

I TEMI: COVID-19 - PALESTRE, LINEE DI INDIRIZZO PER LA RIAPERTURA

01. NOZIONE

La seguente scheda tecnica contiene indirizzi operativi specifici validi per il settore delle

PALESTRE

finalizzata a fornire uno **strumento sintetico e immediato** di applicazione delle misure di prevenzione e contenimento di carattere generale.

In particolare, nella scheda sono integrate le diverse misure di prevenzione e contenimento riconosciute a livello scientifico per contrastare la diffusione del contagio, tra le quali: **norme comportamentali, distanziamento sociale e contact tracing**.

Le indicazioni contenute si pongono in continuità con le indicazioni di livello nazionale, in particolare con il **protocollo condiviso tra le parti sociali approvato dal decreto del Presidente del Consiglio dei ministri del 26 aprile 2020**, nonché con i criteri guida generali di cui **ai documenti tecnici prodotti da INAIL e Istituto Superiore di Sanità** con il principale obiettivo di ridurre il rischio di contagio per i singoli e per la collettività in tutti i settori produttivi ed economici.

Solo la partecipazione consapevole e attiva di ogni singolo utente e lavoratore, con pieno senso di responsabilità, potrà risultare determinante, non solo per lo specifico contesto aziendale, ma anche per la collettività.

E' opportuno che le indicazioni operative di cui al presente documento, eventualmente integrate con soluzioni di efficacia superiore, siano adattate ad ogni singola organizzazione, individuando le misure più efficaci in relazione ad ogni singolo contesto locale, così come possono costituire un addendum connesso al contesto emergenziale del documento di valutazione dei rischi redatto ai sensi del decreto legislativo 9 aprile 2008, n. 81.

Resta inteso che in base all'evoluzione dello scenario epidemiologico le misure indicate potranno essere rimodulate, anche in senso più restrittivo.



02. SCHEDA 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*).

PROCEDIAMO, all'occorrenza quanto segue può anche essere stampato ed affisso in posto ben visibile nel locale insieme all'adeguata informazione già predisposta, a questo fine riportiamo la tabella dall'inizio della pagina successiva per consentire un più agevole separazione dal resto di questa scheda per l'eventuale affissione all'interno del locale.



LINEE DI INDIRIZZO PALESTRE

Predisporre una **adeguata informazione** sulle 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:

- **almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica,**
- **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.

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.

