusi accessibili al pubblico):



Nelle scuole a partire dal livello secondario II



In ufficio (non alla postazione di lavoro, se è mantenuta la distanza)

Eccezioni: bambini sotto i 12 anni, persone con dispensa medica



Nelle aree esterne di ristoranti, negozi ecc. e nelle aree pedonali molto frequentate



Nello spazio pubblico, se non è possibile tenersi a distanza

Attenzione: in alcuni Cantoni vigono regole più severe

Altrettanto importante:



Ridurre i contatti



Lavorare da casa, se possibile



Rispettare le regole d'igiene delle mani



Tenersi a distanza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council