

Allegato A alla deliberazione della Giunta regionale n. 83 in data 5 febbraio 2021

Protocollo di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 in relazione allo svolgimento in sicurezza delle attività di personal training nei centri fitness e palestre in Valle d'Aosta

1. Definizione di centri fitness e palestre

Il presente documento è indirizzato principalmente a tutti i centri fitness e le palestre. Rientrano in dette definizioni tutte le strutture pubbliche o private, gestite in affitto o proprietà, ASD, SSD, società di persone o di capitali.

2. Caratteristiche del virus da conoscere e mettere a conoscenza dei lavoratori dei centri fitness nonché degli utenti e motivi di esclusione dal centro fitness o palestra

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 sono preventivamente resi edotti del fatto che, secondo le disposizioni normative oggi vigenti, non possono fare accesso e trattenersi all'interno dei centri fitness o palestre qualora dovessero presentare variazioni di temperatura corporea (febbre oltre i 37,5° C) o altri sintomi influenzali, dovendo rimanere nel proprio domicilio e comunicare al proprio medico di famiglia lo stato di salute per una sua valutazione sul da farsi.

Il manifestarsi di uno dei sintomi sopra indicati rappresenta un valido motivo di esclusione dal centro e la elusione o mascheramento di tali sintomi, dove provato, può essere motivo di colpa nella diffusione del virus. Si chiede, quindi, massima responsabilità, sia da parte del personale lavorativo che degli utenti.

La Sintomatologia classica da coronavirus 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.

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. Nel caso in cui la diagnostica evidenzia positività al tampone, si devono

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 e, 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, devono essere attuate le misure adatte per ridurre i rischi specifici di questa attività ovvero la vicinanza e la permanenza sulle superfici del virus, che deve essere eliminato attraverso la disinfezione degli ambienti e degli attrezzi utilizzati come in seguito viene indicato.

3. Linee guida specifiche e pratiche da attuare

➤ INGRESSO AL SITO SPORTIVO

- Scaglionare gli accessi in modo tale da garantire il rispetto delle distanze di sicurezza, le indicazioni relative alla capienza dei locali ed i tempi per la sanificazione degli stessi;
- Predisporre all'ingresso dispenser di soluzioni o salviette igienizzanti per le mani;
- Mettere a disposizione del cliente mascherine, guanti ed eventuali sacchetti igienici per riporre i propri accessori e indumenti;
- Gli spazi devono consentire 20 metri quadrati per ciascun cliente, tenuto conto della tipologia di attività svolta, in assenza di mascherina.

➤ ACCESSO AI LOCALI/SPAZI DI PRATICA SPORTIVA

L'accesso è garantito negli orari stabiliti, che possono, a discrezione del centro, essere ampliati per venire incontro alle esigenze della clientela. Per potervi accedere, ogni cliente deve indossare una mascherina chirurgica che deve essere tenuta per spostarsi all'interno della palestra, ma può essere rimossa durante la pratica sportiva per evitare disturbi legati all'ipercapnia. Il cliente deve possedere un asciugamano personale da utilizzare per asciugarsi il sudore e da posizionare sugli attrezzi. Al termine dell'utilizzo, ogni attrezzo deve essere igienizzato mediante la carta messa a disposizione del centro e dispenser igienizzanti con liquido idroalcolico per le pulizie dell'attrezzatura usata. La pratica sportiva può essere svolta con scarpe idonee e diverse da quelle usate all'esterno, con copri scarpe o con calzini. All'ingresso deve essere disponibile un registro per le presenze, al fine di facilitare il *contact tracing*.

➤ ATTIVITA' DEI PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORI

Il personale può lavorare nel centro impartendo lezioni individuali. Il personale insegnante deve sempre indossare mascherina chirurgica, da sostituire almeno ogni 4 ore, lavarsi le mani al termine di ogni seduta di allenamento individuale, cambiare i propri indumenti esterni almeno una volta al giorno, lavorare con un cliente per volta e mantenere la distanza minima di sicurezza di 2 metri (considerata in media preferibile a quella di un metro) dal cliente.

➤ 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.

➤ UTILIZZO SPAZI INTERNI

Ferma restando la previsione di una distanza interpersonale di 20 metri quadrati per ogni cliente/allievo, occorre operare un frequente ricambio dell'aria, mediante apertura delle finestre.

➤ ACCESSO AI SERVIZI IGIENICI

L'accesso ai servizi igienici deve essere garantito. Ogni servizio igienico deve 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 intra giornaliero, preferibilmente a metà giornata e la presenza di gel idroalcolico da utilizzare all'uscita del servizio.

➤ PULIZIE RICHIESTE

Secondo la normativa di riferimento, i locali della palestra e tutte le superfici devono essere adeguatamente puliti e disinfettati almeno una volta al giorno, prevedendo pulizia 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 devono essere puliti con un passaggio intra giornaliero aggiuntivo. La pulizia di tutti i macchinari e le postazioni nei principali punti di contatto con le mani dei clienti deve essere assicurata giornalmente da parte del personale addetto alle pulizie e da parte degli utenti dopo ogni utilizzo.

➤ SPOGLIATOIO

L'utilizzo dello spogliatoio è ammesso per il cambio di abbigliamento. Il cliente ripone i propri indumenti in appositi sacchetti. Anche all'interno degli spogliatoi, devono essere rispettate le distanze di sicurezza. Il cliente accede allo spogliatoio indossando la mascherina chirurgica.

➤ PULIZIA FILTRI ARIA CONDIZIONATA

Per i locali in possesso di sistema di aerazione automatico di riscaldamento e o raffreddamento ambienti, i filtri devono essere puliti e sanificati come previsto dal regolamento di sanità pubblica. Le griglie devono essere pulite mensilmente. I locali sprovvisti di sistema di aerazione automatico e cambio aria devono garantire un

ricambio aria continuo attraverso l'apertura periodica di finestre e porte.

➤ **DOCUMENTI A DISPOSIZIONE PER LE AUTORITA' DI CONTROLLO**

Il documento di valutazione dei rischi, ove previsto per legge, deve essere integrato con il protocollo per la prevenzione da Covid-19, indicando:

- Misure adottate all'interno del centro per il posizionamento dell'attrezzatura;
- Misure che verranno adottate per il controllo degli accessi (a prenotazione o a controllo numerico);
- Preparazione e riunione del personale lavorante;
- Misure igieniche supplementari adottate e di routine;
- Metodi di allenamento permessi;
- Turnazione dei personal trainer;
- Numeri telefonici da contattare in caso di clientela con evidente sintomatologia;
- Elenco dei materiali utilizzati per la pulizia del locale.

4. Ai fini della attuazione delle buone pratiche igieniche, devono essere messi a disposizione del lavoratore e dei clienti:

- 1) Procedure informative affisse nel sito sportivo, nelle zone di accesso, negli spazi comuni, nelle zone di attività sportiva, nonché negli spogliatoi e nei servizi igienici.
- 2) Dispositivi di prevenzione del contagio prescritti per ciascuna situazione/sport. Le mascherine devono essere consegnate al personale e cambiate al massimo ogni 4 ore. I clienti devono arrivare al centro già muniti di mascherina individuale.
- 3) Gel igienizzante, che deve essere sempre presente e a disposizione all'entrata del locale palestra perché possa essere utilizzato da tutto il personale, clienti e fornitori.
- 4) Sistema di raccolta rifiuti (a titolo esemplificativo, fazzoletti monouso, mascherine/respiratori) sia in palestra che nei locali igienici e spogliatoi.
- 5) 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.

5. Preparazione del personale che lavora nel centro fitness

I contenuti minimi della formazione devono 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 corretti delle mascherine e dei dispositivi di protezione individuale;
- g) Criteri e regole per la necessità di indossare le mascherine base al carico metabolico e

all'atto atletico previsti;

- h) Procedure igieniche personali (a titolo esemplificativo 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.

6 Precisazioni ulteriori

➤ USO DI MASCHERINE

Le mascherine devono 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, dovendo essere sostituite da altre misure di mitigazione, come visiere, distanziamento, o pulizia della postazione subito dopo l'utilizzo da parte dell'utilizzatore.

Le mascherine sono quindi 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.