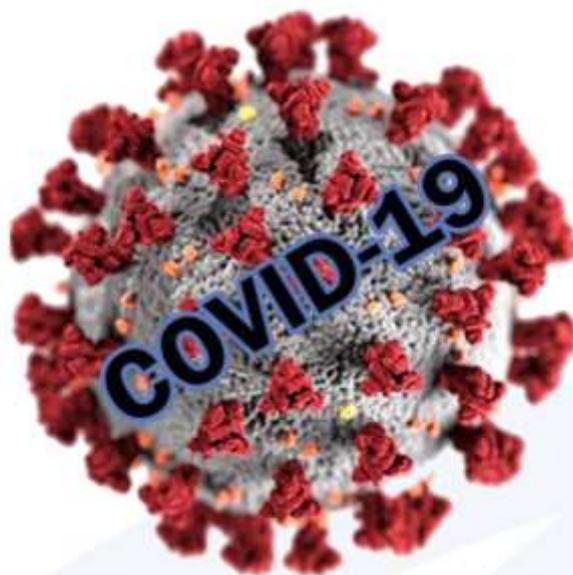


VADEMECUM PALESTRE



INDICE:

→ Linee guida Conferenza delle Regioni e delle province autonome

22 MAGGIO 2020

Misure per PALESTRE

Le presenti indicazioni si applicano a enti locali e soggetti pubblici e privati titolari di palestre, comprese le attività fisiche con modalità a corsi (senza contatto fisico interpersonale).

- ♣ Predisporre una adeguata informazione su tutte le misure di prevenzione da adottare.
- ♣ Redigere un programma delle attività il più possibile pianificato (es. con prenotazione) e regolamentare gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni; mantenere l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni.
- ♣ Potrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5 °C.
- ♣ Organizzare gli spazi negli spogliatoi e docce in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro (ad esempio prevedere postazioni d'uso alternate o separate da apposite barriere), anche regolamentando l'accesso agli stessi.
- ♣ Regolamentare i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza: o almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica, o almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).
- ♣ Dotare l'impianto/struttura di dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani dei frequentatori/clienti/ospiti in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita.
- ♣ Dopo l'utilizzo da parte di ogni singolo soggetto, il responsabile della struttura assicura la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati.
- ♣ Gli attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati.
- ♣ Garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno ad esempio tra un turno di accesso e l'altro), e comunque la disinfezione di spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.
- ♣ Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.

Utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo.

♣ Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.

♣ Per quanto riguarda il microclima, è fondamentale verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor. Per un idoneo microclima è necessario:

♣ garantire periodicamente l'aerazione naturale nell'arco della giornata in tutti gli ambienti dotati di aperture verso l'esterno, dove sono presenti postazioni di lavoro, personale interno o utenti esterni (comprese le aule di udienza ed i locali openspace), evitando correnti d'aria o freddo/caldo eccessivo durante il ricambio naturale dell'aria;

♣ aumentare la frequenza della manutenzione / sostituzione dei pacchi filtranti dell'aria in ingresso (eventualmente anche adottando pacchi filtranti più efficienti);

♣ in relazione al punto esterno di espulsione dell'aria, assicurarsi che permangano condizioni impiantistiche tali da non determinare l'insorgere di inconvenienti igienico sanitari nella distanza fra i punti di espulsione ed i punti di aspirazione;

♣ attivare l'ingresso e l'estrazione dell'aria almeno un'ora prima e fino ad una dopo l'accesso da parte del pubblico;

♣ nel caso di locali di servizio privi di finestre quali archivi, spogliatoi, servizi igienici, ecc., ma dotati di ventilatori/estrattori meccanici, questi devono essere mantenuti in funzione almeno per l'intero orario di lavoro;

♣ per quanto riguarda gli ambienti di collegamento fra i vari locali dell'edificio (ad esempio corridoi, zone di transito o attesa), normalmente dotati di minore ventilazione o privi di ventilazione dedicata, andrà posta particolare attenzione al fine di evitare lo stazionamento e l'assembramento di persone, adottando misure organizzative affinché gli stessi ambienti siano impegnati solo per il transito o pause di breve durata;

♣ negli edifici dotati di specifici impianti di ventilazione con apporto di aria esterna, tramite ventilazione meccanica controllata, eliminare totalmente la funzione di ricircolo dell'aria;

♣ Relativamente agli impianti di riscaldamento/raffrescamento che fanno uso di pompe di calore, fancoil, o termoconvettori, qualora non sia possibile garantire

la corretta climatizzazione degli ambienti tenendo fermi gli impianti, pulire in base alle indicazioni fornite dal produttore, ad impianto fermo, i filtri dell'aria di ricircolo per mantenere i livelli di filtrazione/rimozione adeguati.

- ♣ le prese e le griglie di ventilazione devono essere pulite con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con alcool etilico al 75%;
- ♣ evitare di utilizzare e spruzzare prodotti per la pulizia detergenti/disinfettanti spray direttamente sui filtri per non inalare sostanze inquinanti, durante il funzionamento.

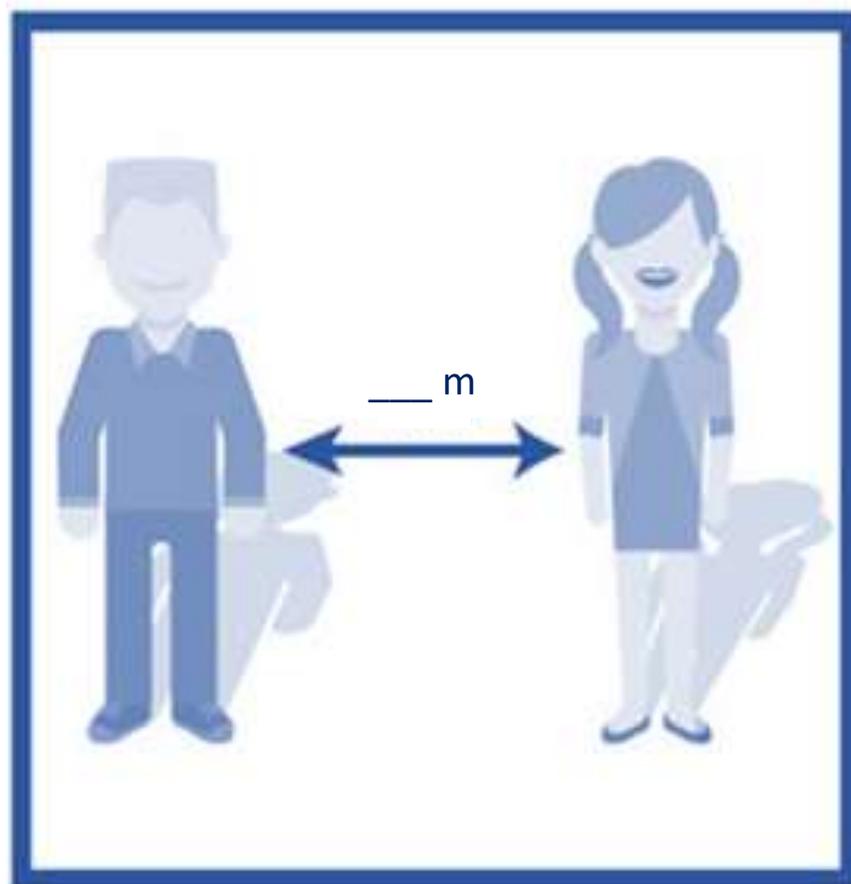
PRATICHE DI SICUREZZA IGIENICA DA EFFETTUARE ALL'INTERNO DEL CENTRO FITNESS



- LAVARSI O IGIENIZZARSI FREQUENTEMENTE LE MANI** ATTRAVERSO GLI APPOSITI DISPENSER DI GEL
- MANTENERE LA DISTANZA MINIMA DI 2 METRI** DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA E NEI RECUPERI
- MANTENERE LA DISTANZA MINIMA DI 1 METRO** QUANDO NON VIENE SVOLTA ATTIVITÀ FISICA (SE POSSIBILE INDOSSARE LA MASCHERINA)
- STARNUTIRE E/O TOSSIRE** IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO CON LE MANI
- NON LASCIARE GLI INDOUMENTI** INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA IN LUOGHI CONDIVISI (SPOGLIATOIO). RIPONILI IN UNA BORSA O UNO ZAINO
- BERE SEMPRE DA BICCHIERI** MONDO O BOTTIGLIE PERSONALI
- GETTARE NEGLI APPOSITI CESTINI** I FAZZOLETTI DI CARTA, LE MASCHERINE E I RESPIRATORI USATI
- È OBBLIGATORIO L'USO** DELL'ASCIUGAMANO E DISINFETTARE I MACCHINARI E GLI ATTREZZI DOPO L'UTILIZZO
- ARRIVARE IN PALESTRA** GIÀ IN TENUTA SPORTIVA AD ESCLUSIONE DELLE SCARPE
- DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA** UTILIZZARE APPOSITE CALZATURE PREVISTE ESCLUSIVAMENTE A QUESTO SCOPO

ATTIVITÀ VIETATE ALL'INTERNO DEL CENTRO FITNESS

- NON TOCCARSI MAI** GLI OCCHI, IL NASO E LA BOCCA CON LE MANI
- È VIETATO LO SCAMBIO** DI ATTREZZI SPORTIVI, OGGETTI E DISPOSITIVI
- NON TOCCARE OGGETTI** E SEGNALETICA FISSA
- VIETATO CONSUMARE** ALIMENTI NEGLI SPOGLIATOI E NELLE ZONE DI ATTIVITÀ
- NON VENIRE AD ALLENARTI** CON TEMPERATURA CORPOREA SUPERIORE A 37,5 °C O CON SINTOMI INFLUENZALI



MANTENERE LA
DISTANZA DI ___ m
TRA UNA PERSONA
E L'ALTRA



OBBLIGATORIO INDOSSARE LA MASCHERINA



OBBLIGATORIO IGIENIZZARE LE MANI

Redigere un programma delle attività il più possibile pianificato (es con prenotazioni) e regolamentare gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni; mantenere elenco delle presenze per un periodo di 14 gg.

CONTROLLO DELLA TEMPERATURA

- Il personale, prima di entrare nella sede di lavoro potrà essere sottoposto al controllo della temperatura corporea. Se questa risulterà superiore ai 37,5°, non sarà consentito l'accesso.

Le persone in tale condizione saranno momentaneamente isolate e fornite di mascherine. Non dovranno recarsi al Pronto Soccorso e/o nelle infermerie di sede, ma dovranno contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni e medico competente.



Spazi spogliatoi

Organizzare gli spazi negli spogliatoi e docce in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro (ad esempio prevedere postazioni d'uso alternate o separate da apposite barriere) anche regolando l'accesso agli stessi.

Spazi diverse aree

Regolamentare i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza: 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisiche o almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa)



**MANTENERE LA
DISTANZA DI 2 m
TRA UNA PERSONA
E L'ALTRA**

PULIZIA E SANIFICAZIONE IN AZIENDA

L'azienda assicura la pulizia giornaliera e la sanificazione periodica dei locali, degli ambienti, delle postazioni di lavoro e delle aree comuni e di svago.

Nel caso di presenza di una persona con COVID-19 all'interno dei locali aziendali, si procede alla pulizia e sanificazione dell'area secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute, nonché alla ventilazione dei locali.

Va garantita la pulizia a fine turno e la sanificazione periodica di attrezzi, con adeguati detergenti, sia negli uffici, sia nella palestra.

AZIENDA: _____ -

Impresa di Pulizie (se presente): _____

MESE _____

Questa area è interessata dalle seguenti attività di pulizia (*con acqua + detergente neutro*)

Marca detergente e etichetta _____

DESCRIZIONE TURNO	GIORNI DEL MESE																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Pavimenti																																		
orari																																		
Superfici inanimate (tavoli, armadi e altra mobilia, apparecchiature* & attrezzature di lavoro, computer, schermi)																																		
orari																																		
Maniglie e porte/portoni																																		
orari																																		
Pareti, mensole/soppalchi																																		
orari																																		
Altro:																																		
orari																																		

** ad esempio : attrezzi, pedane, telefoni, citofoni, tastiere, monitor, mouse, fotocopiatori.....*

Firma del responsabile operazioni pulizia e sanificazione che effettua le evidenze

AZIENDA: _____ -

Impresa di Pulizie (se presente): _____

MESE _____

Questa area è interessata dalle seguenti attività di sanificazione (con IPOCLORITO DI SODIO 0,1% oppure ETANOLO 70%)

Marca sanificatore e etichetta _____

DESCRIZIONE TURNO	GIORNI DEL MESE																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Pavimenti																																		
orari																																		
Superfici inanimate (tavoli, armadi e altra mobilia, apparecchiature* & attrezzature di lavoro, computer, schermi)																																		
orari																																		
Maniglie e porte/portoni																																		
orari																																		
Pareti, mensole/soppalchi																																		
orari																																		
Altro:																																		
orari																																		

* ad esempio : attrezzi, pedane, telefoni, citofoni, tastiere, monitor, mouse, fotocopiatori.....

Firma del responsabile operazioni pulizia e sanificazione che effettua le evidenze

AUTOCERTIFICAZIONE PULIZIA E SANIFICAZIONE LOCALI

Il sottoscritto nome _____ cognome _____ nato a

Il _____ residente in
_____ via _____

N _____ nella qualità di rappresentante legale della società _____
con sede

legale in _____ via _____ n. c.f. e p.i.: _____ iscritta
alla CCIAA di _____ REA n. _____,

in riferimento al “Protocollo condiviso di regolazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro” del 14.03.2020 ed in particolare per quanto previsto al punto 4- PULIZIA E SANIFICAZIONE IN AZIENDA

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITA’

Di aver provveduto alla pulizia e sanificazione dei locali come da schede/registri giornalieri allegati e compilati regolarmente.

- pulizia giornaliera e sanificazione periodica dei locali, degli ambienti, delle postazioni di lavoro e delle aree comuni e di svago;
- pulizia a fine turno e la sanificazione periodica di mezzi, attrezzature, cabine, tastiere, schermi touch, mouse con adeguati detergenti, sia negli uffici, servizi ed aree comuni

data

firma

AUTOCERTIFICAZIONE

Il sottoscritto nome _____ cognome _____ nato a
_____ Il _____ residente in
_____ via _____ N _____ nella qualità di
rappresentante legale della società _____ con
sede legale in _____ via _____ n. c.f. e p.i.: _____ iscritta
alla CCIAA di _____ REA n. _____

in riferimento al “Protocollo condiviso di regolazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro” del 14.03.2020

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITA’

- di mantenere disattivo, in quanto attualmente non necessario, l’eventuale impianto di condizionamento garantendo la circolazione dell’aria esterna
- di mantenere attivo l’impianto di condizionamento sanificato come da certificato allegato garantendo anche la circolazione dell’aria esterna
- di aver messo a disposizione dei clienti idoneo liquido per l’igienizzazione delle mani
- di aver messo a disposizione dei clienti idonei guanti usa e getta
- di aver installato idonei cartelli indicanti le regole per l’attesa e il numero massimo di accesso contemporanei in modo da garantire la distanza di ... m
- di far rispettare le norme di distanza ai fornitori
- di aver idonei dispositivi – mascherine e guanti
- di impegnarmi a rispettare e far rispettare le regole di igiene e sicurezza vigenti

data

firma

DIVIETI



Non condividere bicchieri e borracce

Non condividere asciugamani, accappatoi o altro

Utilizzare in palestra calzature esclusive a questo scopo

DIVIETO di:



Inserire indumenti direttamente in armadietti ma riporli nella borsa

Divieto di utilizzo di armadietti promiscui

DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Qualora l'attività lavorativa imponga una distanza interpersonale minore di un metro e non siano possibili altre soluzioni organizzative è necessario l'uso delle mascherine e di altri dispositivi di protezione (guanti, occhiali, tute, cuffie, camici) conformi alle disposizioni delle autorità scientifiche e sanitarie.

E' favorita la preparazione da parte dell'azienda del liquido detergente secondo le indicazioni dell'OMS.

TIPOLOGIE DI MASCHERINE

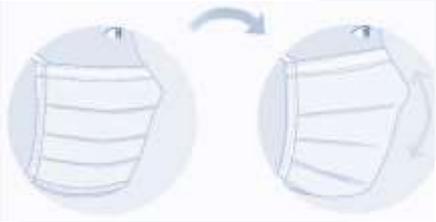
	Tipologie	Potere filtrante	Chi DEVE Utilizzarle in questo momento di carenza e emergenza
	Mascherina chirurgica	Non ha potere filtrante in fase inspiratoria, pertanto non protegge da particelle aeree di piccole dimensioni (aerosol) ma ha potere di trattenere le particelle di chi la indossa	Deve utilizzarla tutta la POPOLAZIONE circolante, tutte le PERSONE CHE LAVORANO o sono costrette a lavorare, le stesse FORZE DELL' ORDINE, in uffici aperti al pubblico, gli ADDETTI ALLA VENDITA DI ALIMENTI, tutte le persone che lavorano o circolano

COME METTERE E TOGLIERE LA MASCHERINA



Ecco come fare:

	<ul style="list-style-type: none">prima di indossare la mascherina, lavarsi le mani con acqua e sapone* o con una soluzione alcolica
	<ul style="list-style-type: none">coprire bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto <p>per le mascherine con <i>anelli (elastici) alle orecchie</i>: prendere questo tipo di mascherina per gli anelli, metterne uno intorno a un orecchio e poi il secondo sull'altro orecchio.</p>

  	<p>per le mascherine <i>con due fasce elastiche che vanno applicate intorno alla testa e alla nuca</i>: tenere la mascherina davanti al viso, tirare la fascia superiore e metterla intorno alla parte superiore della testa. Tirare poi la fascia inferiore sulla testa e sistemala alla base della nuca. (vedi figura)</p> <p>si ricorda che per le FFP2 e FFP3 tenere il respiratore in mano con lo stringinaso verso le dita lasciando gli elastici liberi sotto la mano</p>
 	<ul style="list-style-type: none"> • Una volta messa in posizione sulla testa e sul viso, usa entrambi gli indici delle mani per stringere la porzione flessibile del bordo superiore della mascherina intorno al ponte del naso <p>si ricorda che per le FFP2 e FFP3 utilizzare sempre 2 mani per far aderire la mascherina al naso, Evitare di modellare lo stringinaso con una sola mano poiché può causare una diminuzione della protezione respiratoria</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Una volta stabilizzata, sistemala per assicurarti che copra viso, bocca e anche che il bordo inferiore sia sotto il mento <p>Solo per FFP2 e FFP3: La tenuta del respiratore sul viso deve essere verificata prima di entrare nell'area di lavoro. Coprire con le due mani il respiratore evitando di muoverlo dalla propria posizione. Espirare rapidamente. Una pressione positiva all'interno del</p>

	<p>respiratore dovrebbe essere percepita. Se viene avvertita una perdita, aggiustare la posizione del respiratore e/o la tensione degli elastici e ripetere la prova. Per i respiratori con valvola: coprire il respiratore con le mani, inspirare rapidamente. Se si sentono perdite dai bordi riposizionare il facciale fino a ottenere una perfetta tenuta sul volto.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> evitare di toccare la mascherina mentre si indossa, se si tocca, lavarsi le mani
	<ul style="list-style-type: none"> quando diventa umida, sostituirla con una nuova e non riutilizzarla; infatti sono maschere mono-uso
	<ul style="list-style-type: none"> togliere la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina; <p>Per togliere la mascherina: evitare di toccare la parte anteriore della maschera perché è contaminata. Toccare solo gli anelli o le fasce.</p> <p>per le mascherine con <i>anelli (elastici) alle orecchie</i>: tenere entrambi gli anelli elastici, sollevarli dalle orecchie delicatamente e rimuovere la maschera</p> <p>per le mascherine con <i>le fasce elastiche</i>: sollevare prima la cinghia inferiore sopra la testa, quindi tirare la cinghia superiore sopra la testa.</p>



- gettarla immediatamente in un sacchetto chiuso e lavarsi le mani.

*VEDI ULTIMO PARAGRAFO DEDICATO

IMPORTANTE!

L'uso delle mascherine deve essere sempre combinato con altre azioni di prevenzione/igiene personale e respiratoria. Va infatti sempre ricordato che nessuna misura da sola può fornire una protezione completa nei confronti delle infezioni ma soltanto una serie combinata di azioni può ridurre il rischio di infezione.

USO DEI GUANTI

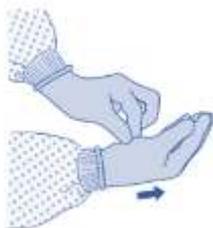
È importante ricordare che:

- non sostituiscono la corretta igiene delle mani che deve avvenire attraverso un lavaggio accurato e per 60 secondi;
- devono essere cambiati ogni volta che si sporcano ed eliminati correttamente nei rifiuti indifferenziati;
- come le mani, non devono venire a contatto con bocca naso e occhi;
- devono essere eliminati al termine dell'uso, per esempio, al supermercato;
- non devono essere riutilizzati.

Dove sono necessari?

- In alcuni contesti lavorativi come per esempio personale addetto alla pulizia, alla ristorazione o al commercio di alimenti.
- Sono indispensabili nel caso di assistenza ospedaliera o domiciliare a malati.

CORRETTO MOTODO PER TOGLIERE I GUANTI



QUANDO SI TOLGONO I GUANTI, OCCORRE RICORDARE CHE **L'ESTERNO È CONTAMINATO**, QUINDI NON DOBBIAMO **MAI TOCCARE** LA SUPERFICIE ESTERNA DEL GUANTO.

- ✓ SFILARE IL GUANTO PARTENDO DAL POLSO



TENERE AVVOLTO IL GUANTO APPENA SFILATO NELLA MANO CHE INDOSSA ANCORA L'ALTRO GUANTO.

- ✓ CON L'ALTRA MANO LIBERA, INIZIARE A SFILARE IL SECONDO GUANTO **INFILANDO LE DITA NELL'APERTURA DEL POLSO**. AFFERRARE L'INTERNO DEL GUANTO E TIRARLO GIÙ DALLA MANO, IN MODO CHE L'INTERNO DEL GUANTO RESTI SEMPRE RIVOLTO ALL'ESTERNO MENTRE VIENE SFILATO. QUESTO GUANTO MAN MANO CHE VIENE SFILATO AVVOLGE ANCHE L'ALTRO GUANTO CHE LA MANO CONTINUA A STRINGERE. **ALLA FINE IL PRIMO GUANTO È AVVOLTO DENTRO IL SECONDO GUANTO.**



- ✓ GETTARLI NELL'INDIFFERENZIATA

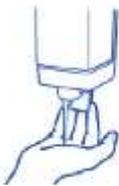


- ✓ LAVARSI LE MANI CON SOLUZIONE ALCOLICA

IGIENE DELLE MANI



→ Bagnare le mani con l'acqua



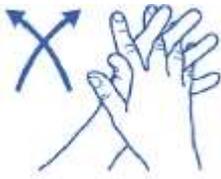
→ Applicare una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



→ Frizionare le mani palmo contro palmo



→ Il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



→ Palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



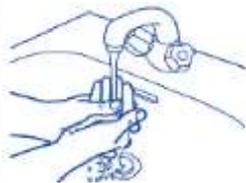
→ Dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



→ Frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



→ Frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



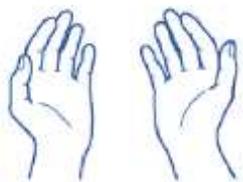
→ Risciacquare le mani con l'acqua



→ Asciugare accuratamente con una salvietta monouso



→ Usare la salvietta per chiudere il rubinetto



→ Una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

IMPORTANTE

Vedere gli ultimi punti per l'areazione naturale e artificiale!



A.I.F.E.C.S.

ASSOCIAZIONE ITALIANA FORMATORI E CONSULENTI SICUREZZA

ASSOCIAZIONE SINDACALE DATORIALE

