

LUNEDÌ, 25 MAGGIO 2020

Chi siamo

Programmi Radio

Palinsesto

Pubblicità

App Mobile

Contatti

f t in y i e

Cerca


[Home](#)
[Arte e mostre](#)
[Cinema](#)
[Incontri e workshop](#)
[Musica](#)
[Teatro](#)
[Università e Ricerca](#)
[Interviste](#)
[Podcast audio](#)

ULTIME NOTIZIE

Solinas "Sardegna spalanca braccia ai turisti"

[Home](#) / [Articoli](#) / [Altro](#) / [Centri sportivi, palestre e piscine: si riapre, tra mille regole da rispettare](#)

UNICA RADIO APP

Scarica l'App ufficiale di Unica Radio

CENTRI SPORTIVI, PALESTRE E PISCINE: SI RIAPRE, TRA MILLE REGOLE DA RISPETTARE

[Redazione](#)
[25 Maggio 2020](#)
[Altro](#)
[Commenti disabilitati](#)
 Centri sportivi, palestre e piscine: si riapre, tra mille regole da rispettare

Conto alla rovescia per la riapertura di palestre, piscine e centri sportivi. Tutto pronto per iniziare nuovamente. Le regole da rispettare sono tante.

Le **eccezioni** infatti, riguardano infatti La Lombardia, dove l'attività riprende il 31 maggio, la Basilicata, che ha rinviato al 3 giugno la ripartenza e Bologna, dove le piscine comunali resteranno chiuse fino a fine maggio. A disciplinare la **Fase 2 delle attività sportive** sono le linee guida aggiornate e approvate dalla Conferenza delle Regioni, attuate nel dettaglio attraverso protocolli ad hoc per garantire l'allenamento in sicurezza per clienti e istruttori.

NEWSLETTER

Email

Iscriviti

INSTAGRAM

Mantenere le distanze

Prenotazione e distanze le parole chiave, per evitare eccessivi affollamenti nelle strutture sportive. Le distanze da mantenere sono almeno 2 metri quando si fanno esercizi in palestra, 7 metri quadrati come superficie di acqua a persona nelle vasche, almeno 1 metro e mezzo per le persone sedute su sdraio e lettini se non sono conviventi.

Inoltre sul sito del ministero dello Sport sono state pubblicate le prescrizioni igieniche da rispettare, tra cui:

- lavarsi frequentemente le mani, anche attraverso appositi dispenser di gel disinfettanti;
- mantenere la distanza interpersonale minima di 1 mt in caso di assenza di attività fisica;
- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt. Ulteriori indicazioni di dettaglio potranno essere definite dagli specifici Protocolli emanati delle Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive

Associate di

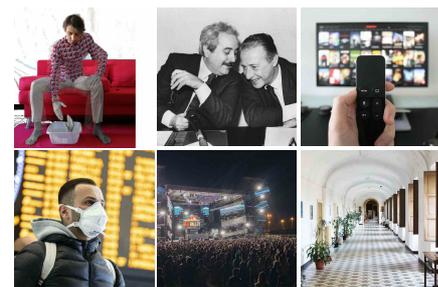
riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana;

- non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani;
- starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito;
- evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrati a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti;
- bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate;
- gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati).

Procedure all'interno delle strutture

Dalle palestre, piscine e centri sportivi dovranno invece essere messi a disposizione:

- procedure informative affisse nel sito sportivo, nelle zone di accesso, nei luoghi comuni, nelle zone di attività sportiva, nonché negli spogliatoi e nei servizi igienici;
 - gel igienizzante;
 - sistema di raccolta dedicato ai rifiuti potenzialmente infetti (es. fazzoletti monouso, mascherine/respiratori);
 - indicazioni sulle corrette modalità e tempi di aerazione dei locali;
 - specifiche attività di filtrazione dell'aria nei locali chiusi ad alta densità di persone o di attività, ad esempio tramite purificatori di aria dotati di filtri HEPA destinati a diminuire la quantità di aerosol;
 - sanitizzazione ad ogni cambio turno;
 - vietare lo scambio tra operatori sportivi e personale comunque presente nel sito sportivo di dispositivi (smartphone, tablet, ecc.);
- In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



SOCIAL



ARCHIVIO

Archivio

FACEBOOK

Unica Radio

Unica Radio

18 minuti fa

Decalogo con utili indicazioni per rendere i luoghi di lavoro bike-friendly così da incentivare il bike-to-work tra i lavoratori. Nell'ambito della campagna #PRIMALABICI lanciata da FIAB per promuovere l'uso della bicicletta negli

SCOPRI DI PIÙ

Come incentivare il bike to work? Ecco il Decalogo FIAB per le aziende

Decalogo con utili indicazioni per rendere i luoghi di lavoro bike friendly così da incentivare il bike-to-work tra i lavoratori.
unicaradio.it



Guarda su Facebook

- di disinfettare i propri effetti personali e di non condividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc.);
- di arrivare nel sito già vestiti adeguatamente alla attività che andrà a svolgersi o in modo tale da utilizzare spazi comuni per cambiarsi e muniti di buste sigillanti per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti;
- di non toccare oggetti e segnaletica fissa.

Igiene e sicurezza parole chiave

E ancora, particolari disposizioni di igiene e sicurezza dovranno essere disposte per l'utilizzo di spogliatoi, docce e servizi igienici, nei quali gli operatori del centro sportivo dovranno prevedere l'accesso contingentato a questi spazi, evitare l'uso di applicativi comuni, quali asciugacapelli, che al bisogno dovranno essere portati da casa. Tali spazi dovranno essere sottoposti a procedure di pulizia e igienizzazione costante, in relazione al numero di persone e ai turni di accesso a detti spazi.

Laddove possibile, si dovrà arrivare nel sito già vestiti in maniera idonea all'attività che andrà a svolgersi, o in modo tale da utilizzare spazi comuni solo per cambi di indumenti minimi o che richiedano tempi ridotti, riponendo il tutto in appositi contenitori sigillanti.

Per le modalità di accesso alle piscine, che richiedono inevitabilmente l'utilizzo dei servizi igienici, spogliatoi/docce, dovrà essere predisposto personale apposito che assicuri il rispetto delle basilari misure di igiene di tutela sanitaria, nonché di distanziamento e dovranno essere assicurate le misure predisposte dai Protocolli attuativi emanati dell'Ente sportivo di riferimento.



Get Widget

Tag [DISINFETTANTE](#) [IMPIANTI SPORTIVI](#) [PALESTRE](#) [PISCINE](#) [SALUTE](#) [SICUREZZA](#) [SPORT](#)

ABOUT REDAZIONE

Nata l'8 ottobre 2007 da un progetto di tre studenti universitari. Unica Radio vuole raccontare il territorio, la cultura e le attività dell'hinterland attraverso la voce dei protagonisti. Unica Radio racconta la città che cambia



« Previous
Il D-day arriva anche per
palestre e piscine

Prossimo »
Poetto nella Fase 2, tra pinnone
e distanziamenti

ARTICOLI SIMILI

Coronavirus: azzerati contagi
e decessi in Sardegna

© 25 Maggio 2020

Il D-day arriva anche per
palestre e piscine

© 25 Maggio 2020

Pubblicato Decreto Rilancio:
spiegato in semplici punti.
Come richiederlo

© 24 Maggio 2020

TAG CLOUD

alghero arte **cagliari** cinema cnr
concerto Conservatorio di Cagliari **Coronavirus**
covid-19 Cultura exma **festival** fotografia
informazione intervista interviste Italia jazz lavoro
letteratura libro lingua sarda medicina Mostra
Musica novas **NUORO** oristano Podcast audio
premio radio ricerca **sardegna** sassari
scuola spettacolo Sport studenti **Teatro** teatro
massimo turismo unica unica radio università
Università di Cagliari

CATEGORIE

Categorie

METEO



CASTEDDU

Poche Nuvole
humidity: 64%
wind: 4km/h NE
H 23 • L 23