

Piano di protezione per le palestre

Valido dal 31. maggio 2021

Versione: 31.05.2021

Autore: IG Fitness Svizzera

Coronavirus Stato al 31.5.2021

COSÌ CI PROTEGGIAMO 

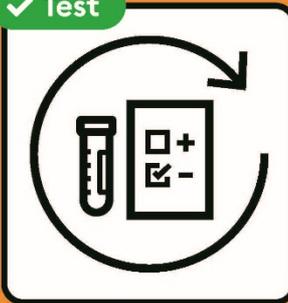
Al momento particolarmente importante:

✓ **Vaccinazione**



È raccomandata la vaccinazione anti-COVID-19.

✓ **Test**

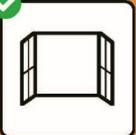


Anche senza sintomi, fare regolarmente il test.

Altrettanto importante:

✓ 
Usare la mascherina se non è possibile tenersi a distanza.

✓ 
Tenersi a distanza.

✓ 
Arieggiare più volte al giorno.

✓ 
Lavarsi accuratamente le mani ed evitare le strette di mano.

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

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

www.ufsp-coronavirus.ch Le regole possono variare da un Cantone all'altro.

 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 SwissCovid
Download

Criteri di massima

- Gli operatori devono fare appello ai loro membri affinché si assumano la responsabilità per quanto riguarda il rispetto delle misure e dei requisiti di protezione del Consiglio federale e del BAG.
- La condizione generale del concetto di protezione del governo federale deve continuare ad essere osservata in ogni centro. Questa deve essere stampata e archiviata in ogni centro.
- Solo asintomatico al centro fitness: le persone con sintomi di malattia NON possono partecipare all'allenamento. Stare a casa, risp. andare in isolamento e chiarire come procedere con il medico di famiglia. Conservazione degli elenchi delle presenze: stretti contatti tra le persone devono poter essere dimostrati per 14 giorni su richiesta dell'autorità sanitaria. Per semplificare il tracciamento dei contatti, il centro fitness conserva gli elenchi delle presenze di tutte le unità di allenamento.
- Lavarsi accuratamente le mani: il lavaggio delle mani gioca un ruolo cruciale nell'igiene. Coloro che si lavano accuratamente le mani con il sapone prima e dopo l'allenamento proteggono sé stessi e coloro che li circondano.
- **Nei centri fitness si applica l'obbligo generalizzato della mascherina facciale e la distanza richiesta deve essere rispettata.**
- **I dipendenti devono indossare sempre la mascherina facciale.**
- Se sono presenti persone esonerate dall'obbligo di indossare una mascherina facciale, deve essere garantita la superficie esclusiva minima (almeno 25m²) oppure devono essere prese altre misure di protezione efficaci come l'installazione di adeguate barriere fisiche.
- Nel concetto di protezione, ogni studio deve anche indicare il nome e i dettagli di contatto di una persona responsabile del rispetto del concetto di protezione. Questa persona deve essere a disposizione delle autorità responsabili tra le 7:00 e le 22:00 nei 14 giorni successivi all'evento.
- Devono essere raccolti i dati di contatto completi (cognome, nome, indirizzo e numero di telefono). In qualità di operatore, i centri fitness devono anche informare le persone presenti che questi dati possono essere trasmessi alle autorità cantonali competenti: se qualcuno ha avuto contatti con persone risultate positive al Covid-19, può essere contattato in questo modo e inviato a la quarantena diventa.
- Tutti gli oggetti e le installazioni (in particolare l'attrezzatura per l'allenamento, i sanitari, le maniglie delle porte, le ringhiere, gli schienali delle sedie, ecc.) Devono essere disinfettati regolarmente.
- Si consiglia di prevedere contenitori chiusi per la spazzatura per fazzoletti e maschere igieniche usate, soprattutto all'uscita.
- Prima di recarsi in un centro fitness, l'UFSP consiglia al cliente di eseguire un rapido test per chiarire in anticipo una possibile malattia.

Spazio disponibile/Postazioni di allenamento disponibili

- Persone presenti contemporaneamente: vale la regola generale: può essere presente un massimo di 1 persona ogni 10m² di spazio utilizzabile del centro fitness (esclusi guardaroba e aree di accesso). Questo vale anche per i dipendenti. // Area centro utilizzabile = tutte le aree di passaggio/allenamento su cui i clienti possono spostarsi.
- Nell'area di allenamento con attrezzi, compresa l'area funzionale, può essere presente un massimo di persone pari all'80% delle postazioni di allenamento disponibili. L'area di passaggio non deve essere calcolata come area di allenamento.
- **È necessario assicurarsi sempre che la regola della distanza di 1.5m e dell'obbligo generale di indossare la mascherina sia rispettata e che non si formino «gruppi di allenamento» all'interno del centro.**
- Ogni centro fitness è tenuto a calcolare il numero massimo di persone che possono essere presenti contemporaneamente all'interno del centro sulla base di quanto sopra descritto e a documentarlo nel proprio piano di protezione. Queste e tutte le altre misure (ad esempio le demarcazioni 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 50 persone.
- In base al proprio piano di protezione, ogni centro deve rendere visibile (ad es. planimetria) le aree delimitate, indicando con cartelli appositi il numero massimo di persone consentito in ciascuna di queste aree (compresi gli spogliatoi).
- Gli spogliatoi e i guardaroba devono essere utilizzati nel rispetto dei limiti del numero massimo di persone consentite, delle regole sulla distanza di 1.5m e dell'obbligo generale di indossare la mascherina. Essi sono particolarmente importanti per il deposito degli oggetti di valore.
- Nell'area delle docce deve essere rispettata la regola della distanza di 2m. 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 tramite 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, il centro tiene delle liste di presenza per tutte le sessioni di allenamento. Spazio bambini: obbligo di indossare sempre la mascherina per operatori, operatrici e genitori.

Durata degli allenamenti

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 attrezzi necessari all'allenamento, rimettendoli a posto al termine degli esercizi. Vale sempre il mantenimento della distanza prevista per tutto il tempo. Dopo aver toccato gli attrezzi di allenamento è necessario pulirsi le mani.

Aree di allenamento (ALLENAMENTO INDIVIDUALE)

- Vale l'obbligo della mascherina facciale nelle aree di allenamento e deve essere rispettata la distanza richiesta di 1,5m.
- 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 25m² per persona, cioè ~ 5x5 m, o 10m² per le attività tranquille) oppure la distanza può essere inferiore rispetto a quella prescritta se è garantita la presenza di un riparo anti-starnuti 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 postazioni vengono chiuse quando non è possibile rispettare la distanza prescritta.
- In caso contrario, durante l'allenamento occorre prestare attenzione affinché la distanza di 1.5m 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 Confederazione sulla dimensione **massima del gruppo di 50 persone** (incluso l'istruttore), che devono mantenere la distanza di protezione entro il loro raggio massimo di movimento e tutti devono allenarsi con la mascherina.
- Si può fare a meno di indossare la mascherina facciale in locali grandi se si applicano requisiti di distanza aggiuntivi e limitazioni di capacità e la ventilazione è garantita (superfici di oltre 25m² per persona, ad esempio ~ 5x5m, o 10m² per attività tranquille).
- Gli allenamenti in piccoli gruppi (ad es. Powerplate) sono possibili se vengono rispettate le dimensioni del gruppo e la regolazione della distanza, a partire da una distanza di sicurezza di 10m² anche senza obbligo di maschera.
- I corsi di acqua sono possibili se vengono rispettate la distanza di sicurezza di 15m² e la dimensione massima del gruppo.
- Gli istruttori del corso sono responsabili di garantire che la distanza tra i singoli partecipanti sia garantita. Il rispetto della regola della distanza è visualizzato da segni (quadrati/cerchi) nella sala fitness di gruppo.
- Le lezioni dei corsi devono essere tutte programmate separatamente. Ciò garantisce che i partecipanti non si incrociano. All'ingresso delle sale devono essere posizionati dei contrassegni sul pavimento che mostrano come si può osservare la regola della distanza. Gli operatori dei centri fitness determinano l'intervallo di tempo tra due lezioni dei corsi su base specifica del centro. I gruppi non possono mescolarsi.

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.

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.

Benessere

La capacità specificata per l'intera area viene calcolata utilizzando la formula 15m² a persona.

- Sauna/bagno: La capienza massima della rispettiva area deve essere annotata agli ingressi e la capacità di occupazione delle singole saune e piscine. Anche qui si applica la specifica della distanza generale di 1,5m. Si consiglia di indossare la maschera fino all'ingresso in sauna o in piscina.
- Bagni: Il numero massimo di occupanti deve essere annotato sulla porta. I lettini nelle sale relax devono essere posizionati a 1,5m di distanza. Si consiglia di indossare una maschera.