



RIAPERTURA DELLE PALESTRE: LINEE GUIDA

Indicazioni e regole da rispettare in vista della riapertura delle palestre

18 maggio 2020

Le presenti indicazioni sulla **riapertura** 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).

Riapertura delle palestre: linee guida e regole da seguire



- 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: 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:**

1. **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.
 2. **Aumentare la frequenza della manutenzione/sostituzione** dei pacchi filtranti dell'aria in ingresso (eventualmente anche adottando pacchi filtranti più efficienti).
 3. 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.
 4. **Attivare l'ingresso e l'estrazione dell'aria** almeno un'ora prima e fino ad una dopo l'accesso da parte del pubblico.
 5. 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.
 6. 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.
 7. **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.
 8. 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.
 9. **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%.
 10. **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.

Fonte: "[Linee guida per la riapertura delle Attività Economiche e Produttive](http://www.regioni.it)", aggiornate al 17 maggio 2020 e pubblicate sul sito www.regioni.it

