



MI ABBONO LEGGI L'ADIGE NECROLOGIE PUBBLICITÀ CONTATTACI

Accedi

Cerca nel sito

**H=LLA**  
Tende. Avvolgibili. Frangisole.

l'Adige.it

Quotidiano indipendente  
del Trentino Alto Adige

RICARICA TUCI TRASPORTI PUBBLICI ALLO SPORTELLATO ATM

CASSE RUMORI TRENINO



NEWS

TERRITORI

SPORT

EVENTI

POPULAR

BLOG

MULTIMEDIA

EDICOLA



Home | Popular | Salute | Basta sport in salotto, si torna in palestra. Ecco tutte le regole



Salute

## Basta sport in salotto, si torna in palestra. Ecco tutte le regole

Lun, 01/06/2020 - 05:13

PER APPROFONDIRE: [palestre](#), [coronavirus](#), [regole](#) ⌚ Tempo di lettura: 2 minuti 54 secondi

Basta addominali, affondi o plank in salotto, cyclette in corridoio. L'allenamento si fa di nuovo in palestra e anche l'agognato nuoto in piscina, dopo quasi tre mesi di stop. Riaprono palestre, piscine, circoli sportivi dopo l'interruzione imposta dal coronavirus in ambienti a forte rischio contagio. Da qui la pioggia di restrizioni e norme introdotte per la fase 2, che in parte sono destinate a cambiare il modo di allenarsi. Succederà ad esempio negli sport che prevedono attività a stretto contatto con un'altra persona, pur non essendo sport di gruppo, come la ginnastica ritmica che quindi eliminerà per ora quegli esercizi. Molti limiti anche per il nuoto per ricominciare al 100% e in sicurezza. Per tutti i centri è una nuova vita, decisamente più complicata fatta di obblighi di legge, cautele, tempi che si allungano e clienti che si riducono o si diradano. Il nuovo 'codice' sono le linee guida aggiornate e approvate dalla Conferenza delle Regioni e poi attuate nel dettaglio attraverso protocolli ad hoc per garantire l'allenamento in sicurezza per clienti e istruttori.

D'ora in poi, parola d'ordine 'prenotare' corsi e lezioni, in modo da evitare il più possibile gli assembramenti e migliorare la gestione degli spazi. Le novità cominciano dalla porta: sia in palestra che in piscina si entra con la mascherina. Altro obbligo, disinfettarsi le mani all'ingresso e uscendo, grazie ai dispenser, spesso preferiti ai guanti. E' prevista, ma non obbligatoria, la misurazione della temperatura con termoscanner per non far entrare chi ha più di 37 gradi e mezzo. In ogni caso, all'ingresso i clienti devono firmare un'autocertificazione sulle proprie condizioni di salute (se hanno contratto il Covid, se hanno fatto la quarantena ecc) e i gestori delle

PIÙ LETTI

PIÙ CONDIVISI

PIÙ COMMENTATI

**SALUTE** 01 GIU 2020  
A parlare di testimonianze dei medici nei reparti covid che rilevano affetti**MONDO** 01 GIU 2020  
È morto a New York all'età di 84 anni Christo Vladimirov Yavachev, l'autore**IL DIRETTORE RISPONDE**  
01 GIU 2020  
La lettera al giornale**ALTRI SPORT** 01 GIU 2020  
Nuova sfida tra del nostro sondaggio "**CRONACA** 01 GIU 2020  
Ricevimenti su appuntamento.

### FOTOGALLERY



LA LIBERTÀ HA UN PROFUMO

TRENINO

La campagna  
pubblicitaria del turismo  
trentino

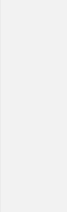
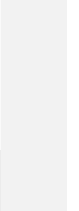
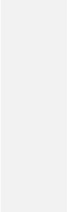
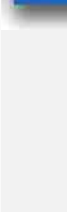
PERGO



TENDE



PERGO

FISSA  
APPU

attività' conserveranno i dati per 14 giorni.

In palestra sono richieste scarpe ginniche 'dedicate' (lo erano in realtà già prima). Step successivo sono gli spogliatoi: si entra pochi per volta (ma alcuni potrebbero restare chiusi), si sta a un metro di distanza e i vestiti vanno messi nelle proprie borse, lasciate negli armadietti. Durante gli esercizi bisogna stare lontani almeno 2 metri fra loro e non c'è l'obbligo della mascherina.

**Regole precise anche in piscina** la superficie a disposizione di ognuno arriva a 7 metri quadrati, mentre deve esserci almeno 1 metro e mezzo fra sdraio e lettini delle persone, se non sono conviventi. In più una differenza: gli istruttori di nuoto devono avere la mascherina anche se non a stretto contatto con gli utenti. Su questo molti gestori di piscine non nascondono le riserve, considerando il caldo che c'è normalmente a bordo vasca e il rischio che non si senta bene la voce dell'allenatore. Alle piscine sono richieste analisi chimiche, oltre alle batteriologiche e, per tutti vale l'obbligo di disinfezione degli attrezzi (da quelli in sala pesi ai galleggianti in acqua) a ogni uso o a fine giornata se presi solo da un cliente.

Cambia pure l'accesso alle docce: consentito a 'numero chiuso', oppure nelle palestre ridotto al minimo ad esempio per chi fa sport in pausa pranzo e deve tornare in ufficio, non certo sudato o in tuta. Ogni sport ha le sue peculiarità, anche se comune a tutti è la pratica della sanificazione. Ad esempio per il tennis bisogna indossare un guanto sulla mano non dominante (o disinfettarla dopo ogni game) e la pallina non va raccolta con le mani prima di mandarla all'avversario, ma usando racchetta e piede, e con la racchetta bisogna anche ringraziare e salutare.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright l'Adige

L'utilizzo della piattaforma dei commenti prevede l'invio di alcune informazioni al fornitore del servizio **DISQUS**. Utilizzare il form equivale ad acconsentire al trattamento dei dati tramite azione positiva. Per maggiori informazioni visualizza la [Privacy Policy](#)

#### SEMPRE SU L'ADIGE

**Nuovi impianti? Grazie, no la Provincia non ...**

2 giorni fa

Immaginatevi la Giunta provinciale che esprime parere negativo a un ...

**Tentato omicida in cella l'uomo**

2 giorni fa

L'ha picchiato: cosparso di sangue è uscito di casa

Cosa ne pensi?

1 risposta



Approvo



Divertente



Sorpreso



Arrabbiato

#### VIDEOGALLERY



**Il portellone si apre: storico abbraccio nello spazio**

0 01 GIU. 2020



**Aldo, Giovanni e Giacomo "sardi" fanno gli auguri al Cagliari Calcio**

0 31 MAG. 2020



**Londra, distrugge la Ferrari contro l'autobus a due piani**

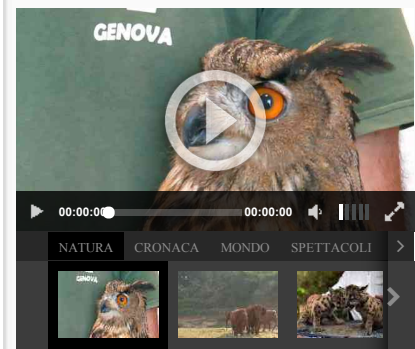
0 31 MAG. 2020

[Guarda tutti i video](#)



**Nuova campagna marketing per riportare qui i turisti (e cost...)**

È stata presentata ieri sera, presso la sede di Trento...



**Mettiti Comodo.**  
Al tuo 730 pensiamo noi.

**CGIL** numero unico per tutto il Trentino tel. 0461.040111  
**CAAP** [www.cgil.tn.it](http://www.cgil.tn.it)





Triste

0 Commenti

l'Adige

Privacy Policy di Disqus

Accedi ▾

Consiglia



Condividi

Ordina dal più recente ▾



zia la discussione...

Commenta per primo.



Iscriviti



Aggiungi Disqus al tuo sito web



Non vendere i miei dati

DISQUS

**NEWS**Cronaca  
Politica  
Business  
Italia  
Mondo  
il Direttore Risponde**TERRITORI**Trento  
Rovereto  
Vallagarina - Altipiani  
Riva - Arco  
Basso Sarca - Ledro  
Lavis - Rotaliana  
Valle dei Laghi  
Valsugana - Primiero  
Pergine  
Non - Sole  
Fiemme - Fassa  
Giudicarie - Rendena  
Alto Adige - Südtirol  
Dolomiti  
Minoranze**SPORT**Calcio  
Basket  
Volley  
Sport Invernali  
Motori  
Ciclismo  
Altri Sport**EVENTI**Agenda  
Musica  
Spettacoli  
Cultura  
Cinema  
Podcast  
Podcast**POPULAR**Ambiente  
Animali  
Gossip  
Lifestyle  
Moda  
Montagna  
Salute  
Social  
Tecnologie**BLOG****MULTIMEDIA**News  
Territori  
Sport  
Eventi  
Popular**EDICOLA**In Edicola  
Speciali  
Iniziativa Editoriali  
App**METEO****TRAFFICO****Abbonati a l'Adige Digital**  
potrai consultarlo su PC, Tablet e Smartphone:  
[Scopri i prezzi vantaggiosi](#)Edito da Sie spa (P.IVA 01568000226),  
via delle Missioni Africane 17, 38121 Trento.  
Tel +39 0461886111 Fax +39 0461886264

# l'Adige

© Copyright L'Adige internet@ladige.it.  
E' vietata la riproduzione anche parziale.  
Pubblicazione iscritta nel registro della stampa del  
Tribunale di Trento con il n. 12.  
Direttore responsabile Alberto Faustini**Abbonamenti**Edizione digitale  
Edizione cartacea  
Termini e condizioni**APP**App iPhone/iPad  
App Android**Servizio clienti**Ufficio abbonamenti  
FAQ**Community**Iscriviti  
Login  
Facebook  
Twitter**Archivio**Cerca  
Notizie dicembre '18  
Notizie novembre '18  
Notizie ottobre '18  
Notizie settembre '18  
Notizie agosto '18  
Notizie luglio '18  
Notizie giugno '18  
Notizie maggio '18  
Notizie aprile '18  
Notizie marzo '18  
Notizie febbraio '18  
Notizie gennaio '18  
Notizie dicembre '17  
Notizie novembre '17  
Notizie ottobre '17  
Notizie settembre '17  
Notizie agosto '17  
Notizie luglio '17  
Notizie giugno '17  
Notizie maggio '17  
Notizie aprile '17  
Notizie marzo '17  
Notizie febbraio '17  
Notizie gennaio '17**Pubblicità**Pubblicità su l'Adige  
Pubblicità su l'Adige.it  
Pubblicità Elettorale  
Necrologie**Informazioni**Contatti  
Redazione  
Informazioni legali  
Certificazione PEFC**l'Adige.it**Privacy Policy  
Usi dei Cookie  
Changelog