

Piano di protezione per le operazioni di fitness dal 6 giugno 2020

Versione: 02. giugno 2020

Produttore: IG Fitness Schweiz sulla base delle specifiche BASPO e BAG



A partire dal 6 giugno 2020 saranno nuovamente consentite le operazioni di fitness, a condizione che vengano rispettati i concetti di protezione. Per le attività sportive in cui è richiesto un contatto fisico stretto prolungato, l'allenamento deve essere progettato in modo tale da svolgersi esclusivamente in gruppi fissi, con tenuta di un elenco delle presenze. Si definisce «stretto» un contatto prolungato (>15 minuti) o ripetuto, a una distanza di 2 metri e senza misure di protezione.

Operazioni di fitness

Nelle operazioni di fitness devono essere rispettati i seguenti cinque principi:

Ci si allena solo senza sintomi

Chi presenta sintomi della malattia NON può partecipare alle attività di allenamento, ma rimane a casa o si mette in isolamento, chiedendo indicazioni su come comportarsi al suo medico di famiglia.

Mantenere le distanze

Durante il viaggio di arrivo, all'entrata del centro fitness, nello spogliatoio, durante le riunioni, in doccia, dopo l'allenamento, al ritorno a casa: in tutte queste e altre situazioni simili, deve ancora essere mantenuta la distanza di due metri e vanno ancora evitati saluti tradizionali come le strette di mano o darsi il cinque. In tutti gli sport, il contatto fisico è consentito esclusivamente durante l'allenamento vero e proprio. Ogni partecipante deve avere a disposizione almeno 10 m² di spazio per allenarsi,

A causa della dinamica del movimento, si raccomanda una distanza di 2,5 m per il fitness di gruppo.

Lavarsi accuratamente le mani

Lavarsi le mani è una misura di igiene di importanza cruciale. Chi si lava accuratamente le mani con acqua e sapone prima e dopo gli allenamenti, protegge se stesso/a e l'ambiente circostante.

Tenere elenchi delle presenze

I contatti stretti tra persone devono essere ricostruibili per 14 giorni su richiesta dell'autorità sanitaria. Per semplificare il contact tracing, il fit elenchi delle presenze per tutte le sessioni di allenamento. L'istruttore del corso è responsabile della completezza e della correttezza dell'elenco, nonché di trasmettere quest'ultimo alla persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella forma concordata (cfr. punto 5). La scelta della forma di compilazione dell'elenco (doodle, app, Excel, ecc.) è a discrezione del centro fitness.

Designazione della persona responsabile del rispetto del piano coronavirus

Ogni organizzazione che preveda di riprendere le operazioni di fitness deve designare una o più persone responsabili del rispetto del piano coronavirus. Questa persona ha la responsabilità di garantire il rispetto delle disposizioni in vigore.

Disposizioni particolari

Descrizione di misure particolari legate alla situazione logistica specifica o ad altre circostanze.

Quadro generale per lo sport
dopo l'allentamento delle misure

Spirit of Sport

si chiama ora...



Attenersi al
concetto di protezione
delle società e dei gestori degli impianti sportivi



Manifestazioni sportive
con max. 300 persone



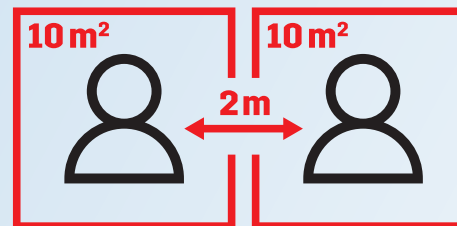
Rispetto delle
norme igieniche
dell'UFSP



Niente sintomi
in allenamento/in gara



Allenamento di specialità sportive
con stretto contatto fisico
in gruppi invariati



Rispettare la distanza
(10 m² di superficie di allenamento per persona,
2 m di distanziamento quando è possibile)



Elenchi di presenze
(tracciabilità dei contatti stretti –
Contact Tracing)



**Divieto di
competizioni sportive**
con stretto contatto fisico

 **swiss** olympic