

Piano di protezione per le palestre

Valido dal 19 aprile 2021

Autore: IG Fitness Svizzera

La Confederazione allenta i provvedimenti contro il coronavirus

14.04.2021

Dal 19 aprile:



Nuovamente aperti:



Ristoranti e bar all'aperto



Strutture per il tempo libero e la cultura (anche al chiuso)



Impianti sportivi (anche al chiuso)



Nuovamente ammesse le manifestazioni

15

In generale con non più di 15 persone



Con pubblico **al chiuso**: non più di 50 persone e 1/3 della capienza



Con pubblico **all'aperto**: non più di 100 persone e 1/3 della capienza



Nuovamente possibile l'insegnamento presenziale nelle scuole universitarie

Non più di 50 persone. Lezioni in presenza nelle scuole universitarie e nei corsi per adulti.



Competizioni sportive amatoriali con non più di 15 persone

Esclusi gli sport di contatto

Come finora:



Incontri privati al chiuso con non più di 10 persone



Obbligo del telelavoro



Regole per lo sport e la cultura (eccezioni per i minori di 20 anni)



Chiusi: bar e ristoranti (al chiuso), discoteche, sale da ballo, centri wellness e balneari (al chiuso)



Obbligo esteso della mascherina



Raccomandazione: farsi testare



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.

Spazio disponibile/Postazioni di allenamento disponibili

- Persone presenti contemporaneamente: vale la regola generale: può essere presente un massimo di 1 persona ogni 10 m² 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 1.5 m 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 15 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 1.5 m 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 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 assemino 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 predisporre 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 1,5 m.**
- 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 25 m² per persona, cioè ~ 5x5 m, o 15 m² 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 1.5 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 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 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 25 m2 per persona, ad esempio ~ 5x5m, o 15 m2 per attività tranquille).
- Sono possibili allenamenti in piccoli gruppi (ad esempio Powerplate) e di acqua fitness (stazionario 15 m2 -> nessun requisito di maschera) osservando le dimensioni massime del gruppo e la regola della distanza.
- 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.