

Lo sport e il Fitness in sicurezza

Realizzazione a cura di

Dr. Marco Zanetti

Delegato Ordine Nazionale dei Biologi per il Fitness , ISSA Europe, Biologo, Dr. Farmacia, Presidente FIBBN

Dr. Bruno Poponi, Specialista in Igiene Medicina Preventiva – Igiene Tecnica e Direzione Ospedaliera, Medico competente D.L 81/08

Dr. Sebastiano Cannella, Responsabile relazioni istituzionali di Federsicurezza Italia

Christian Tomi, Esperto e docente in sicurezza nei luoghi di lavoro e privacy

Avv. Patrizia Gallino, Professionista e consulente in materia di rischio contagio per i Centri Fitness

Dott. Carlo Simonetti, Dottore commercialista revisore contabile

Adriano Borelli, Presidente ISSA Europe

Dr. Marco Neri, Federazione Italiana Fitness FIF

Con il patrocinio di ISSA Europe e FIF Federazione Italiana Fitness



INDICE

1. Introduzione
2. Cosa sono i centri fitness e palestre
3. Il virus
4. La norma di riferimento
5. Norme generali per i lavoratori
6. Linee guida per accesso nei centri sportivi e palestre
 - 6.1 Stesura de documento
 - 6.2 ingresso al sito sportivo
 - 6.3 accesso ai locali/spazi di pratica sportiva
 - 6.4 attività di personal trainer e istruttori
 - 6.4. Utilizzo spazio esterno
 - 6.5 personale di reception
 - 6.6 modifica delle disposizioni delle attrezzature quando possibile
 - 6.7 accesso alle aree comune e agli altri luoghi
 - 6.8 accesso ai servizi igienici
 - 6.9 pulizie richieste
 - 6.10 tempi a disposizione per ogni fruitore o cliente
 - 6.11 spogliatoio
 - 6.12 pulizia filtri aria condizionata
 - 6.13 documentazione da presentare alla propria clientela
 - 6.14 documenti a disposizione delle autorità di controllo
 - 6.15 discipline al momento non consentite all'interno dei centri fitness
 - 6.16 utilizzo di guanti
 - 6.17 abbigliamento personale pulizie
7. Visite mediche
8. Obblighi dei centri sportivi nei confronti dei sportivi
9. Preparazione del personale
10. Precisazioni ulteriori
 - 10.1 uso di mascherine
 - 10.2 Pulizie
11. Allegati
12. Bibliografia



1. INTRODUZIONE DEL PROTOCOLLO PER CENTRI FITNESS E PALESTRE

In nome e per conto delle Associazioni, Federazioni ed Enti che patrocinano questo protocollo, in considerazione dell'analisi svolta dal Politecnico di Torino "ripartire in sicurezza"

Presa visione di numerose richieste e iniziative nel territorio,

Facendoci carico di dare regole praticabili al settore del Fitness di cui noi facciamo parte che contribuisce con il 3 % al Pil Nazionale e fornisce servizio a più' di 15.000.000 di Italiani, dando lavoro a migliaia di lavoratori,

Considerato che il settore del Fitness e palestre comprende circa 50 mila tra associazioni e società di servizio, alcune riconosciute e legate agli Enti di promozione sportiva, ma molte gestite come vere e proprie aziende,

Considerato che è fondamentale la ripresa dell'attività fisica individuale di palestra per il mantenimento della Salute psicologica e fisica importante per combattere il virus,

Vista l'importanza di riprendere il lavoro e riattivare l'economia del settore, che al momento si trova in un punto di non ritorno,

In considerazione dell'apporto nozionistico fornito dalla FIF (Federazione Italiana Fitness) e ISSA Europa, principali protagonisti in Italia nella gestione e formazione del personale tecnico dei Centri Fitness,

Redigiamo il presente documento al fine di fornire indicazioni semplici, chiare e fattibili, che possano accompagnare la ripresa delle attività sportive all'interno di Centri Fitness e Palestre a seguito del *lock-down* per l'emergenza Covid-19.

Il presente documento fornisce indicazioni per gli operatori sportivi (personal trainer, istruttori e clienti).

Crediamo che l'attuazione del protocollo in ogni sua parte possa essere da garanzia per i Centri Fitness che decideranno di aprire alla data indicata dal Governo

Crediamo nella gradualità della ripresa e quindi prevediamo che i Corsi considerati di gruppo, a differenza dell'allenamento individuale, che normalmente vengono svolti all'interno dei Centri Fitness, in considerazione che non potrebbero spesso garantire le distanze necessarie e fondamentali per la sicurezza, secondo le norme indicate nelle Misure Igienico-sanitarie specificate nel DPCM aprile 2020, potranno partire in una seconda fase in data da definirsi o in alternativa utilizzando gli spazi esterni privati ovvero concessi in comodato d'uso gratuito da parte dei Comuni che consentano lo svolgimento di dette attività in sicurezza secondo quanto disposto dal Protocollo Redatto dal Politecnico di Torino e già a disposizione del Governo.

In particolare, nel caso di attività di gruppo o individuale svolta all'esterno, o in spazi interni idonei, lo spazio a disposizione dovrà garantire in proporzione alle condizioni di ventilazione una distanza continuativa tra utenti di 2,0-2,5 metri in tutti i lati e quindi 16-25 metri quadrati a fruitore a seconda della tipologia di attività . A titolo esemplificativo in una stanza da 200 metri quadri al massimo si potrebbero ospitare 10 persone in contemporanea. Riducibili a 10 metri quadrati a persona unicamente per gli sport aerobici statici come lo spinning



2. COSA SONO I CENTRI FITNESS E PALESTRE:

Il presente documento risulta essere redatto ed indirizzato precipuamente a tutti i centri fitness e le palestre. Rientrano in dette definizioni tutte le strutture pubbliche o private, gestite in affitto o proprietà da ASD, SSD, società di persone o capitali che offrano per la maggior parte servizio di allenamento Fitness individuale composto da macchine aerobiche utilizzabili in modo singolo e sufficientemente separate nonché attrezzi isotonici singoli e utilizzabili da un solo utente per volta a postazione. All'interno di tali centri potrebbero essere effettuati corsi di gruppo, ma solo se adeguati a garantire la distanza e sicurezza tra gli ospiti come precedentemente indicato in termini di spazio

3. CARATTERISTICHE DEL VIRUS DA CONOSCERE E METTERE A CONOSCENZA DEI LAVORATORI DEI CENTRI FITNESS NONCHE' DEGLI UTENTI E MOTIVI DI ESCLUSIONE DAL CENTRO FITNESS O PALESTRA FINO ALLA FINE DELLA FASE 2 O SUCCESSIVE

Malattia prevalentemente di tipologia respiratoria e a trasmissione respiratoria attraverso i fluidi corporei. Si ipotizza che il virus si trasmetta attraverso e non solo le goccioline droplet emesse dalle vie aeree e possa raggiungere le nostre mucose esterne e interne con contatto attraverso gli occhi, la bocca e le prime vie aeree.

Tutti i dipendenti e gli utenti vengono preventivamente resi edotti del fatto che, secondo le disposizioni normative oggi vigenti, non potranno fare accesso e trattenersi all'interno dei Centri Fitness o Palestre qualora dovessero presentare variazioni di temperatura corporea (febbre oltre i 37,5°) o altri sintomi influenzali, rimanendo nel proprio domicilio e comunicando al proprio medico di famiglia lo stato di salute per una sua valutazione sul da farsi

Il manifestare di uno dei sintomi sopra indicati rappresenta un motivo valido di esclusione dal centro e la elusione o mascheramento di tali sintomi, dove provato, potrebbe essere motivo di colpa nella diffusione del virus, si chiede quindi massima responsabilità sia da parte del personale lavorativo che degli utenti oltre che buon senso, così utile in questo momento di ripresa

La Sintomatologia classica da Corona Virus, è rappresentata da

- tosse
- faringite (gola infiammata)
- febbre
- sensazione generale di malessere
- sintomi più severi quali polmonite con difficoltà respiratorie anche molto gravi.
- presenza di anosmia (diminuzione/perdita dell'olfatto) e ageusia (diminuzione/perdita del gusto), che sembrano caratterizzare molti quadri clinici.

Ad oggi, la mediana relativa all'età dei soggetti sintomatici è di 62 anni, per quanto concerne i deceduti è 78 anni (scarto interquartile 73-85 anni)..



Dato che i sintomi provocati dal nuovo coronavirus sono aspecifici e simili a quelli del raffreddore comune e del virus dell'influenza, è possibile, in caso di sospetto, effettuare esami di laboratorio per confermare la diagnosi. Se non fosse possibile effettuare esami diagnostici, al termine della sintomatologia si può ritornare a frequentare il centro Fitness. Nel caso in cui la diagnostica evidenzia positività al tampone si dovrà attendere le indicazioni dell'unità sanitaria locale che dovrà dichiarare la persona guarita e quindi il via libera a riprendere le comuni attività.

Essendo la via di trasmissione più frequente quella respiratoria, in seconda analisi quella da superfici contaminate con il tramite delle mani e un successivo contatto con le mucose orali, nasali e con le congiuntive, per i centri Fitness devono essere attuate le misure adatte per ridurre i punti di rischio specifici DI QUESTA ATTIVITA' ovvero la VICINANZA e la permanenza sulle superfici del Virus che dovrà essere eliminato attraverso la disinfezione degli ambienti e degli attrezzi utilizzati come in seguito verrà indicato.

I gestori potranno nelle modalità previste dal regolamento gdpr 679/16, testo di coordinamento 108/18 e secondo quanto ulteriormente previsto dal art 17bis della legge di conversione 27/2020 richiedere preventivamente informazioni ad ogni singolo utente all'ingresso del centro fitness e/o palestre

4. CODICI PRESI IN CONSIDERAZIONE NELLA STESURA DEL SEGUENTE DOCUMENTO

I codici di sicurezza da rispettare per la buona e sicura pratica lavorativa sono i seguenti riferimenti normativi

Codice Civile Art. 2087 - Tutela delle condizioni di lavoro

D. Lgs. 9 aprile 2008 n. 81 e ss.mm.ii., Testo Unico per la salute e sicurezza nei luoghi di lavoro

D. Lgs. 8 giugno 2001, n. 231

Decreto-legge 30 aprile 2020, n. 28

Dpcm 26 aprile 2020

Dpcm 10 aprile 2020

Dpcm 1 aprile 2020

Dpcm 10 Marzo 2020

Regolamento europeo per il trattamento dei dati personali 679/16



5. NORME GENERALI PER I LAVORATORI DEL CENTRO FITNESS

Un impianto sportivo è da considerarsi un luogo polifunzionale, sia come operatività, sia per le conseguenze giuridiche. In base al momento in essere, lo stesso può rientrare nelle seguenti categorie:

Luogo di lavoro, disciplinato da D.Lgs. 81/2008

Luogo di pratica sportiva, disciplinato da indicazioni CONI e FSN

Per i lavoratori valgono tutte le norme previste dal codice del lavoro e devono essere attuate tutte le misure necessarie per allontanare dal posto di lavoro tutti coloro che manifestino sintomi collegabili con le caratteristiche del Virus, dandone comunicazione al medico personale e al responsabile sanitario della struttura lavorativa, il quale metterà in atto le misure adeguate al controllo, diagnosi e prevenzione della diffusione del virus.

Nel caso di patologia febbrile od altri sintomi assimilabili al Covid-19 senza diagnosi accertata, senza effettuazione di tampone e quarantena fiduciaria, è necessario che si definiscano procedure con i servizi territoriali di Sanità Pubblica delle ASL per l'effettuazione di tampone al fine di verificare la negatività, in raccordo anche con il Medico competente.

Nel caso l'assenza dal lavoro sia stata inferiore a sessanta giorni, è comunque importante che il lavoratore richieda la visita medica al Medico Competente (salvo diverse future modifiche legislative che ne introducano l'obbligo). Il datore di lavoro informerà quindi i lavoratori della opportunità di richiedere tale visita. Il Medico Competente seguirà i criteri e le procedure descritte per il rientro dopo 60 giorni.

Si evidenzia che il Medico Competente, oltre agli obblighi inerenti la sorveglianza sanitaria, deve anche collaborare con il datore di lavoro e con il Servizio di Prevenzione e protezione, per gli aspetti di competenza, alla valutazione del rischio, alla predisposizione delle misure di tutela della salute dei lavoratori, alla formazione e informazione dei lavoratori. Si ritiene che per il rischio di trasmissione del contagio da SARS-CoV-2 il ruolo del Medico Competente sia particolarmente importante.

Il rientro al lavoro potrà avvenire - dopo aver ricevuto consenso, da parte del medico curante o del Servizio Igiene e Sanità Pubblica dell'ASL - a guarigione avvenuta.

Come ricordato dall'art. 18 del D.Lgs.81/08 e s.m.i., le figure che organizzano e dirigono le attività dell'organizzazione sportiva hanno, tra gli altri, i seguenti obblighi:

- a. designare preventivamente gli operatori sportivi incaricati al controllo della corretta implementazione delle contromisure ordinarie e di emergenza;
- b. decidere e organizzare un organigramma di vigilanza del sito sportivo, sia per periodi ordinari, sia per quelli di eventuale emergenza;
- c. richiedere l'osservanza da parte dei singoli operatori sportivi delle norme vigenti, nonché delle disposizioni dell'organizzazione sportiva in materia di sicurezza e di igiene del lavoro e di uso dei mezzi di protezione collettivi e dei dispositivi di protezione individuali messi a loro disposizione;
- d. consentire agli operatori sportivi di verificare, mediante il rappresentante dei lavoratori per la sicurezza, l'applicazione delle misure poste in atto.



6. LINEE GUIDA SPECIFICHE E PRATICHE DA ATTUARE

6.1 STESURA DEL DOCUMENTO DI INTEGRAZIONE ALLA SICUREZZA

In preparazione alla ripresa dell'attività il responsabile sicurezza (Datore di Lavoro) dovrà redigere una revisione scritta del manuale della sicurezza con un allegato aggiuntivo nel quale specificherà le pratiche che metterà in atto per ottemperare a quanto delineato dal documento che rimarrà a disposizione delle autorità competenti in caso di controlli. Questo allegato dovrà essere in linea con le disposizioni indicate in questo documento e dovrà prevedere un cronoprogramma contenente le azioni necessarie per riallineare l'attività alle norme di sicurezza.

Una volta allineato il Centro alle linee guida indicate ed effettuando le buone pratiche per il mantenimento delle condizioni igienico sanitarie dell'ambiente, il Datore di lavoro avrà fatto il possibile per la ripresa dell'attività lavorativa senza alcuna responsabilità a lui imputabile.

Allo stato odierno, le principali misure di prevenzione del contagio consigliate dalle autorità sanitarie sono il distanziamento, l'igiene delle mani e delle superfici e la prevenzione della dispersione di droplets tramite l'utilizzo di mascherine e visiere. Nella procedura che di seguito verrà indicata sono dettagliate le modalità di applicazione.

Per gli sport da contatto che in alcuni casi sono svolti all'interno dei Centri Fitness, si consiglia di attendere indirizzi e delucidazioni più specifiche da parte delle Federazioni competenti in materia

6.2 INGRESSO AL SITO SPORTIVO

Esso dovrà essere organizzato nel seguente modo. Ove possibile prevedere una via di entrata e di uscita separati. Calcolare la metratura della palestra (esclusa quella relativa alle sale aerobiche e servizi spogliatoi e igienici), rispetto ad essa programmare il controllo delle entrate in numero pari a 1 ogni 10 metri quadrati di palestra. Il controllo potrà essere effettuato segnando le entrate e facendo attendere le persone all'esterno nel caso si superino gli accessi o prenotando le stesse per orari. Dando ad ogni iscritto la possibilità di usufruire di un'ora di allenamento personale. Non è previsto personale al controllo accessi, ma la reception ha l'obbligo di controllare che chi accede sia prenotato o contingentato in termini numerici e bloccare gli accessi nel caso si superino il limite di contenimento. A terra dovrà essere posizionata una segnaletica per distanziare le persone di un metro tra loro in attesa di poter entrare.

Quando possibile, ma non obbligatorio, ogni centro fitness potrà munirsi di termo scanner per il controllo della temperatura delle persone che accedono al centro. Il termo scanner potrebbe essere un valido strumento, ma le temperature possono essere facilmente ridotte con l'uso di antipiretici e inoltre richiederebbero l'acquisto di strumentazioni e personale aggiuntivo da usare solo a questo fine che potrebbe risultare soprattutto per piccoli centri inapplicabile.



Si rimanda quindi al buon senso e alla possibilità del centro stesso di scegliere se dotarsi o meno di questa misura. Ad ogni cliente dovrà essere fatto firmare un foglio nel quale indichi che al primo accesso “non presenta sintomatologia riconducibile al Covid19, che a lui non risulta esposizione per vicinanza a casi accertati di Covid19, che non è soggetto a quarantena, se ha contratto il Virus con o senza sintomatologia in passato (nel qual caso dovrà presentare il via libera dalla ASL locale) e che se che si impegna a rispettare le limitazioni nel caso dovessero manifestarsi sintomi in futuro dandone preventiva comunicazione al proprio medico di famiglia”.

Anche se non obbligatorio ogni centro fitness potrebbe mettere a disposizione degli utenti un copri scarpe da utilizzare all'interno del centro e da gettare all'uscita, oppure un luogo dove potersi cambiare le scarpe con quelle idonee all'esercizio o in ulteriore alternativa la possibilità di potersi allenare senza scarpe. Le proprie scarpe dovranno essere tenute all'interno del proprio zainetto da parte dell'utente e non posizionate negli armadietti, a meno che lo spogliatoio abbia le caratteristiche di distanza e il suo utilizzo assicuri la prevenzione da un punto di vista sanitario come di seguito verrà indicato

6.3 ACCESSO AI LOCALI/SPAZI DI PRATICA SPORTIVA

L'accesso sarà garantito negli orari stabiliti che potranno a discrezione del centro essere dilatati proprio per venire incontro alle esigenze della clientela. Per potervi accedere ogni cliente dovrà indossare una mascherina di protezione (le indicazioni sono precisate successivamente), che dovrà essere tenuta indossata sempre durante i movimenti in palestra, ma potrà essere rimossa durante la pratica sportiva per evitare disturbi legati all'ipercapnia. Ogni cliente dovrà possedere un asciugamano personale da utilizzare per asciugarsi il sudore e da posizionare sugli attrezzi. Al termine di utilizzo di un attrezzo ciascun cliente dovrà igienizzare la postazione utilizzata mediante la carta a strappo messa a disposizione del centro e gli spruzzini igienizzanti con liquido idroalcolico per le pulizie dell'attrezzatura usata. La pratica sportiva potrà essere svolta con scarpe idonee e diverse da quelle usate all'esterno, con copri scarpe o con calzini.

6.4. ATTIVITA' DEI PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORI

Il personale potrà lavorare nel centro con lezioni individuali. Il personale insegnante dovrà indossare mascherina protettiva parlando o insegnando i movimenti al proprio cliente, lavarsi le mani al termine di ogni seduta di allenamento individuale, cambiare i propri indumenti esterni una volta al giorno, lavorare con un cliente per volta e mantenere la distanza di sicurezza di 2 metri (considerata in media preferibile a quella di un metro). L'uso dei guanti se adottato dovranno essere rimossi al termine di ciascuna lezione e cambiati.

6.4.1 UTILIZZO SPAZI ESTERNI

Possono essere utilizzati spazi esterni per le attività di gruppo, anche in virtù di una migliore ottimizzazione dell'utilizzo degli spazi interni. Tuttavia con la precauzione che il distanziamento interpersonale dovrà aumentare in proporzione alle condizioni di ventilazione e areazione atmosferiche con un minimo di una distanza continuativa tra utenti tra 2 e 2,5 metri in tutti i lati e quindi 16-25 metri quadrati a fruitore a seconda della tipologia di attività svolta. A titolo esemplificativo in una stanza da 200 metri quadri al massimo si potrebbero ospitare 10 persone in contemporanea, garantendo la sanificazione di eventuali attrezzi utilizzate



6.5 PERSONALE DI RECEPTION

Esso dovrà essere sempre presente anche per controllare le entrate contingentate come precedentemente indicato o per controllare le prenotazioni. Il personale di reception dovrà essere munito di mascherina e guanti monouso per la manipolazione di oggetti e carte da consegnare al cliente. All'interno della reception deve essere sempre presente materiale igienizzante per la pulizia delle superfici dopo ogni consulto con cliente e gel idroalcolico per le mani da utilizzare ogni momento si ritenesse opportuno secondo le indicazioni previste

6.6 MODIFICA DELLE DISPOSIZIONI DEGLI ATTREZZI QUANDO POSSIBILE

Prima dell'apertura, il Centro dovrà posizionare gli attrezzi in modo che le postazioni siano, se possibile, di spalle l'una con l'altra e ad una distanza, ove possibile, di 2 metri tra di loro. Le attrezzature aerobiche in posizione frontale dovranno essere a distanza di 2 metri e in laterale di 1,5 e se possibile 2 metri tra la linea mediana di un attrezzo e un'altra

6.7 ACCESSO ALLE AREE COMUNI E AGLI ALTRI LUOGHI

L'accesso a tutte le aree della palestra sarà libero sempre e solo muniti di mascherina, la somministrazione di alimenti e bevande risulta essere esclusa fintanto che non verranno date linee guida specifiche per i locali addetti alla somministrazione anche se in forma di associazione sportiva. Una volta ottemperato alle esigenze e richieste per l'apertura dei punti ristoro, essi potranno essere riaperti nel rispetto delle misure igieniche e distanze previste. L'accesso ai servizi igienici dovrà essere sempre garantito mettendo sempre a disposizione degli utenti sapone liquido per il lavaggio delle mani e carta a strappo per l'asciugatura delle stesse. Fazzolettini e carta usata per asciugarsi le mani dovranno essere gettati in bidoncini appositamente messi a disposizione sia all'interno della palestra che nei servizi igienici.

Ogni cliente deve riporre gli indumenti usati o cambiati all'interno della propria borsa con divieto di appendere gli stessi all'interno degli spogliatoi fintanto che ciò non sarà possibile o che sarà garantito da specifiche procedure di sicurezza. Gli spogliatoi rimarranno aperti solo per il deposito delle borse, e con accesso limitato e contingentato.

È vietato introdurre cibi o bevande all'interno del locale palestra sia da parte degli utenti che del personale, viene ammessa una bottiglietta a uso singolo e portata sempre con se per evitare errori di utilizzo. Essa dovrà poi essere gettata negli appositi contenitori per bevande. Il personale che volesse consumare spuntini o pasti dovrà effettuarlo all'esterno del centro fitness o presso un locale adibito esclusivamente a questo servizio all'interno del centro fitness. Dove presenti macchinette di somministrazione bevande o alimenti essi potranno essere acquistati, purché vengano consumati all'esterno del locale



6.8 ACCESSO AI SERVIZI IGIENICI

L'accesso ai servizi igienici dovrà essere garantito. Il titolare del Centro dovrà predisporre specifici indicatori o adesivi sul pavimento che delimitino le distanze da mantenere tra un utente in attesa e un altro. Ogni servizio igienico dovrà essere munito di sapone liquido e carta a strappo per il lavaggio e asciugatura delle mani e bidoncino per la raccolta della carta usata. I servizi igienici devono prevedere un passaggio di pulizie extra intragiornaliero, preferibilmente a metà giornata e la presenza di gel idroalcolico da utilizzare all'uscita del servizio da parte di chiunque ne faccia uso

6.9 PULIZIE RICHIESTE

Secondo la normativa di riferimento i locali della palestra e tutte le superfici dovranno essere adeguatamente puliti e disinfettati almeno una volta al giorno. Pulizie delle entrate, maniglioni e porte, reception, pulizia dei pavimenti con lavaggio con acqua e materiale di disinfezione idoneo messo a disposizione dalla ditta delle pulizie autorizzata ad effettuare le stesse in conformità con l'esigenza di pulizia e disinfezione degli ambienti. I Servizi igienici dovranno essere puliti con un passaggio intragiornaliero aggiuntivo. La pulizia di tutti i macchinari e le postazioni nei principali punti di contatto con le mani dei clienti dovranno essere puliti giornalmente da parte del personale addetto alle pulizie e da parte degli utenti dopo ogni utilizzo. La pulizia di finestre e vetri nonché la sanificazione completa dei locali dovrà avere una organizzazione mensile.

6.10 TEMPI A DISPOSIZIONE PER OGNI FRUITORE O CLIENTE

Il tempo di allenamento che deve essere messo a disposizione per ogni cliente e per permettere a tutti i clienti di potervi partecipare è di un ora o di più', ma solo se tale aggiuntiva permanenza non preclude l'entrata di altri clienti al centro

6.11 SPOGLIATOIO

L'utilizzo dello spogliatoio e delle docce come per l'accesso alla palestra deve essere contingentato. A motivo delle particolari caratteristiche di molti spogliatoi e della vicinanza tra le persone, dovranno essere garantite le distanze di sicurezza anche all'interno degli stessi.

L'utilizzo delle panche deve garantire la separazione, con opportuna segnalazione delle sedute utilizzabili delle persone, l'utilizzo degli armadietti deve permettere un loro uso alternando armadietti usufruibili con quelli non utilizzabili. Nell'impossibilità di poter effettuare un controllo o garantire le distanze tra le persone al pari della palestra ovvero di una persona ogni 10 metri quadri, in attesa di un miglioramento della situazione e la fine del periodo di emergenza o per lo meno fino a fine Giugno, fermo restando sempre il controllo delle distanze, si consiglia di tenere gli spogliatoi chiusi. Le persone potranno quindi nel primo mese di apertura e fintanto che la palestra riterrà opportuno, effettuare la doccia presso il proprio domicilio, diminuendo così la loro permanenza all'interno del centro



6.12 PULIZIA FILTRI ARIA CONDIZIONATA

Per i locali in possesso di sistema di aerazione automatico di riscaldamento e o raffreddamento ambienti i filtri dovranno essere puliti e sanificati come previsto dal regolamento di sanità pubblica. Le griglie dovranno essere pulite mensilmente . I locali sprovvisti di sistema di aerazione automatico e cambio aria, dovranno garantire un ricambio aria continuo attraverso l'apertura periodica di finestre e porte

6.13 DOCUMENTI DA PRESENTARE ALLA PROPRIA CLIENTELA

Si consiglia la predisposizione di segnaletica ben visibile per disciplinare gli spostamenti e i distanziamenti, gli accessi e le uscite, anche attraverso l'applicazione di segnali orizzontali sulla pavimentazione per guidare ai comportanti più corretti. Ogni Centro Fitness e ogni Palestra provvederà a ricordare le misure igienico sanitarie previste dalla normativa di riferimento nonché le corrette norme comportamentali per trattenersi all'interno del centro mediante la consegna all'utenza di apposita informativa nonché mediante l'affissione in più parti delle strutture, di idonea documentazione. Dovranno altresì essere ben visibili ed esposte in più punti le principali norme comportamentali elaborate con il presente protocollo, ovvero:

- a. Indossare le mascherine sempre, tranne durante il movimento sportivo
- b. Pulire gli attrezzi dopo ogni utilizzo con il materiale messo a disposizione
- c. Utilizzare un proprio asciugamano che dovrà essere lavato e cambiato ad ogni seduta
- d. Mantenere le distanze di sicurezza sempre
- e. Lavarsi le mani dopo essere entrati nei servizi igienici
- f. Utilizzare gel idroalcolico messo a disposizione del centro Fitness prima di entrare in palestra e all'uscita del servizio igienico ogni volta che e' stato utilizzato

6.14 DOCUMENTI A DISPOSIZIONE PER LE AUTORITA' DI CONTROLLO

Oltre al documento programmatico per la sicurezza sul lavoro, dovrà essere redatta l'integrazione alla sicurezza per il periodo COVID19 con indicazione di:

- a. Misure adottate all'intermo del centro per il posizionamento dell'attrezzatura
- b. Misure che verranno adottate per il controllo degli accessi (a prenotazione o a controllo numerico)
- c. Preparazione e riunione del personale lavorante
- d. Misure igieniche supplementari adottate e di routine
- e. Metodi di allenamento permessi
- f. Turnazione dei personal trainer e lavoratori
- g. Medico di riferimento in caso di clientela con evidente sintomatologia
- h. Misure da adottare nel caso si dovessero verificare casi di Coronavirus tra i clienti del centro
- i. Elenco dei materiali utilizzati per la pulizia del locale (dichiarati dal personale addetto alle pulizie)



6.15 DISCIPLINE AL MOMENTO NON CONSENTITE ALL'INTERNO DEI CENTRI FITNESS IN ATTESA DI ULTERIORI INDICAZIONI

Le discipline al momento non consentite in quanto non tali da garantire il distanziamento interpersonale tra gli atleti sono: sport da contatto e sport di gruppo. Questi potranno riprendere non appena il rischio di diffusione del virus sarà bassa o sufficiente sarà l'immunità di gruppo della popolazione oppure in alternativa potranno iniziare solo se gli ambienti ampi a disposizione garantiscano la distanza tra gli utenti come precedentemente indicato ovvero in appositi locali pubblici o privati al chiuso o all'aperto messi a disposizione dal Comune in cui si trova ubicata l'attività.

6.16 UTILIZZO GUANTI

L'uso dei guanti non è ritenuto essenziale. Da un punto di vista Biologico diventa invece importante il lavaggio delle mani o l'uso di gel idroalcolico come precedentemente suggerito. Se i guanti dovessero essere usati dal personale insegnante se ne consiglia il cambio al termine di ogni ora di lavoro. Essi invece sono consigliati al personale di reception e al personale addetto alle pulizie che dovranno cambiarli o sanificarli ad ogni intervento.

6.17 ABBIGLIAMENTO PERSONALE PULIZIE

Il personale addetto alle pulizie dovrà entrare ed effettuare le pulizie dei locali palestra al di fuori degli orari di apertura. Essi dovranno essere muniti di mascherina e visiera (se lo ritengono necessario), grembiule (usa e getta o lavabile giornalmente), guanti monouso e copri scarpe usa e getta. Al termine delle pulizie tutto il materiale utilizzato dovrà essere riposto per un successivo lavaggio, cambiato ritirato e per nessun motivo potrà rimanere all'interno del Centro Fitness. Anche per i piccoli centri le cui pulizie vengono svolte dagli stessi proprietari, esse dovranno essere svolte con grembiule in carta usa e getta, guanti monouso e copri scarpe. Con la disposizione di tali abbigliamento monouso al termine delle pulizie stesse.

7. VISITE MEDICHE O ALTRO ALL'INTERNO DEL CENTRO FITNESS

Quando richieste e in conformità con le regole emanate dai rispettivi ordini professionali, possono riprendere le visite individuali e i trattamenti individuali all'interno degli studi predisposti all'interno del centro fitness. Fa capo al responsabile sanitario quando presente, al medico, al fisioterapista, al nutrizionista, il rispetto e la messa in opera delle pratiche di controllo sanitario per ridurre il rischio di diffusione del COVID19 all'interno dei locali stessi. Ogni ordine per una buona pratica professionale ha emanato direttive specifiche rivolte ai singoli professionisti



8. AI FINI DELLA ATTUAZIONE DELLE BUONE PRATICHE IGIENICHE DOVRANNO ESSERE MESSI A DISPOSIZIONE DEL LAVORATORE E DEI CLIENTI QUANTO SEGUE:

1 procedure informative affisse nel sito sportivo, nelle zone di accesso, nei luoghi comuni, nelle zone di attività sportiva, nonché negli spogliatoi e nei servizi igienici come precedentemente indicato

2 dispositivi di prevenzione del contagio prescritti per ciascuna situazione/sport, in base al carico metabolico e in base all'indossabilità del dispositivo stesso, ci si riferisce alle mascherine che dovranno essere consegnate al personale e da cambiare ogni 4 ore. I clienti dovranno arrivare al centro già muniti di mascherina individuale

3 gel igienizzante che dovrà essere sempre presente e a disposizione all'entrata del locale palestra perché possa essere utilizzato da tutto il personale, clienti e fornitori che entrano all'interno della palestre

4 sistema di raccolta dedicato ai rifiuti potenzialmente infetti (es. fazzoletti monouso, mascherine/respiratori) sia in palestra che nei locali igienici e spogliatoi

5 specifiche attività di filtrazione dell'aria nei locali chiusi ad alta densità di persone o di attività, ad esempio tramite purificatori di aria dotati di filtri HEPA destinati a diminuire la quantità di *aerosol*.

6 predisposizione di segnaletica ben visibile per disciplinare gli spostamenti e i distanziamenti, gli accessi e le uscite, anche attraverso l'applicazione di segnali orizzontali sulla pavimentazione per guidare ai comportamenti più corretti;



9. PREPARAZIONE DEL PERSONALE CHE LAVORA NEL CENTRO FITNESS

I contenuti minimi della formazione dovranno comprendere:

- a. Caratteristiche del virus
- b. Organizzazione delle entrate
- c. Organizzazione lavorativa
- d. Organizzazione delle pulizie
- e. Organizzazione dei controlli
- f. Procedure operative per l'uso e la gestione corretta delle mascherine e dei dispositivi di protezione individuale
- g. Criteri e regole per la necessità di indossare le mascherine, le visiere, i guanti in base al carico metabolico e all'atto atletico previsti. Nello specifico, le visiere e i guanti pur non essendo obbligatori possono a discrezione dei clienti essere da loro indossati
- h. Procedure igieniche personali (es. frequenza e modalità di lavaggio delle mani), all'entrata del centro e all'uscita del servizio igienico;
- i. Procedure di sanificazione del sito sportivo;
- j. Procedure per la segnalazione precoce di eventuali sintomi sospetti o comportamenti non in linea con le prescrizioni.

10. PRECISAZIONI ULTERIORI

10.1 USO DI MASCHERINE

Le mascherine dovrebbero essere sempre consigliate a tutte le persone, sia atleti che operatori sportivi, in fase di consumo metabolico "di riposo" o di blanda attività fisica, mentre sono sconsigliate in caso di medio e alto consumo metabolico e dovrebbero essere sostituite da altre misure di mitigazione, per esempio; visiere, distanziamento, o pulizia della postazione subito dopo l'utilizzo da parte dell'utilizzatore.

Quindi le mascherine sono richieste per entrare e uscire dai locali, ma non consigliate durante lo svolgimento dell'attività fisica attiva

Per assicurare prestazioni adeguate, le mascherine chirurgiche devono essere conformi alle norme EN 14683:2019 "Medical face masks – Requirements and test methods" ed ISO 10993-1:2018 "Biological evaluation of medical devices — Part 1: Evaluation and testing within risk management process".

Le mascherine chirurgiche espletano la propria funzione protettiva solo se correttamente indossate e cambiate frequentemente, tipicamente ogni 4 ore oppure sostituite quando vengono rimosse per mangiare o bere.



10.2 PULIZIE

Deve essere predisposto un piano di pulizia specifico che identifichi le procedure da applicare e la periodicità con cui effettuare la pulizia e la sanificazione periodica dei luoghi, ambienti e attrezzature.

Per “pulizia” si intende la detersione con soluzione di acqua e detergente; con “sanificazione” invece la decontaminazione con apposite soluzioni disinfettanti.

Nella scelta dei prodotti da utilizzare per la pulizia, occorrerà tenere conto di quanto indicato nella Circolare n. 5443 del Min. Salute del 22.02.2020.

Tutti gli ambienti dovranno subire una pulizia al giorno completa o la sera al termine del servizio o la mattina prima dell’apertura dello stesso utilizzando acqua e detersivi opportuni

La periodicità della sanificazione dovrà invece essere stabilita dal Datore di Lavoro/Gestore dell’impianto ovvero dal Legale rappresentante dell’organizzazione sportiva, in relazione alle caratteristiche ed agli utilizzi dei locali, attrezzi, macchinari ed eventuali mezzi di trasporto, previa consultazione del Medico Competente e laddove previsto normativamente del Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione e del/i Rappresentante/i dei Lavoratori per la Sicurezza.

Tale valutazione dovrà tenere in considerazione:

- a. livello di diffusione del virus a livello nazionale e locale (livello di allerta);
- b. livello di affollamento e destinazione d’uso dei locali
- c. tipologia di attività svolta nel locale
- d. presenza di casi tra i frequentatori della palestra

La sanificazione potrebbe essere predisposta almeno una volta al mese

Nel caso di stazionamento nei siti sportivi di una persona con sintomi prevedere un intervento straordinario di sanificazione/decontaminazione dei locali frequentati, compreso il locale utilizzato per il suo isolamento. L’intervento degli operatori per la sanificazione deve essere preceduto da un’aerazione completa dei locali

A causa della possibile sopravvivenza del virus nell’ambiente e sulle superfici per diverso tempo, i luoghi e le aree frequentati dalla persona, nonché le attrezzature utilizzate e le superfici toccate di frequente, dovranno essere sottoposti a completa pulizia con acqua e detersivi comuni prima di essere utilizzati nuovamente. Dopo la pulizia con detergente neutro, si dovrà procedere con la decontaminazione da effettuare con disinfettanti a base di ipoclorito di sodio 0,1% o con etanolo al 70% per le superfici che possono essere danneggiate dall’ipoclorito di sodio.

Durante le operazioni di pulizia con prodotti chimici, bisogna assicurare la ventilazione degli ambienti.

Tutte le operazioni di pulizia devono essere condotte da personale che indossa DPI (filtrante respiratorio FFP2 o FFP3, eventuale protezione facciale, guanti monouso, camice monouso impermeabile a maniche lunghe, e seguire le misure indicate per la rimozione in sicurezza dei DPI (svestizione) secondo disposizioni e procedure specifiche dell’attività stessa.

I rifiuti prodotti dalle attività di pulizia/sanificazione/decontaminazione dell’ambiente, come gli stracci e i DPI monouso impiegati, devono essere trattati ed eliminati come materiale potenzialmente infetto.

11. ALLEGATI

Allegato 1

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE SULLA IMPORTANZA ATTIVITA' FISICA PER LA SALUTE

L'inattività fisica è considerata la quarta principale causa di mortalità globale ed è tra le prime 10 principali cause di morte e disabilità nei paesi a reddito medio-alto. Buona parte dei costi sanitari è prevalentemente determinato da malattie causate da uno stile di vita non sano, compresa l'inattività fisica. Ci sono dati coerenti che il peso economico dell'inattività possa rappresentare sino al 4% delle spese sanitarie annue totali (Davis JC et al. EPIC Group. Consensus statement from the first Economics of Physical Inactivity Consensus (EPIC) conference (Vancouver). Br J Sports Med. 48(12):947-951, 2014). Viceversa, il prolungarsi del lockdown rischia di incrementare sensibilmente quel 66% di italiani sedentari o attivi solo saltuariamente (secondo i dati ISTAT 2017) e quindi il carico su un sistema sanitario già duramente provato di tutte le patologie legate alla sedentarietà: malattie cardiovascolari, ictus, tumore al colon, tumore al seno, diabete di tipo 2.

Allegato 2

MISURE GENERALI DI PREVENZIONE E PROTEZIONE DEL PERSONALE

Secondo il *Protocollo condiviso di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro del 14 marzo 2020, integrato il 24 aprile 2020*, si deve:

- Informare i lavoratori di quanto indicato dalle istituzioni. Specificare, tra gli altri: l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali e di chiamare il proprio medico di famiglia e l'autorità sanitaria, il mantenimento della distanza di sicurezza e le regole di igiene delle mani.
- Informare i lavoratori in relazione alla loro possibile condizione di "fragilità".
- Sottoporre il personale alla misurazione della temperatura. Se tale temperatura risulterà superiore ai 37,5° non sarà consentito l'accesso ai luoghi di lavoro. Questa misura va attuata nel rispetto della privacy e con strumenti che non necessitano di contatto diretto (per es. a modalità infrarosso)
- Informando preventivamente il personale della preclusione dell'accesso a chi, negli ultimi 14 giorni, abbia avuto contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19 o provenga da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS. Anche in questo caso la raccolta dati deve avvenire in conformità alla normativa sulla privacy.
- L'ingresso in palestra di lavoratori già risultati positivi all'infezione da COVID 19 dovrà essere preceduto da una preventiva comunicazione avente ad oggetto la certificazione medica da cui risulti la "avvenuta negativizzazione" del tampone secondo le modalità previste e rilasciata dal dipartimento di prevenzione territoriale di competenza.
- Regolare l'accesso dei fornitori: per l'accesso di fornitori esterni individuare procedure di ingresso, transito e uscita, mediante modalità, percorsi e tempistiche predefinite, al fine di ridurre le occasioni di contatto con il personale. Se possibile, gli autisti dei mezzi di trasporto devono rimanere a bordo dei propri mezzi: non è consentito l'accesso agli uffici per nessun motivo. Per le necessarie attività di approntamento delle attività di carico e scarico, il trasportatore dovrà attenersi alla rigorosa distanza di 1 metro. Per fornitori/trasportatori e/o altro personale esterno individuare/installare servizi igienici dedicati, prevedere il divieto di utilizzo di quelli del personale dipendente e garantire una adeguata pulizia giornaliera. Le consegne di pacchi, documenti e altre tipologie di merci espresse possono avvenire, previa nota informativa alla clientela da effettuarsi, anche via web, senza contatto con i riceventi. Nel caso di consegne a domicilio, anche effettuate da rider, le merci possono essere consegnate senza contatto con il destinatario e senza la firma di avvenuta consegna. Ove ciò non sia possibile, sarà necessario l'utilizzo di mascherine eguanti

- Assicurare pulizia e sanificazione: pulizia giornaliera e sanificazione periodica dei luoghi e delle postazioni di lavoro. Per la pulizia di ambienti non frequentati da casi di COVID-19, è sufficiente procedere alle pulizie ordinarie degli ambienti con i comuni detersivi, avendo cura di pulire con particolare attenzione tutte le superfici toccate di frequente (es. muri, porte, finestre, superfici dei servizi igienici). Tale procedura va attuata ad ogni cambio turno e/o cambio di utilizzatore. Per la sanificazione, le indicazioni del Ministero della Salute prescrivono di pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol. Disposizioni aggiuntive devono essere messe in atto nel caso di presenza di una persona con COVID-19 all'interno dei locali aziendali (circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute)
 - Garantire le precauzioni igieniche personali: l'azienda deve mettere a disposizione idonei mezzi detersivi per le mani (liquidi detersivi, acqua e sapone)
 - Garantire i dispositivi di protezione individuale. Qualora il lavoro imponga di lavorare a distanza interpersonale minore di 1 metro e non siano possibili altre soluzioni organizzative è comunque necessario l'uso delle mascherine, e altri dispositivi di protezione conformi alle disposizioni delle autorità scientifiche e sanitarie

Allegato 3

PRESCRIZIONI PER GLI UTENTI

- Gli utenti dovranno dichiarare di non essere stati affetti da malattia COVID-19
- Gli utenti che sono stati affetti da malattia COVID-19 devono presentare la documentazione della ASL di appartenenza di guarigione e di autorizzazione a interrompere l'isolamento fiduciario.
- Gli utenti dovranno dichiarare (preferibilmente su modulo digitale) l'assenza di esposizione personale a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19 negli ultimi 14 giorni.
- L'accesso non potrà essere consentito ai soggetti in quarantena
- Alla ripresa dell'attività, per i soggetti tesserati, a giudizio del medico sociale o curante in funzione dell'esposizione al coronavirus o di eventuali sintomi pregressi, può essere consigliabile di ripetere la visita medica di idoneità all'attività sportiva (non agonistica o agonistica) anche in caso di certificato ancora in corso di validità. Per ridurre lo scambio di incartamenti il certificato potrà essere presentato anche in digitale (invio per e-mail).
- La temperatura corporea sarà misurata agli utenti e ai loro eventuali accompagnatori ad ogni accesso; alle persone con una temperatura uguale o superiore a 37,5°C l'accesso non sarà consentito e dovranno consultare il proprio medico. Si consiglia di tenere un registro delle misurazioni previa autorizzazione dell'utente nel rispetto delle norme per la privacy.
- Seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto. Utilizzare i contenitori di rifiuti in ogni area per i fazzoletti monouso.
- Essere consapevoli che la disinfezione delle mani è la chiave per prevenire l'infezione. Lavare le mani spesso e accuratamente con acqua e sapone per almeno 60 secondi e dopo asciugarle bene. Se non sono disponibili acqua e sapone, si può utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcool (concentrazione di alcool di almeno il 70%).

ALLEGATO 4

Decreto del Presidente Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020

Secondo il DCPM del 26 aprile 2020, devono essere sempre applicate le seguenti misure igienico-sanitarie (allegato 4):

1. lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
2. evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
3. evitare abbracci e strette di mano;
4. mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
5. praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
6. evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
7. non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
8. coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
9. non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
10. pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
11. È fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie.

12. BIBLIOGRAFIA di riferimento:

INAIL. Indagine nazionale sulla salute e sicurezza sul lavoro (INSuLa). 2020 (in press)

International Labour Organization. COVID-19 and the world of work: Impact and policy responses. 18 marzo 2020

ISS. Epidemia COVID-19. Aggiornamento nazionale. 2 aprile 2020

World Health Organization. Social Stigma associated with COVID-19. 24 febbraio 2020.

World Health Organization. Getting your workplace ready for COVID-19 – WHO Guide. 19 marzo 2020

Gleeson et al, Influenza del carico di allenamento sull'incidenza dell'infezione del tratto respiratorio superiore e sulla produzione di citochine stimulate dall'antigene.2013

Nieman et al, L'infezione del tratto respiratorio superiore è ridotta negli adulti fisicamente in forma e attivi.2011

Gillen, Jenna B., et al, *physiological and helth-related adaptations to low-volume, interval exercise training humans*, 2013

