

Piano di protezione per il settore fitness

Versione del 3.5.2020

Il presente piano di protezione contiene le disposizioni quadro volte a garantire la sicurezza delle attività nelle palestre anche nel periodo della pandemia da coronavirus. Le Direttive quadro dell'Ufficio federale dello sport (UFSP) per i piani di protezione destinati al settore dell'attività fisica costituiscono la base su cui formulare modalità operative per le palestre volte a ridurre il potenziale di rischio della trasmissione del virus durante gli allenamenti a un livello tale da giustificare la riapertura delle strutture. L'esercizio dei centri sportivi è subordinato al rispetto del piano di protezione. Le autorità hanno facoltà di comminare sanzioni in caso di violazioni della normativa vigente in materia di protezione contro le infezioni da coronavirus.

1. Ambito d'applicazione

Nell'ambito delle decisioni del 16 aprile 2020, il Consiglio federale ha incaricato il Dipartimento federale della difesa, della protezione della popolazione e dello sport (DDPS) di elaborare un programma di misure di allentamento indirizzato all'intero settore dello sport, avente lo scopo di illustrare le modalità con cui è possibile riprendere le attività sportive di massa e agonistiche nel quadro delle principali misure di protezione tuttora in vigore.

- Il presente piano di protezione, la cui plausibilità è stata verificata dall'UFSP/UFSP, rappresenta un programma generale ai sensi dell'articolo 6a, cpv. 3 dell'Ordinanza 2 sui provvedimenti per combattere il coronavirus (Ordinanza 2 COVID-19 nella versione del 29 aprile 2020).
- Esso costituisce il fondamento per la configurazione di piani di protezione individuali e concreti (ai sensi dell'articolo 6a cpv. 4 dell'Ordinanza 2 COVID-19) da parte degli organizzatori locali di attività sportive (associazioni) e dei gestori di impianti sportivi.
- L'UFSP, in collaborazione con l'UFSP e i Cantoni, ha emanato le disposizioni quadro per i piani di protezione a cui si orienta il presente programma, comunicate alle associazioni di settore IG Fitness Svizzera e SFGV il 24 aprile 2020 e accolte con favore dal Consiglio federale il 29 aprile 2020.

2. Ragione e scopo

Basi giuridiche

- Con l'Ordinanza 2 sui provvedimenti per combattere il coronavirus (Ordinanza 2 COVID-19) del 16 marzo 2020, il Consiglio federale ha disposto la chiusura completa delle palestre secondo l'art. 6 cpv. 2, lett. d).
- La decisione del 16 aprile 2020 non ha definito il momento di apertura delle palestre, dal momento che queste sono state classificate come strutture ricreative e per il tempo libero secondo l'art. 6 cpv. 2 lett. d).
- Secondo la decisione del 29 aprile 2020, le palestre possono riaprire l'11 maggio 2020 a condizione che dispongano di un piano di protezione.
- Indicazione UFSP/UFSP: «Il nostro controllo di plausibilità e le eventuali raccomandazioni dovrebbero aiutarvi a far fronte alla vostra responsabilità per uno svolgimento sicuro delle attività sportive. Vi preghiamo quindi di assicurarvi che le vostre [associazioni] [imprese affiliate] allestiscano i loro piani concreti e individuali sulla base del vostro piano di protezione e che li allineino con i piani di protezione di [esercenti impianti sportivi]. Né il vostro piano di protezione né quello concreto individuale delle [associazioni ed esercenti di impianti sportivi] [imprese affiliate] vengono previamente autorizzati da un'autorità. Richiamiamo tuttavia la vostra attenzione sul fatto che le autorità competenti hanno la facoltà di vietare l'attività sportiva e chiudere un impianto in caso di mancanza di un piano di protezione o di sua insufficienza.»

Obiettivo dei «piani di protezione»

L'obiettivo è quello di consentire la ripresa graduale delle attività di allenamento ed esercizio fisico da parte delle organizzazioni sportive nell'osservanza delle disposizioni sanitarie/epidemiologiche dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), a condizione che ogni organizzazione e struttura disponga di un proprio piano di protezione. Il fondamento di questi piani di protezione è costituito dalle presenti disposizioni quadro e dai programmi generali delle associazioni sportive, stilati sulla loro base. Responsabili dell'attuazione dei rispettivi piani di protezione sono le singole organizzazioni, gli allenatori e gli sportivi.

3. Valutazione dei rischi e triage

3.1. Soci della palestra con sintomi della malattia

I clienti che presentano sintomi di malattia non possono partecipare all'allenamento. Restano a casa o si mettono in isolamento. Chiamano il loro medico di famiglia e seguono le sue istruzioni. I clienti colpiti da coronavirus devono informarne la propria palestra.

3.2. Collaboratori della palestra con sintomi della malattia

I collaboratori che presentano sintomi della malattia non possono partecipare all'allenamento o all'attività lavorativa. Restano a casa o si mettono in isolamento. Chiamano il loro medico di famiglia e seguono le sue istruzioni. I collaboratori devono informare il proprio datore di lavoro (palestra), che a sua volta deve informare i soci della palestra che si sono allenati in presenza del collaboratore malato. Si applicano inoltre le rispettive norme dei reparti di HR delle aziende che gestiscono le palestre.

3.3. Domande di accertamento ai soci (persone che si allenano) *(si veda anche l'allegato 4)*

- Ai soci vengono poste domande sui **sintomi della malattia da COVID-19**
 - Sintomi frequenti: tosse (perlopiù secca), mal di gola, affanno, febbre, sensazione di febbre, dolori muscolari, perdita improvvisa dell'olfatto e/o del gusto
 - Sintomi rari: mal di testa, sintomi gastrointestinali, congiuntivite
 - I sintomi della malattia possono variare sensibilmente ed essere anche lievi
- I soci che rispondono «sì» a una o più delle domande sui sintomi frequenti potrebbero aver contratto il coronavirus e di conseguenza vengono esclusi dall'accesso alla palestra. Successivamente vengono invitati a rivolgersi a una struttura sanitaria (medico di famiglia) per ulteriori accertamenti, ai sensi delle indicazioni dell'UFSP, nonché a leggere le istruzioni sull'autoisolamento.

Si veda anche: <https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/krankheit-symptome-behandlung-ursprung.html>

3.4. Comportamento con le persone particolarmente a rischio *(si veda anche l'allegato 4)*

- Ai soci viene chiesto se appartengono alle persone particolarmente a rischio (gruppi a rischio):
 - L'allegato 6 dell'[Ordinanza 2 COVID-19](#) include un elenco costantemente aggiornato dall'UFSP delle malattie che, secondo le più recenti conoscenze scientifiche, rendono le persone che ne sono affette particolarmente a rischio (qui allegato 3 del piano di protezione)
- I soci che rispondono alla domanda con un «sì» e appartengono al gruppo delle persone particolarmente a rischio vengono rimandati alle seguenti indicazioni e raccomandazioni dell'UFSP (allegato 4 del piano di protezione):
 - Restate a casa o in un ambiente protetto (ad es. il giardino di casa)
 - Non utilizzate mezzi di trasporto pubblico
 - Delegate gli acquisti a un amico o a un vicino Troverete offerte di supporto presso varie organizzazioni, attraverso il vostro Comune o Internet

- Utilizzate il telefono, Skype o strumenti analoghi per i vostri incontri professionali o privati
- Evitate i contatti personali
- In linea di principio, ognuno è responsabile in prima persona dell'osservanza delle indicazioni e raccomandazioni dell'UFSP.
- Le palestre richiamano l'attenzione sul tema dei gruppi a rischio e sulle raccomandazioni dell'UFSP mediante avvisi affissi pubblicamente (allegati 3 e 4 del piano di protezione).
- Le palestre non sono obbligate a consentire l'accesso all'impianto alle persone particolarmente a rischio per tutto il tempo in cui le raccomandazioni dell'UFSP rimarranno in vigore. La gestione del rapporto commerciale con i clienti è a discrezione dei rispettivi esercenti delle palestre (ad es. sospensione dell'iscrizione dietro presentazione di un certificato medico).
- Le palestre che desiderano continuare a offrire i loro servizi alle persone particolarmente a rischio devono inserire nel loro piano di protezione un apposito capitolo, che stabilisca un orario di frequenza riservato esclusivamente a tali soggetti, la pulizia della struttura di allenamento prima dell'inizio di detto intervallo di tempo, la riduzione del numero massimo dei clienti e l'obbligo di mascherina per gli istruttori, qualora non sia possibile garantire la distanza di 2 m in fase di assistenza.

Si veda anche: <https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/besonders-gefaehrdete-menschen.html>

3.5. Misure protettive personali

- Le misure protettive personali dei collaboratori e dei clienti (per esempio l'utilizzo di mascherine) sono ammesse.
- Per i lavori di pulizia i collaboratori devono naturalmente indossare anche i guanti. Negli altri casi, l'UFSP sconsiglia di indossare i guanti di plastica tradizionali.

Per maggiori informazioni si rinvia alla pagina FAQ dell'UFSP:

<https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/haeufig-gestellte-fragen.html>

4. Tragitto da e per il luogo di allenamento, arrivo e partenza

4.1. Informazioni generali

- Le palestre possono trovarsi all'interno e all'esterno dei luoghi abitati, dentro complessi edilizi (ad es. centri commerciali, hotel...) o sorgere come edifici indipendenti.
- Nella scelta di una palestra, i soci tengono essenzialmente conto della sua accessibilità dal punto di vista della vicinanza al luogo di residenza o di lavoro. Per questo, il tragitto viene effettuato in modi molto diversi tra loro, con mezzi di mobilità individuale (a piedi, in bicicletta, in auto...) o con i mezzi pubblici.

4.2. Richiesta delle palestre ai membri

Prima della riapertura, le palestre raccomandano ai propri soci:

- Di preferire i mezzi di trasporto individuali per il tragitto da e verso la struttura, evitando ove possibile l'uso dei mezzi pubblici
- Di integrare l'allenamento in modo flessibile nella quotidianità lavorativa, evitando di recarsi in palestra esclusivamente negli orari ad alta frequenza, verso l'ora di pranzo e alla sera

4.3. Organizzazione

Le persone che desiderano allenarsi devono essere informate anticipatamente sull'andamento della situazione e su eventuali orari scaglionati. Le regole del distanziamento sociale devono essere osservate all'entrata e all'uscita dall'impianto sportivo o della palestra nonché al momento di organizzare la postazione di allenamento e riordinare al termine. Il contatto fisico deve essere evitato in ogni caso.

4.4. Norme di utilizzo

- In un paese in condizioni economiche e sociali normali, le palestre che svolgono la loro attività regolarmente registrano picchi di affluenza all'ora di pranzo e alla sera (dalle 17 circa).
- Nella situazione odierna resta attuale l'invito a rimanere il più possibile a casa e a continuare a lavorare in home office. Presumendo che la maggior parte dei soci seguirà questa indicazione, si prevede che il tasso di frequenza delle palestre si mostrerà equilibrato nel corso della giornata, poiché le persone al momento hanno la possibilità di inserire l'allenamento in modo più flessibile nella loro routine lavorativa quotidiana.
- L' esercente della struttura si assume la responsabilità di comunicare la necessità di evitare orari di punta e assembramenti di persone (anche davanti al centro), offrendo ai membri soluzioni alternative (ad es. con l'assegnazione di orari predefiniti, prenotazioni).

4.5. 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 della distanza di 2 m.
- 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).

4.6. Ricezione/ingresso

- All'ingresso viene effettuata una marcatura sul pavimento per assicurare il mantenimento di 2 m di distanza.
- Anche nell'area della ricezione è necessario osservare questa distanza. Dove ciò non è possibile, vanno adottati opportuni provvedimenti (ad es. lastre di plexiglas).
- Un avviso sui gruppi di persone particolarmente a rischio deve essere affisso in pubblico (vedere allegato 3, estratto dell'Ordinanza 2 della Confederazione e allegato 4).

4.7. 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.

5. Prescrizioni igieniche, norme di comportamento e piano di pulizia

5.1. Prescrizioni igieniche e norme di comportamento dell'UFSP

- Le prescrizioni igieniche e le norme di comportamento dell'UFSP devono continuare a essere indicate chiaramente nel centro. Il personale è responsabile per l'osservanza di queste prescrizioni da parte dei clienti.
- La distanza minima di 2 m deve essere rispettata sempre e dovunque (ingresso, spogliatoio, docce, area attrezzi, allenamento di gruppo...).
- Il poster dell'UFSP «Così ci proteggiamo» deve essere affisso nella sua versione aggiornata (al 29.4.2020): <https://ufsp-coronavirus.ch/download/>. È inoltre necessario attenersi agli allegati 1 e 2 del piano di protezione, che possono a loro volta essere esposti pubblicamente nelle palestre.

Per maggiori informazioni si rinvia alla pagina dell'UFSP «Così ci proteggiamo»:

<https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/so-schuetzen-wir-uns.html>

5.2. Pulizia del centro e delle sue aree / pulizia delle superfici

- L'intero centro, compresi gli attrezzi di allenamento, deve essere sottoposto a una pulizia virucida una volta al giorno (prima o dopo la chiusura).
- Durante l'orario di apertura, il personale pulisce ripetutamente gli oggetti che potrebbero essere toccati dai clienti (per es. maniglie di porte, ringhiere...). La regola vale anche per le aree degli spogliatoi, delle docce e dei bagni.
- gli apparecchi di allenamento fissi devono essere disinfettati in tutti i punti in cui devono essere toccati per lo svolgimento dell'esercizio
- L'esercente si assume la responsabilità di garantire che il centro venga aerato regolarmente e più spesso del normale durante l'orario di apertura.
- Durante l'orario di apertura, i clienti (come da consuetudine) si assumono anche personalmente la responsabilità di pulire gli attrezzi da loro utilizzati con le salviette disinfettanti/detergenti messe a disposizione.
- Il cliente è tenuto a coprire l'apparecchio utilizzato o la superficie di seduta e di appoggio con il suo asciugamano.

5.3. Pulizia delle mani e disinfettanti

- I disinfettanti sono messi a disposizione dei clienti e dei collaboratori all'ingresso e sull'area.
- I clienti devono lavarsi le mani prima e dopo l'allenamento.
- Nelle aree con impianti igienico-sanitari e negli spogliatoi è disponibile il sapone.
- Maggiori informazioni sono contenute negli allegati 1 e 2 del piano di protezione

6. Infrastruttura/impianti

6.1. Spazio disponibile/postazioni di allenamento disponibili

- Nell'area di allenamento è consentita la presenza **massima di un numero di persone pari all'80% delle postazioni di allenamento** disponibili, assicurando sempre il mantenimento di una distanza di 2 m ed evitando la formazione di «gruppi di allenamento». La superficie di circolazione non va considerata come postazione 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 di 2 m 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, indicando con cartelli il numero massimo di persone consentito in ciascun settore (ad es. anche negli spogliatoi).

6.2. Spogliatoi/docce

- Gli spogliatoi e i guardaroba devono essere utilizzati nel rispetto dei limiti del numero di persone e delle regole sulla distanza. Sono particolarmente importanti per il deposito degli oggetti di valore.
- La regola della distanza di 2 m deve essere rispettata anche nell'area delle docce. 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.**

6.3. Bagni

L'accesso al bagno o ai bagni e il loro utilizzo devono essere regolati in maniera tale da consentire sempre il rispetto della distanza di 2 m. Ad esempio, alcuni orinatoi devono essere chiusi in modo da assicurare il rispetto della regola della distanza.

6.4. Bistrò/gastronomia/vendita

I piani di protezione di altro tipo, eventualmente previsti per altre offerte (bistrò/gastronomia/vendita), devono essere attuati secondo le disposizioni generali dell'ordinanza in vigore.

7. Forme di allenamento e loro organizzazione

7.1. Rispetto dei principi fondamentali

Le prescrizioni igieniche e le norme di comportamento dell'UFSP devono continuare a essere indicate chiaramente nel centro. Il personale è responsabile per l'osservanza di queste prescrizioni da parte dei clienti. In merito si rinvia anche agli allegati 1 e 2. -> **Per ulteriori informazioni si rimanda al punto 5.1**

7.2. Aree di allenamento (ALLENAMENTO INDIVIDUALE)

- Nelle zone dell'apparecchiatura cardio e di pesistica nonché di allenamento a circuito e funzionale, le stazioni vengono chiuse quando non è possibile rispettare la distanza di 2 m.
- Quando gli attrezzi sono disposti in serie uno dietro l'altro, occorre scalare sempre di uno, in modo che le persone non siano troppo vicine durante l'allenamento.
- Se gli attrezzi sono disposti tra loro in modo che, mentre si allenano, le persone sono 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 2 m.
- Altrimenti, nello svolgimento dell'allenamento occorre prestare attenzione a che la distanza di 2 m tra le persone sia rispettata.
- Il centro cerca di ridurre al minimo i contatti tra i clienti impegnati nell'allenamento (ad es. fasce orarie specifiche per i rispettivi settori, piccoli gruppi fissi in aree riservate), in modo che gli eventuali accertamenti successivi all'individuazione di soci positivi al virus coinvolgano il minor numero possibile di clienti e collaboratori (contagio o misure di quarantena).

7.3. Fitness di gruppo (ALLENAMENTO DI GRUPPO)

- In linea di principio, vige la regola della Confederazione sulla **dimensione massima del gruppo di 5 persone** (incluso l'istruttore), che devono mantenere la distanza di protezione di 2 m entro il loro raggio massimo di movimento.
- Gli allenamenti in piccoli gruppi (per esempio power plate) e i corsi di fitness in acqua che rispettino il requisito della dimensione del gruppo e della distanza (2 m) sono consentiti.
- Gli istruttori sono tenuti ad assicurare che tra i singoli partecipanti al corso venga mantenuta la distanza di 2 m. Le marcature (quadrati/cerchi) nel locale per il fitness di gruppo richiamano visivamente l'attenzione sulla regola della distanza di 2 metri.
- 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 di 2 m. L'intervallo di tempo tra due lezioni di un corso viene definito individualmente dall' esercente di ciascun centro. Si consigliano 30 minuti. I gruppi non possono venire a contatto tra loro.

7.4. Consulenza/istruzioni per l'allenamento (ALLENAMENTO PERSONALE 1:1)

Sono ammesse nel rispetto delle regole sulla distanza (almeno 2 m). Se non è possibile mantenere la distanza di 2 m (assistenza), gli istruttori devono indossare la mascherina.

7.5. 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.

7.6. Materiale/pulizia

Clienti e allenamento

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.

Pulizia del centro e delle sue aree / pulizia delle superfici

-> Si vedano le informazioni ai punti 5.2 e 5.3

7.7. Rischio/comportamento in caso di infortunio

I criteri di qualità e le certificazioni comunemente in uso nel settore del fitness, come quelli della [Fitness Guide](#) o di [Qualitop](#), devono continuare a essere osservati e garantiti.

7.8. Registrazione scritta dei partecipanti

L'ingresso del socio nel centro viene registrato con precisione nel sistema di accesso per poter risalire ai partecipanti presenti in un dato momento.

8. Responsabilità dell'attuazione in loco

Il presente piano di protezione ripartisce la responsabilità di attuare e assicurare le misure di protezione nel luogo dell'unità di allenamento tra tre soggetti:

- Infrastruttura responsabile (facility management/esercente del rispettivo impianto): di seguito **centro**
- Collaboratore/allenatore/istruttore, avente il compito di supervisionare il luogo: di seguito **collaboratore**
- Cliente: si impegna a rispettare il piano di protezione nel corso di visita/iscrizione/prenotazione: di seguito **cliente**

Le responsabilità dei rispettivi soggetti sono indicate a seguire.

Provvedimento	Descrizione	Responsabilità
Spostamento da e verso il luogo dell'allenamento	Assicurarsi che lo spostamento da e verso il luogo dell'allenamento avvenga nel rispetto delle disposizioni.	Cliente
Assicurare la limitazione degli spazi disponibili	Accertare e valutare la possibilità di rispettare le disposizioni relative alla limitazione degli spazi disponibili.	Centro e collaboratori
Spogliatoio/docce/toilette	Apporre cartelli di divieto e indicazioni, eventualmente chiudere gli impianti sanitari	Centro
Pulizia dell'impianto	Pulizia dell'infrastruttura per assicurare il rispetto delle disposizioni in materia di igiene da parte del personale e/o delle aziende esterne	Centro e collaboratori
Ristorazione	Garantire il rispetto delle disposizioni vigenti per la gastronomia.	Centro
Accessibilità dell'infrastruttura e organizzazione al suo interno	Assicurare il rispetto delle disposizioni relative all'accesso, in considerazione delle dimensioni dei gruppi.	Collaboratori
Rispettare i principi fondamentali, ricorrendo a forme di allenamento o esercizio adeguate o adattate	Allenare solo piccoli gruppi, evitando che vengano a contatto tra loro.	Clienti e collaboratori
Materiale	Assicurare l'impiego di materiale personale.	Clienti e collaboratori
Rischio/comportamento in caso di infortunio	Assicurarsi che l'impianto non presenti rischi e il pericolo di infortuni	Centro
Registrazione dei partecipanti	In base al sistema di accesso del rispettivo impianto	Centro e collaboratori

IG Fitness e SFGV collaborano con le palestre, in particolare mettendo a disposizione i modelli e i piani elencati nell'allegato per l'attuazione delle misure.

Importante: tutte le persone interessate devono tenere un comportamento solidale, garantire il rispetto del piano di protezione con un elevato grado di responsabilità personale e attenersi a tutte le misure nonché alle disposizioni delle autorità.

9. Comunicazione del piano di protezione

- Il piano di protezione viene comunicato per iscritto a tutti i membri di IG Fitness Svizzera e SFGV. Questa modalità include anche l'invio per e-mail con allegati.
- IG Fitness Svizzera e SFGV pubblicano il piano di protezione sui loro siti web nonché in eventuali newsletter e/o riviste.
- Tutti i membri delle due associazioni informano la propria clientela di questo programma generale e del piano di protezione concreto e individuale della rispettiva palestra (allegati inclusi). Questo può essere fatto tramite informazioni e download sul sito web, newsletter o altro.
- I relativi allegati saranno esposti in modo ben visibile all'ingresso e nelle aree di allenamento delle palestre.
- La comunicazione pubblica del piano di protezione è prevista attraverso i canali delle associazioni per sottolineare l'impegno di IG Fitness Svizzera e SFGV e in questo modo fare appello al senso di responsabilità dei soci delle palestre.

Riferimenti alle ordinanze e alle interpretazioni:

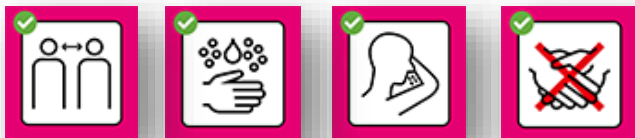
<https://www.admin.ch/opc/it/classified-compilation/20200744/index.html>

<https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/massnahmen-des-bundes.html>

ALLEGATO 1 – Misure di sicurezza generali

Misure di sicurezza generali

Le presenti direttive valgono per ogni modalità di utilizzo delle palestre e dei centri di salute



Attenzione!!

Se doveste sviluppare sintomi come febbre, mal di testa, mal di gola o difficoltà di respirazione, l'allenamento di fitness non è consentito! Consultate il medico di famiglia.

Nella sala allenamenti

1. «Accesso con il contagocce»: nell'area di allenamento possono **essere presenti al massimo l'80% delle persone, come il numero delle postazioni di allenamento utilizzabili**, assicurando sempre il mantenimento di una distanza di 2 m ed evitando la formazione di «gruppi di allenamento». La superficie di circolazione non va considerata come postazione di allenamento.
2. Nelle zone dell'apparecchiatura cardio e di pesistica nonché di allenamento a circuito e funzionale, le stazioni vengono chiuse quando non è possibile rispettare la distanza richiesta.
3. I collaboratori si assicurano che nelle aree di allenamento e alla ricezione venga rispettata la distanza di 2 m.
4. Quando vengono impartite le istruzioni per gli esercizi è necessario evitare qualsiasi contatto fisico e rispettare la distanza di 2 m.
5. All'ingresso viene effettuata una marcatura sul pavimento per assicurare il mantenimento di 2 m di distanza.
6. Il cliente viene invitato a pulire i punti di contatto dell'apparecchio utilizzato una volta concluso l'allenamento. Gli esercizi di allenamento devono tassativamente essere svolti su un asciugamano.

Allenamento di gruppo

1. Regola generale = almeno 10m² a persona. Di principio, la dimensione massima del gruppo è di 5 persone!
2. Le ore di corso nei locali dedicati alle lezioni di gruppo devono essere inframezzate tra loro da intervalli di 30 minuti.

Negli spogliatoi

1. Gli spogliatoi e i guardaroba devono essere utilizzati nel rispetto dei limiti del numero di persone e delle regole sulla distanza.
2. La regola della distanza deve essere osservata anche nella zona docce. Dove sono installate pareti divisorie, l'utilizzo delle docce non presenta alcun problema. Nelle zone docce aperte viene chiusa una doccia ogni due.

Nuovo coronavirus

Stato al 28.4.2020

COSÌ CI PROTEGGIAMO



Tenersi a distanza.



Raccomandazione: usare la mascherina se non è possibile tenersi a distanza.



Se possibile, continuare a lavorare da casa.



ALTRETTANTO IMPORTANTE:



Lavarsi accuratamente le mani.



Evitare le strette di mano.



Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.



In caso di sintomi restare a casa.



Prima di andare dal medico o al pronto soccorso, annunciarsi sempre per telefono.

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



Scan for translation

ALLEGATO 2 - Così ci proteggiamo

Mantenere il distanziamento

Mantenere il distanziamento dalle altre persone. Un contagio dal nuovo coronavirus può avvenire se si è in contatto con una persona malata a una distanza inferiore a due metri. Tenendoci a distanza, proteggiamo noi stessi e le altre persone dal contagio.



Lavarsi accuratamente le mani

Lavarsi le mani è un'azione determinante dal punto di vista dell'igiene. Lavarsi regolarmente le mani col sapone rappresenta una protezione.



Quando bisogna lavarsi le mani? Il più frequentemente possibile, in particolare:

- prima dell'allenamento
- dopo essersi soffiati il naso o avere starnutito o tossito
- dopo l'allenamento
- dopo aver fatto uso dei servizi igienici

Come ci si lava correttamente le mani?

Per lavarsi le mani il metodo giusto è molto importante. Il sapone aiuta a neutralizzare il virus, ma solo se si insaponano, strofinano, risciacquano e asciugano correttamente le mani. Si fa così.

- Bagnare le mani sotto l'acqua corrente.
- Insaponarle, possibilmente con sapone liquido.
- Strofinarle fino a creare schiuma. Non dimenticare di sfregare il dorso delle mani, gli interstizi tra le dita, gli spazi sotto le unghie e i polsi.
- Risciacquare bene le mani sotto l'acqua corrente.
- Asciugarle con un asciugamano pulito, possibilmente con uno di carta monouso o con un asciugamano monouso a rullo continuo in tessuto.

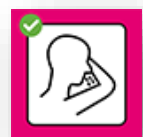
Di cos'altro occorre tenere conto?

- Possibilmente non indossare anelli. Se si indossa un anello: toglierlo prima di lavarsi le mani, lavarlo col sapone e asciugarlo bene.
- Curare la propria pelle: nella pelle lesa possono formarsi veri e propri «nidi microbici». Utilizzare una crema idratante per la cura delle mani.
- Tenere le unghie delle mani tagliate corte e spazzolarle regolarmente in modo da impedirvi l'accumulo di sporcizia.
- Durante l'allenamento possiamo proteggerci dal contagio **evitando di toccare naso, bocca e occhi.**

Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.

Soffiarsi il naso, starnutire, sputare, tossire: se non rispettiamo le regole di comportamento, con queste azioni rischiamo di trasmettere dei virus. Come è possibile evitare o ridurre il rischio di trasmissione? Il più frequentemente possibile, in particolare:

- quando tossite o starnutite, coprite naso e bocca, se possibile con un fazzoletto di carta.
- Se non ne avete, tossite o starnutite nella piega del gomito e non sulle mani. Se doveste comunque utilizzare le mani, appena possibile lavatele accuratamente, con acqua e sapone.
- Utilizzate solo fazzoletti di carta (e non in tessuto) per soffiarvi il naso.
- Se doveste sputare, fatelo in un fazzoletto di carta.
- Lavatevi le mani ogni volta dopo aver tossito, starnutito e sputato.
- Ricorrete a fazzoletti di carta, utilizzateli una sola volta e poi gettateli nella spazzatura.



Non stringersi la mano.

A seconda di quello che si è appena toccato, non sempre le mani sono pulite. Goccioline infettive emesse tossendo e starnutendo possono finire sulle mani. Da lì toccandosi possono poi finire sulla bocca, sul naso o sugli occhi. Per questo è importante evitare le strette di mano.



ALLEGATO 3 - Categorie di persone particolarmente a rischio

Secondo l'ordinanza attuale

818.101.24

Lotta contro le malattie

Allegato 6¹³⁶
(Art. 10b cpv. 3)

Categorie di persone particolarmente a rischio

1. Ipertensione arteriosa

- Ipertensione arteriosa con danno agli organi bersaglio
- Ipertensione arteriosa resistente alla terapia

2. Malattie cardiovascolari

2.1 Criteri generali

- Cardiopatie della classe funzionale NYHA \geq II e NT-pro BNP $>$ 125 pg/ml
- Pazienti con fattori di rischio cardiovascolare \geq 2 (di cui uno è il diabete o l'ipertensione arteriosa)
- Ictus cerebrale pregresso e/o vasculopatia sintomatica
- Insufficienza renale cronica (stadio 3, GFR $<$ 60ml/min)

2.2 Altri criteri

2.2.1 Cardiopatie coronariche

- Sindrome coronarica acuta (SCA) del tipo STEMI e NSTEMI negli ultimi 12 mesi
- Sindrome coronarica cronica sintomatica, nonostante la terapia farmacologica (indipendentemente da un'eventuale precedente rivascolarizzazione)

2.2.2 Malattie delle valvole cardiache

- Stenosi della valvola nativa e/o rigurgito valvolare, in aggiunta ad almeno un criterio generale
- Stenosi da moderata a severa o severa e/o rigurgito valvolare
- Tutte le sostituzioni valvolari chirurgiche o percutanee

2.2.3 Insufficienza cardiaca

- Cardiopatie della classe funzionale NYHA \geq II o NT-pro BNP $>$ 125pg/ml, nonostante la terapia farmacologica per tutti i valori LVEF (HFpEF, HFmrEF, HFrEF)

¹³⁶ Introdotta dal n. II dell'O del 16 apr. 2020 (Fase di transizione 1; lavoratori particolarmente a rischio; obblighi del datore di lavoro), in vigore dal 17 apr. 2020 (RU 2020 1249).

- Cardiomiopatie di tutte le eziologie
- Ipertensione arteriosa polmonare

2.2.4 Aritmie cardiache

- Tutte le forme di aritmia cardiaca (bradicardia/tachicardia), in aggiunta a un criterio generale
- Fibrillazione atriale
- Precedente impianto di un pacemaker cardiaco (incl. ICD e/o CRT), in aggiunta a un criterio generale
- Precedente cardioablazione, in aggiunta a un criterio generale

2.2.5 Cardiopatie congenite dell'adulto

- Tutte le forme di cardiopatia congenita

3. Malattie croniche delle vie respiratorie

- Malattie polmonari ostruttive croniche allo stadio GOLD II-IV
- Enfisema polmonare
- Forme di asma bronchiale particolarmente severe e non controllate
- Malattie polmonari interstiziali
- Cancro attivo ai polmoni
- Ipertensione arteriosa polmonare
- Malattia vascolare polmonare
- Sarcoidosi attiva
- Fibrosi cistica
- Infezioni polmonari croniche (micobatteriosi atipiche, bronchiectasie ecc.)
- Pazienti sottoposti a respirazione artificiale
- Apnea del sonno in concomitanza con altri fattori di rischio (p. es. obesità)

4. Diabete

- Diabete mellito, con complicanze tardive o con un valore di HbA1c > 8 %

5. Malattie o terapie che indeboliscono il sistema immunitario

- Immunodepressione severa (p. es. CD4+ < 200 μ l)
- Neutropenia \geq 1 settimana
- Linfocitopenia < 0.2x10⁹/L

- Immunodeficienze ereditarie
- Assunzione di medicinali che sopprimono la risposta immunitaria (p. es. assunzione prolungata di glucocorticoidi, anticorpi monoclonali, citostatici ecc.)
- Linfomi aggressivi (tutti i tipi)
- Leucemia linfatica acuta
- Leucemia mieloide acuta
- Leucemia promielocitica acuta
- Leucemia prolinfocitica a cellule T
- Linfomi primari del sistema nervoso centrale
- Trapianto di cellule staminali
- Amiloidosi (amiloidosi da catene leggere (AL))
- Anemia aplastica con terapia immunosoppressiva
- Leucemia linfatica cronica
- Asplenia / Splenectomia
- Mieloma multiplo
- Anemia falciforme

6. Cancro

- Malattie tumorali in corso di trattamento medico

ALLEGATO 4 – Domande ai soci e raccomandazioni dell'UFSP per le persone particolarmente a rischio

Ha riscontrato su di sé i seguenti sintomi della malattia COVID-19?

- Sintomi frequenti: tosse (perlopiù secca), mal di gola, affanno, febbre, sensazione di febbre, dolori muscolari, perdita improvvisa dell'olfatto e/o del gusto.
 - Sintomi rari: mal di testa, sintomi gastrointestinali, congiuntivite
 - I sintomi della malattia possono variare sensibilmente ed essere anche lievi.
- ⇒ **Se ha risposto «sì» a una o più domande sui sintomi frequenti**, potrebbe aver contratto il coronavirus.
- **Di conseguenza non possiamo permetterle di accedere alla palestra.**
 - **Pertanto la invitiamo a rivolgersi a una struttura sanitaria (medico di famiglia) per ulteriori accertamenti, ai sensi delle indicazioni dell'UFSP, nonché a leggere le istruzioni sull'auto-isolamento.**
- ⇒ Se non presenta sintomi e risponde alle domande con un «no», può entrare e iniziare ad allenarsi. Le auguriamo buon divertimento!

Appartiene al gruppo delle persone particolarmente a rischio (gruppi a rischio)?

- L'allegato 6 dell'[Ordinanza 2 COVID-19](#) (si veda l'annuncio affisso qui nel centro) include un elenco costantemente aggiornato dall'UFSP delle malattie che, secondo le più recenti conoscenze scientifiche, rendono le persone che ne sono affette particolarmente a rischio (qui allegato 3 del piano di protezione)
- ⇒ Se, come socio, risponde alla domanda con un «sì» e appartiene al gruppo delle persone particolarmente a rischio, la rimandiamo alle seguenti indicazioni e raccomandazioni dell'UFSP:
- **Restate a casa o in un ambiente protetto (ad es. il giardino di casa)**
 - **Non utilizzate o mezzi di trasporto pubblico**
 - **Delegate gli acquisti a un amico o a un vicino Troverete offerte di supporto presso varie organizzazioni, attraverso il vostro Comune o Internet**
 - **Utilizzate il telefono, Skype o strumenti analoghi per i vostri incontri professionali o privati**
 - **Evitate i contatti personali**
- ⇒ In linea di principio ognuno è **responsabile in prima persona** dell'osservanza delle indicazioni e raccomandazioni dell'UFSP.