

PROTOCOLLO DELLE MISURE E REGOLAMENTAZIONI COMPORTAMENTALI NECESSARIE AL CONTRASTO ED AL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL COVID-19 DA OSSERVARE OBBLIGATORIAMENTE DA PARTE DEGLI UTENTI FRUITORI DELL'IMPIANTO SPORTIVO "PIANETA SPORT" – VIA MOCCAGATTA, snc – AL.

PREMESSA

Viste le previsioni normative in materia di "Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19" e considerate le linee-guida per l'attività sportiva emanate ai sensi del D.P.C.M. emesso il 17/05/2020 (art. 1, lett. f) dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, PIANETA SPORT ha predisposto le condizioni di salubrità e sicurezza necessarie all'interno della propria struttura al fine prioritario di coniugare la tutela della salute delle persone con le attività sportive organizzate.

Ai fini dello svolgimento delle attività sportive presso l'impianto sportivo PIANETA SPORT, l'utente dovrà quindi obbligatoriamente attenersi alle disposizioni e precauzioni espresse nel presente protocollo. L'eventuale violazione di queste ultime potrà determinare la sospensione temporanea della frequentazione.

Tale protocollo dovrà pertanto essere accettato integralmente da parte dell'utente, congiuntamente alla compilazione dell'autodichiarazione attestante il proprio stato di salute rispetto al Covid-19, necessariamente da effettuare in occasione del primo accesso all'impianto. Si precisa che il presente protocollo è fruibile presso il nostro sito www.pianetasportpalestre.com, in forma cartacea presso la nostra reception, nonché affissi sulle bacheche presenti nel nostro impianto. Si specifica inoltre che tale protocollo sarà inteso quale parte integrante e fondamentale del regolamento delle attività in essere (fruibile anch'esso sul nostro sito) fino al termine dello stato di emergenza da Covid-19. Nessuno potrà dunque fare accesso all'impianto senza aver dapprima acquisito e preso visione del presente protocollo. Con l'ingresso presso la Struttura si intenderà dunque attestata, per fatti concludenti, l'avvenuta comprensione e accettazione da parte dell'utente dei relativi contenuti, con la conseguente assunzione dell'impegno a comportarsi in modo conforme alle prescrizioni stabilite.

ART. 1 – NORME GENERALI.

L'utente dovrà attenersi scrupolosamente alle seguenti misure igienico-sanitarie e norme comportamentali:

- lavarsi ed igienizzarsi spesso le mani;
- evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- evitare abbracci e strette di mano;
- mantenere nei contatti sociali una distanza interpersonale di almeno 1 metro;
- praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto, evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante lo svolgimento dell'attività sportiva;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;

- coprirsi bocca e naso se si starnutisce e tossisce;
- in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni (per le vie respiratorie, es. mascherine) oltre che misure di protezione individuale di tipo igienico-sanitario;
- l'obbligo di rimanere presso il proprio domicilio in presenza di febbre (temperatura oltre 37,5 C° o altri sintomi influenzali) e di contattare tempestivamente il proprio medico di base o le autorità sanitarie;
- consapevolezza e accettazione dell'impossibilità di fare accesso all'impianto, in caso di sussistenza delle condizioni di pericolo (sintomi influenzali, temperatura oltre i 37,5 C°, provenienza da zone a rischio e/o contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti, etc. - vedi modulo di autodichiarazione), delle quali i provvedimenti dell'Autorità impongono di informare il medico di base e le Autorità Sanitarie e di rimanere presso il proprio domicilio;
- l'impegno ad informare tempestivamente e responsabilmente il personale di PIANETA SPORT della presenza di qualsiasi sintomo influenzale nel corso dell'esecuzione delle attività sportive, avendo cura di rimanere, con i dispositivi di protezione indossati, ad adeguata distanza dalle persone presenti;
- seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto ed osservare le indicazioni affisse sugli appositi totem e/o bacheche presenti nell'impianto;
- l'utente è obbligato ad attenersi alle indicazioni dello staff tecnico e della reception di PIANETA SPORT e, in particolare, al momento dell'ingresso nell'impianto, nelle palestre e piscine.

ART. 2 – PROCEDURE DI INGRESSO.

All'accesso presso la reception di PIANETA SPORT, l'utente, nel rispetto delle distanze di sicurezza e con la mascherina di protezione correttamente indossata, si sottoporrà necessariamente al controllo della temperatura corporea, tramite il termo-scanner presente. Se tale temperatura risulterà superiore ai 37,5 C°, l'ingresso all'impianto non sarà consentito e l'utente dovrà allontanarsi immediatamente avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti e con i dispositivi di protezione indossati, per poi recarsi prontamente presso il proprio domicilio, informando il medico di base e/o telefonando al 1500 (numero di pubblica utilità Covid-19 del Ministero della Salute). In occasione del primo accesso a PIANETA SPORT, l'utente, una volta passato il controllo del termoscanter e dopo aver igienizzato le mani con l'apposito dispenser messo a disposizione, nel rispetto delle distanze di sicurezza, dovrà necessariamente compilare l'autodichiarazione utilizzando i modelli presenti sul bancone della reception. In caso di minori, l'autodichiarazione dovrà obbligatoriamente essere compilata dal genitore o da chi ne fa le veci. L'autodichiarazione compilata dovrà poi essere immediatamente consegnata al personale di reception prima dell'accesso al tornello di ingresso alle piscine e palestre di PIANETA SPORT. Si precisa quindi che, in caso di autodichiarazione consegnata al primo accesso, la stessa si intenderà regolarmente valida ed efficace anche in riferimento ai successivi accessi alla Struttura, finché non saranno eventualmente riscontrabili ulteriori e successive sintomatologie e/o contatti a rischio. In tal caso, l'utente si impegnerà necessariamente a dare tempestiva comunicazione a PIANETA SPORT del sopravvenuto e diverso stato di salute, conseguendone l'impossibilità di consentirne l'accesso, finché non siano trascorsi almeno 15 giorni senza i su indicati sintomi e/o contatti a rischio. Trascorso tale termine, l'accesso sarà nuovamente consentito dopo aver presentato idonea certificazione medica di avvenuta guarigione ed aver compilato una nuova autodichiarazione. L'ingresso alla Struttura si intende chiaramente interdetto alle persone sottoposte alla misura della quarantena. Per l'accesso sarà obbligatorio l'utilizzo del badge personale, ai fini dell'idonea lettura dei tornelli presenti nei locali della Struttura, per consentire al sistema di controllo di poter monitorare il numero di utenti presenti nell'impianto e

conseguentemente garantire la massima sicurezza; Gli oggetti di valore potranno essere stipati dall'utente ai fini del deposito presso le cassette di sicurezza gratuite disponibili alla reception; Potranno essere utilizzati sovra-scarpe nello spogliatoio e buste monouso per riporre, nel rispetto delle norme igienico-sanitarie, i propri indumenti e/o scarpe all'interno degli armadietti presenti negli spogliatoi; In tutte le operazioni sopraelencate sarà sempre obbligatorio l'uso della mascherina e il mantenimento della distanza interpersonale di sicurezza.

ART. 3 – SPOGLIATOI.

Per accedere allo spogliatoio si potranno indossare i sovra-scarpe se a disposizione e prima dell'accesso bisognerà igienizzare le proprie mani utilizzando il dispenser presente all'ingresso dello spogliatoio. Nello spogliatoio si dovrà necessariamente continuare ad indossare la mascherina di protezione (ad eccezione del tempo di effettuazione della doccia) e si dovrà rigorosamente mantenere, durante la permanenza, la distanza interpersonale di almeno 1 metro. Sarà necessario fare attenzione all'uso dell'armadietto e delle panche e, in caso di concomitanze, bisognerà aspettare il proprio turno a debita distanza, evitando eventuali sovrapposizioni. Al fine di agevolare le misure di contingentamento degli spogliatoi, si richiede possibilmente di arrivare nell'impianto già vestiti adeguatamente, in particolare riferimento alle attività da svolgere in palestra, cambiandosi ovviamente le calzature, in modo da utilizzare lo spogliatoio nel minor tempo possibile. In caso di cambio d'abito necessario, si ricorda di riporre i propri indumenti, giacche, scarpe, etc., all'interno degli armadietti disponibili, avendo cura di utilizzare le buste monouso, separando gli abiti dalle scarpe. Si ricorda che è vietato lasciare borse e/o indumenti personali appesi agli appendiabiti e/o lasciare le scarpe sopra o sotto le panche. Tutto dovrà essere necessariamente riposto e conservato all'interno dell'armadietto. Dopo l'uso degli armadietti giornalieri a disposizione, gli stessi dovranno essere lasciati completamente vuoti. In riferimento specifico all'uso dell'armadietto personale non potrà assolutamente lasciare indumenti e/o altri oggetti personali all'interno degli stessi, se non dentro buste monouso o propria borsa e dovrà necessariamente liberarlo dagli indumenti e/o oggetti utilizzati per lo svolgimento dell'attività sportiva. Dopo aver svolto l'attività sportiva sarà consentito l'utilizzo della doccia, nel rispetto delle distanze interpersonali, cercando di limitarne al minimo l'uso (tempo massimo consigliato: 2 minuti). Saranno disponibili all'uso gli applicativi comuni quali asciugacapelli e asciugamani. Si ricorda che non è possibile consumare cibo negli spogliatoi e che è necessario gettare i materiali di scarto o comunque rifiuti di altro genere negli appositi contenitori presenti negli spogliatoi. Si precisa che è opportuno consentire ed agevolare il personale dell'impianto allo svolgimento delle procedure di pulizia e sanificazione. Si raccomanda ai genitori e accompagnatori di sorvegliare il rispetto del distanziamento e delle norme igienico-comportamentali da parte dei minori, compatibilmente al loro grado di autonomia ed età, sia negli spogliatoi che in tutti gli ambienti della Struttura. È chiaramente consentito alla persona con disabilità di essere assistita nello spogliatoio da un suo eventuale accompagnatore che, tenuto ad indossare obbligatoriamente la mascherina ed i sovrascarpe, dovrà inoltre preoccuparsi del rispetto del proprio distanziamento interpersonale e della persona con disabilità dal medesimo assistita. Ove si renda necessario, l'accompagnatore potrà seguire ed assistere la persona con disabilità anche nelle aree dedicate all'attività sportiva.

ART. 4 – PALESTRE.

Prima di accedere alla sala pesi sarà necessario procedere alla sanificazione delle proprie mani con l'apposito erogatore del gel disinfettante, nonché indossare le scarpe utilizzabili solo per l'attività sportiva da svolgere in palestra. In entrata dal tornello presente all'ingresso della sala pesi, sarà obbligatorio l'utilizzo del badge consentendone l'avvicinamento per lettura dall'idoneo dispositivo. Tale operazione consentirà al sistema di controllo di poter monitorare il numero di utenti presenti nella sala al fine di garantire il rispetto delle misure di massima sicurezza. La distanza interpersonale di sicurezza nelle sale, quando le persone non svolgono attività fisica, dovrà essere di almeno 1 metro e tale distanza sarà raddoppiata (misura minima consigliata: 2 metri) durante l'attività motoria (con particolare riguardo a quella definibile come intensa). Nei locali delle palestre, l'utente dovrà necessariamente indossare la mascherina di protezione, ad esclusione del tempo in cui si svolge un'attività cardio-respiratoria o fisica in ragione del compimento di atti motori più impegnativi. All'interno della sala pesi, gli attrezzi saranno selezionati, da parte della Direzione Tecnica, per permetterne l'uso alternato e nel rispetto del distanziamento interpersonale di sicurezza. A tal proposito, l'uso degli attrezzi e strumenti sarà distanziato. Al termine dell'utilizzo di qualsiasi attrezzo sportivo (solo a titolo di esempio: macchinari cardio, bilancieri, panche, tappetini, manubri, etc.), l'utente dovrà, a propria cura, pulire ed igienizzare le attrezzature usate, avvalendosi degli appositi prodotti messi a disposizione all'interno delle sale. Si ricorda inoltre che è obbligatorio in palestra l'uso dell'asciugamano personale e che è necessario gettare i materiali di scarto utilizzati per l'auto-sanificazione degli attrezzi o i rifiuti di altro genere negli appositi contenitori presenti nelle sale. Si dovrà disinfettare frequentemente le mani con gli appositi erogatori gel presenti nelle sale. Inoltre, per svolgere i corsi previsti dagli abbonamenti fitness, sarà necessario prenotarsi con anticipo tramite il personale di reception, poiché l'accesso sarà contingentato nel rispetto della capienza massima prestabilita. Si ricorda esser necessario consentire ed agevolare al personale dell'impianto le procedure di pulizia e sanificazione. Inoltre, potranno essere inserite delle pause necessarie ai fini dell'esecuzione di sanificazioni straordinarie e l'utente della sala è obbligato ad osservare le indicazioni dello staff tecnico e del personale di PIANETA SPORT.

ART. 5 – PISCINE.

Oltre alle consuete norme igienico-sanitarie già in essere ai fini dell'utilizzo delle nostre piscine pubblicate sul nostro sito internet: www.pianetasportpalestre.com , oltreché affisse sulle bacheche dell'impianto, sarà necessario rispettare rigorosamente le seguenti disposizioni:

- si ricorda di accedere al piano vasca passando obbligatoriamente per la vaschetta lava-piedi ed effettuare la doccia prima dell'ingresso in piscina;
- sul piano vasca, prima e dopo l'accesso in piscina, si dovrà sempre rispettare il distanziamento interpersonale previsto;
- si ricorda che resta obbligatorio l'uso della cuffia personale;
- potranno essere utilizzati ausili didattici personali, purché nel rispetto del regolamento in essere. In alternativa, potranno utilizzarsi quelli messi a disposizione dalla Struttura e, una volta usati, dovranno necessariamente essere riposti negli appositi contenitori, periodicamente sanificati dai nostri addetti con idonei prodotti specifici;
- lo spazio acqua indicato dalle norme in piscina è di 7 metri quadrati per singolo nuotatore. A tal fine, sarà consentito, in caso di utilizzo in vasca da 25 metri durante il nuoto, il numero massimo di 7 persone adulte all'interno delle corsie nr2, nr3, nr4 invece nelle corsie nr1 e nr5 sono consentite 9

persone, per poter consentire uno spazio acqua per nuotatore. Tali spazi saranno utilizzati nel rispetto di almeno 2 metri di distanza durante i momenti di sosta;

In riferimento ai corsi di nuoto, al fitness acquatico ed alle attività in piscina, si precisano nel prosieguo gli aspetti didattici e organizzativi:

- l'attività di acquaticità con genitore – bambino (da 1 mese fino ai 3 anni di età) si svolgerà con il genitore che sosterrà il bambino in acqua. Il numero di genitori/bambini dovrà essere la metà rispetto ai consueti corsi. L'istruttore, con la visiera, potrà operare in acqua e coordinerà l'attività esercitativa controllando la distanza interpersonale dei genitori/bambini;
- l'attività di scuola nuoto (dai 3 anni ai 6 anni di età) si svolgerà con l'istruttore che condurrà il corso fuori dall'acqua. Laddove si renderà necessario, l'istruttore potrà operare in acqua con la visiera. Il rapporto massimo istruttore/allievi sarà di 1 a 6 in vasca piccola, 1 a 7 in vasca grande nelle corsie centrali e 1 a 9 nelle corsie laterali;
- l'attività natatoria dei bambini (dai 6 ai 14 anni di età) si svolgerà con l'istruttore che condurrà il corso fuori dall'acqua e dotato di mascherina da usare se necessario. Il rapporto massimo istruttore/allievi sarà di 1 a 7 in vasca grande nelle corsie centrali e 1 a 9 nelle corsie laterali;
- l'attività natatoria dei ragazzi/adulti (oltre i 14 anni di età) si svolgerà con l'istruttore che condurrà il corso fuori dall'acqua e dotato di mascherina da usare se necessario. Il rapporto massimo istruttore/allievi sarà di 1 a 7 in vasca grande nelle corsie centrali e 1 a 9 nelle corsie laterali;
- fitness acquatico (acquagym e attività similari): l'attività si svolgerà con l'istruttore che condurrà il corso fuori dall'acqua. Così come previsto dalle norme, il rapporto spazio acqua/corsisti sarà di 4 metri quadrati per ciascun utente. Si consideri che ogni corsia da 25 metri ha una superficie di 50 metri quadrati, pertanto sarà possibile effettuare l'attività con un numero pari a 9 utenti per la corsia nr5 e 10 utenti per la vasca piccola.
- Per svolgere tali corsi, previsti dagli abbonamenti per il fitness acquatico, bisognerà prenotarsi in anticipo tramite il personale di reception, poiché l'accesso sarà contingentato nel rispetto della capienza massima prestabilita;
- l'attività per persone con disabilità in piscina dovrà prevedere, in relazione al grado di autonomia dell'utente, un rapporto di 1 a 1 con l'istruttore dotato di visiera e, all'occorrenza, con maschera di protezione;
- gli utenti delle piscine sono obbligati ad osservare le indicazioni degli istruttori e/o assistenti bagnanti di PIANETA SPORT senza porre problematiche in riferimento alla gestione dell'attività;
- l'utilizzo degli ombrelloni e delle sdraio/lettini nel solarium, sarà previsto con un distanziamento di sicurezza di 5 metri tra un ombrellone e l'altro, mentre tra lettini/sdraio la distanza da osservare dovrà essere pari ad almeno 1,5 metri. È fatto divieto di utilizzare lettini/sdraio in assenza di un telo personale di copertura. Sarà inoltre in ogni caso effettuata, al termine di ogni giornata, la sanificazione delle attrezzature utilizzate da parte del nostro personale addetto;
- non è consentito: spostare ombrelloni, uscire fuori dall'area prevista di 10 metri quadrati per ombrellone con sdraio e lettini, utilizzare teli a terra, consumare cibi e bevande sul piano vasca o solarium, utilizzare palle o altri giochi che comportino particolari dinamicità;

Nei vari percorsi per il raggiungimento delle palestre, delle piscine, degli spogliatoi, etc., dovrà essere obbligatoriamente indossata la mascherina di protezione. I genitori o accompagnatori dei minori dovranno sorvegliare il rispetto del distanziamento e delle norme igienico-comportamentali, compatibilmente al loro grado di autonomia e all'età degli stessi, in tutti gli ambienti della struttura. Dopo aver svolto l'attività sportiva, per poter uscire dall'impianto, si dovrà obbligatoriamente utilizzare il tornello di uscita al fine di garantire il rispetto delle misure di massima sicurezza. Una volta passato il tornello, si dovranno seguire le indicazioni per l'uscita, usando infine la porta dedicata a tale scopo. In riferimento alla zona bar/punto ristoro, l'apertura è prevista in modo specifico dalle Autorità competenti in relazione al rischio di contagio da Covid-19 per i locali pubblici, quindi utilizzando i tavoli per un massimo di due utenti posti uno di fronte all'altro; sarà accessibile l'area esterna permettendo l'utilizzo delle sedie osservando sempre il distanziamento sociale previsto.

ART. 7 – CONCLUSIONI.

Lo staff tecnico e il personale di PIANETA SPORT hanno la facoltà di far rispettare con fermezza le regole previste dal presente protocollo. I trasgressori saranno tempestivamente allontanati dall'impianto e temporaneamente sospesi dalla libera frequentazione della Struttura. Si ribadisce che le misure cautelative fin qui elencate, ai fini dell'accesso al nostro impianto e per l'esercizio dell'attività sportiva in sicurezza, nell'interesse della salute pubblica e personale, dovranno essere rispettate usando soprattutto il buon senso civico. Pertanto, si raccomanda specificamente di:

- mantenere la distanza di sicurezza;
- rispettare il divieto di assembramento;
- osservare le regole di igiene personali e delle mani;
- utilizzare gli adeguati dispositivi di protezione individuale.

PIANETA SPORT si riserva di modificare, aggiornare e/o integrare tale Protocollo in funzione delle esigenze che si rendessero necessarie nel rispetto delle disposizioni di Legge.

Alessandria, 03.06.2020

Gruppo sportivo Pianeta Sport
Palestra e Squash S.r.l.
L'Acqua di Pianeta Sport a.s.d.