

Piano di protezione per le palestre Valido dal 12 dicembre 2020

Autore: IG Fitness Svizzera



Criteri di massima

- Sulla base del quadro di riferimento del Consiglio federale per i concetti di protezione per le attività di formazione, vengono formulati requisiti operativi per i centri di fitness e di formazione che riducono il potenziale di rischio di trasmissione dei virus durante la formazione a un livello tale da giustificare la riapertura dei centri. Senza il rispetto del concetto di protezione, le operazioni di formazione non sono consentite.
- L'ordinanza del Consiglio federale e il rispettivo Cantone hanno disposizioni prioritarie su questo concetto di protezione.
- Gli impianti sportivi, compresi i centri fitness, sono soggetti agli stessi orari di apertura dei ristoranti; devono essere chiusi dalle 19.00 alle 6.00 e inoltre la domenica e il 25/26 dicembre e il primo gennaio.
- 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.
- L'occupazione massima nel calcolo deve garantire la disponibilità di almeno 10m²/persona.
- **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 5 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 assembrino 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 predispose 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)

- Fondamentalmente si applica la regolamentazione della federazione della **dimensione massima del gruppo di 5 persone** (incluso l'istruttore), che devono mantenere la distanza di protezione di 2m entro il loro raggio massimo di movimento e tutti devono allenarsi con le maschere.
- Se la stanza è abbastanza grande, diversi gruppi (max. 3 gruppi) possono allenarsi, se c'è abbastanza distanza (min. 4m) tra i gruppi e non si mescolano.
- Si può fare a meno di indossare una maschera facciale in grandi ambienti se si applicano ulteriori requisiti di distanza e restrizioni di capacità e se è garantita la ventilazione (aree di oltre 15m² a persona, cioè ~4x4m, o 4m² 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 5 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

11.12.2020

Nuovo in tutta la Svizzera dal 12 dicembre:



Chiusura
Alle 19:



Ristoranti e bar

Alle 19, la domenica e nei giorni festivi:



Musei e biblioteche



Negozi e mercati



Strutture per il tempo libero e lo sport

Eccezioni possibili per i Cantoni con una situazione epidemiologica favorevole



Divieto di manifestazioni

Eccezioni: servizi religiosi, funerali, manifestazioni politiche e assemblee di organi legislativi



Cultura e sport: non più di 5 persone

Divieto di attività sportive e culturali con più di 5 persone. Sono mantenute le eccezioni per i bambini e i giovani e per il settore professionistico.

Restano in vigore le regole seguenti:



Obbligo esteso della mascherina



15 Incontri nello spazio pubblico: non più di 15 persone



10 Incontri privati: non più di 10 persone



Regole per i ristoranti



Chiusura di locali da ballo e discoteche



Regola delle due economie domestiche (raccomandazione)



Insegnamento a distanza nelle scuole universitarie



Regole per i comprensori sciistici



Telelavoro (raccomandazione)



Numero limitato di clienti nei negozi



Canto consentito solo in famiglia e a scuola

In alcuni Cantoni vigono regole più severe



Ridurre i contatti



Lavarsi bene le mani



Usare la mascherina



Tenersi a distanza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council