

# **PROTOCOLLO SICUREZZA PALESTRE**

Emergenza epidemiologica da COVID-19



---

Largo Gemelli 1, Milano

---

**Decreti Legge, Decreti Presidente del Consiglio dei Ministri e Ordinanze Ministeriali  
contenenti “Disposizioni recanti misure urgenti per fronteggiare l'emergenza  
epidemiologica da COVID-19”**

**Conferenza delle Regioni e delle Province autonome “Linee guida per la ripresa  
delle attività economiche e sociali”, aggiornamento del 20 maggio 2021**

Milano 2021

Redazione:	Approvazione:	Entrata in vigore:	Edizione:	Durata:
Prevenz. e Prot.	Angelo Giornelli	24 maggio 2021	1.0	Fino a revoca

Titolo documento: Protocollo sicurezza Palestre Emergenza epidemiologica COVID-19

La versione aggiornata e in vigore di questo documento è sempre disponibile all'indirizzo <http://www.educatt.it/documenti/EDUCatt-Protocollo-sicurezza-COVID-Palestre.pdf> raggiungibile anche attraverso il seguente QR Code:



Tutte le procedure EDUCatt inerenti all'emergenza Coronavirus, le norme e le infografiche sono reperibili all'indirizzo [www.educatt.it/covid19](http://www.educatt.it/covid19). In ragione della costante evoluzione dell'attuale situazione di emergenza sanitaria, ognuno è tenuto a rimanere costantemente aggiornato rispetto alla normativa in vigore e a quanto previsto nei documenti reperibili ai siti sopra indicati.

«Affidiamo, infine, all'intercessione di Maria Ausiliatrice tutti i discepoli del Signore e tutte le persone di buona volontà che, in questo tempo difficile, in ogni parte del mondo lavorano con passione e impegno per la pace, per il dialogo tra le nazioni, per il servizio ai poveri, per la custodia del creato e per la vittoria dell'umanità su ogni malattia del corpo, del cuore e dell'anima».

Papa Francesco, 24 maggio 2020

## EDUCatt - Ente per il Diritto allo studio Universitario dell'Università Cattolica

Codice Fiscale: 97489410155 - P. IVA: 06529660968

Iscrizione al Registro delle persone giuridiche private presso la Prefettura di Milano n. 14-12-1341 del 29 novembre 2016

Sede centrale: Milano | Largo A. Gemelli 1 | Sede operativa: via L. Necchi 9 | web: [www.educatt.it](http://www.educatt.it) | [www.educatt.org](http://www.educatt.org)

Presidenza | Direzione: tel. 02.7234.2415 | fax 02.80.53.215 | mail [direzione.dsu@educatt.it](mailto:direzione.dsu@educatt.it)

Comunicazione istituzionale e promozione: tel. 02.7234.3234 | 02.7234.3201 | mail [comunicazione@educatt.it](mailto:comunicazione@educatt.it)

Accoglienza studenti, informazioni e agevolazioni economiche: tel. 02.7234.2416 | fax 02.8718.1067 | mail [info.dsu@educatt.it](mailto:info.dsu@educatt.it)

Ristorazione: tel. 02.7234.2400 | mail [ristorazione@educatt.org](mailto:ristorazione@educatt.org)

Assistenza sanitaria e psicologica: Largo Gemelli 1 | tel. 02.7234.2217 | mail [centro.sanitario.dsu@educatt.it](mailto:centro.sanitario.dsu@educatt.it)

Soluzioni e strumenti - Libri: tel. 02.7234.3226 | mail [librario.dsu@educatt.it](mailto:librario.dsu@educatt.it) (distrib.) | tel. 02.7234.2235 | mail [editoriale.dsu@educatt.it](mailto:editoriale.dsu@educatt.it) (prod.)

Sede di Brescia: via Tosio 1

Accoglienza studenti, informazioni, ristorazione e agevolazioni economiche: tel. 02.7217.2604 | mail [info.bs.dsu@educatt.it](mailto:info.bs.dsu@educatt.it)

Libri (distribuzione): Libreria Università Cattolica, via Trieste 17/D | tel. 030.2406.440 | fax 030.2406.441 | mail [libreria-bs@unicatt.it](mailto:libreria-bs@unicatt.it)

Sede di Piacenza: via dell'Anselma 7

Accoglienza studenti, informazioni, ristorazione, libri (distribuzione): tel. 0523.62.11.11 | fax 0523.579.416 | mail [info.pc.dsu@educatt.it](mailto:info.pc.dsu@educatt.it)

Sede di Roma: Largo F. Vito 1

Accoglienza studenti, informazioni, ristorazione, libri (distribuzione): tel. 06.301.54.210 | fax 06.301.55.708 | mail [info.rm.dsu@educatt.it](mailto:info.rm.dsu@educatt.it)

SportInCampus: tel. 06.305.01.20 | mail [sportincampus@educatt.org](mailto:sportincampus@educatt.org)

## Sommario

---

Sommario	3
Premessa	4
1. Obblighi generali	6
2. Accesso	7
3. Sanificazione e igiene personale	8
4. Dispositivi di protezione individuale	11
5. Norme di comportamento individuali	13
6. Gestione di una persona sintomatica	14

## Premessa

---

Il 12 marzo 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha dichiarato che il focolaio internazionale di infezione da nuovo coronavirus SARS-CoV-2 può essere considerato una pandemia ma che, nonostante questa definizione, può essere ancora controllata.

La decisione è stata presa a causa della velocità e della dimensione del contagio e perché, nonostante i frequenti avvertimenti, l'OMS si definisce preoccupata che alcuni Paesi non si stiano avvicinando a questa minaccia con un adeguato livello di impegno politico necessario per controllarla.

Pertanto l'OMS ha chiesto ai Paesi di adottare una strategia su quattro fronti<sup>1</sup>:

- Prepararsi ed essere pronti.
- Individuare, prevenire, curare.
- Ridurre ed eliminare la trasmissione del virus.
- Innovare e migliorare.

In relazione alla diffusione del virus e delle incertezze ad esso collegate, ogni attività deve essere dettata dalla prudenza e dall'attenzione, oltre che dal rigoroso rispetto delle norme vigenti e di tutte le disposizioni impartite dalla Fondazione e per gli spazi condivisi con l'Università dall'Ateneo.

Si rammenta come la prima e più efficace misura di sicurezza sia l'esercizio costante e attento di un comportamento responsabile da parte di ciascuno attraverso le seguenti azioni:

- rispetto individuale delle norme igieniche e del distanziamento sociale;
- utilizzo corretto dei dispositivi di protezione;
- mantenimento di condizioni di pulizia e igiene degli ambienti di lavoro (anche con azioni personali).

Nell'ottica della graduale ripresa dell'attività sportiva, il Decreto Legge n. 65 del 18 maggio 2021 "Misure urgenti relative all'emergenza epidemiologica da COVID-19", ha previsto all'art. 4:

*"Dal 24 maggio 2021, in zona gialla, le attività di palestre sono consentite in conformità ai protocolli e alle linee guida adottati dalla Presidenza del Consiglio dei ministri - Dipartimento per lo sport, sentita la Federazione medico sportiva italiana (FMSI), sulla base di criteri definiti dal Comitato tecnico-scientifico, a condizione che sia assicurato il rispetto della distanza interpersonale di almeno due metri e che i locali siano dotati di adeguati sistemi di ricambio dell'aria, senza ricircolo".*

---

<sup>1</sup> Cfr. Il Discorso del Direttore generale dell'OMS tenuto il 12 marzo 2020 "[WHO Director-General's opening remarks at the Mission briefing on COVID-19 - 12 March 2020](#)".

Successivamente, la Conferenza delle Regioni e delle Province autonome ha emesso le “Linee guida per la ripresa delle attività economiche e sociali”, aggiornamento del 20 maggio 2021, fornendo dettagli in merito all’attività delle palestre.

Il presente Protocollo è stato stilato partendo dal presupposto che le misure di prevenzione e protezione sono finalizzate alla gestione del rischio di contagio all’interno delle palestre delle Residenze e dei Collegi della Fondazione EDUCatt e sono volte a garantire la sicurezza dello svolgimento dell’attività sportiva da parte di tutti i soggetti che vi accedono.

Il presente Protocollo non può essere considerato definitivo, stante il continuo mutare delle condizioni legate al contagio da COVID-19 e dovrà essere integrato con le normative vigenti ai vari livelli con un rimando, per tutto quanto non espressamente indicato, ai provvedimenti emessi e che saranno emanati dalle autorità competenti.

# 1. Obblighi generali

---

Sono previsti i seguenti obblighi generali:

- a. Ad ogni persona viene raccomandato di misurare la propria **temperatura corporea**, prima di lasciare l'abitazione.

L'utente non può accedere o permanere all'interno della palestra se, anche successivamente all'ingresso:

- la propria temperatura corporea è superiore a 37,5°;
- provenga da zone a rischio o contatto consapevole con persone positive al virus nei 14 giorni antecedenti;
- in tutti i casi in cui i provvedimenti dell'Autorità impongono di informare il medico di famiglia e l'Autorità sanitaria e di rimanere al proprio domicilio.

EDUCatt si riserva la facoltà di misurare la temperatura corporea prima dell'accesso in palestra.

- b. All'interno della palestra occorre garantire il **distanziamento minimo di 2 metri**.



- c. Occorre osservare scrupolosamente gli ingressi, i percorsi e le uscite segnalate.
- d. Non possono essere utilizzati gli spogliatoi e le docce.
- e. Possono essere utilizzati esclusivamente i bagni segnalati come agibili.
- f. Favorire costantemente il ricambio d'aria;
- g. In palestra è proibito lo scambio di qualsiasi oggetto personale, come ad esempio: borracce, bottiglie di acqua, bicchieri con bevande, indumenti di gioco, asciugamani, telefoni, ecc.

## 2. Accesso

---

EDUCatt stabilisce il **numero massimo di persone** che possono accedere contemporaneamente in palestra.

Il numero massimo di presenze è evidenziato con un **cartello all'ingresso della palestra**.

In base al numero delle richieste di accesso, EDUCatt d'intesa con la Direzione può stabilire l'obbligo di prenotazione dell'accesso, al fine di evitare condizioni di assembramento o aggregazioni.

Il personale preposto **registra il nominativo dell'utente**, il giorno e l'ora di accesso alla palestra. L'elenco delle presenze viene conservato per un periodo di 14 giorni e successivamente eliminato.

La permanenza all'interno della struttura viene stabilita in un **periodo massimo di 90 minuti**. EDUCatt d'intesa con la Direzione della struttura può riservarsi di limitare tale periodo, in base alle richieste di accesso.

Non è autorizzato l'accesso di accompagnatori.

Personale incaricato da EDUCatt può verificare in qualsiasi momento i presenti all'interno della palestra ed allontanare le persone non autorizzate.

### 3. Sanificazione e igiene personale

---

Per la **pulizia e sanificazione** la Fondazione adotta la seguente procedura:

- Sanificazione preventiva delle palestre per abbattimento della carica batterica e virale;
- Sanificazione periodica in base all'utilizzo della palestra;
- Disinfezione dei bagni;
- Disinfezione giornaliera.

La Fondazione aggiorna costantemente i protocolli per la pulizia, la sanificazione e la disinfezione.

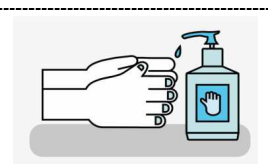
Nel caso di presenza di una persona con positività Coronavirus all'interno della palestra, la Fondazione si attiverà immediatamente per la sanificazione straordinaria degli ambienti.

L'**igienizzazione delle attrezzature ginniche** e di eventuali altri materiali di allenamento, è a carico dell'utilizzatore.

La Fondazione EDUCatt mette a disposizione i prodotti ed i mezzi idonei a tale igienizzazione.

L'igienizzazione va eseguita dopo ogni utilizzo dell'attrezzatura.

All'interno della palestra sono presenti dispenser con prodotti igienizzanti per le mani.



È obbligatoria l'**igienizzazione della mani** all'ingresso e all'uscita della palestra.



Si richiamano le precauzioni igieniche personali ormai consolidate:

a. lavarsi spesso le mani con acqua e sapone, con la seguente procedura:



Bagna le mani con l'acqua



Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



Friziona le mani palmo contro palmo



Il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



Palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



Dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



Frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



Frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



Risciacqua le mani con l'acqua



Asciuga accuratamente con una salvietta



Usa la salvietta per chiudere il rubinetto



Una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

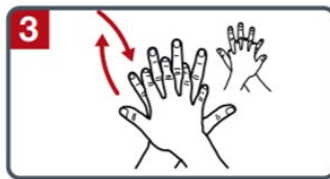
- b. in caso di necessità, qualora non fosse possibile provvedere all'immediato lavaggio delle mani con acqua e sapone, utilizzare i mezzi detergenti e igienizzanti messi a disposizione dalla Fondazione;



1a  
VERSARE NEL PALMO DELLA MANO UNA QUANTITÀ DI SOLUZIONE SUFFICIENTE PER COPRIRE TUTTA LA SUPERFICIE DELLE MANI



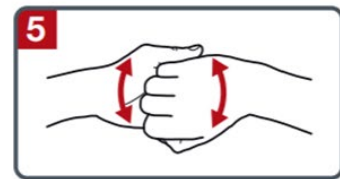
2  
FRIZIONARE LE MANI PALMO CONTRO PALMO



3  
PALMO DESTRO SUL DORSO SINISTRO INTRECCIANDO LE DITA E VICEVERSA



4  
PALMO CONTRO PALMO INTRECCIANDO LE DITA TRA LORO



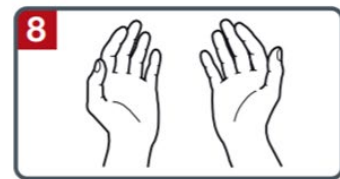
5  
DORSO DELLE DITA CONTRO IL PALMO OPPOSTO TENENDO LE DITA STRETTE TRA LORO



6  
FRIZIONE ROTAZIONALE DEL POLLICE SINISTRO STRETTO NEL PALMO DESTRO E VICEVERSA



7  
FRIZIONE ROTAZIONALE, IN AVANTI ED INDIETRO CON LE DITA DELLA MANO DESTRA STRETTE TRA LORO NEL PALMO SINISTRO E VICEVERSA



8  
UNA VOLTA ASCIUTTE, LE TUE MANI SONO SICURE

- c. evitare il contatto ravvicinato comunque, ed in particolare con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- d. evitare strette di mano;
- e. evitare abbracci;
- f. non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.

## 4. Dispositivi di protezione individuale

---

Qualora all'interno della palestra sia presente più di un utilizzatore, è **obbligatorio l'uso di Dispositivi di protezione:**

- mascherine chirurgiche;
- mascherine DPI FFP2;

**nella pausa tra gli esercizi.**

Non è obbligatorio l'utilizzo della mascherina durante l'esecuzione dell'esercizio.

È essenziale seguire alcune regole per indossare e rimuovere in modo corretto una mascherina:

- prima di indossare una mascherina, lavare le mani con acqua e sapone o pulirle con un disinfettante;
- assicurarsi che il bordo modellabile sia rivolto verso l'alto prima di applicare la mascherina sul viso;
- assicurarsi che il lato corretto della mascherina sia rivolto verso l'esterno;
- nel coprire la bocca e il naso, assicurarsi che non vi siano spazi tra il viso e la mascherina indossata;
- evitare di toccare la mascherina mentre la si utilizza e, se necessario farlo, pulire prima le mani;
- per togliere la mascherina: rimuoverla da dietro, senza toccare la parte anteriore;
- sostituire la mascherina quando necessario e, comunque, almeno una volta al giorno;
- al termine dell'utilizzo gettare la mascherina nell'apposito contenitore.



# INFORMAZIONI PER L'USO CORRETTO DELLA MASCHERINA



01

Lava accuratamente le mani per almeno 60 secondi.



02

Assicurati che la mascherina non presenti tagli o parti danneggiate.



03

Distendi la mascherina e tieni la parte più rigida in alto.



04

Copri bocca, naso e mento senza lasciare spazi vuoti ai lati.



05

Sagoma bene il bordo superiore lungo i lati del naso verso le guance.



06

La tua mascherina è indossata correttamente!

**AL TERMINE DELL'USO, RIMUOVERE LA MASCHERINA PRENDENDOLA DA DIETRO LE ORECCHIE O DA DIETRO LA TESTA, GETTARLA NEI RIFIUTI INDIFFERENZIATI E LAVARSI ACCURATAMENTE LE MANI.**

## RACCOMANDAZIONI:

- **Non** indossare una **mascherina sporca o danneggiata**.
- **Non** toccare la mascherina **con le mani** (ad es. spostarla per parlare).
- **Non** indossare la mascherina lasciando **scoperta una parte del viso** (ad es. il naso).
- **Non riutilizzare** la mascherina.

## 5. Norme di comportamento individuali

---

Si prevedono le seguenti norme di comportamento individuali:

- a. Presentarsi in palestra all'orario indicato nell'eventuale prenotazione;
- b. Indossare la mascherina prima dell'ingresso in palestra;
- c. Attenersi alle indicazioni del presente Protocollo in merito all'utilizzo di dispositivi di protezione, alla frequenza di lavaggio delle mani e a tutte le prescrizioni relative alla prevenzione del contagio;
- d. Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale;
- e. Utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo;
- f. Portare con sé un asciugamano personale da posizionare sulle attrezzature per ridurre il contatto con le stesse;
- g. Portare con sé l'acqua e altre bevande, ricorrendo a contenitori riutilizzabili o monouso;
- h. E' vietato effettuare esercizi in coppia o in gruppo;
- i. Durante la sessione l'atleta deve informare immediatamente e senza indugi la Direzione in merito a qualsiasi forma di malessere fisico ed in particolare: sintomi febbrili (affaticamento, senso di malessere generale, lacrimazione, produzione di muco e catarro, sensazione di fronte che scotta, mal di testa), mal di gola, colpi di tosse ripetuti, difficoltà respiratorie. In caso di riscontro di tali sintomi l'atleta deve interrompere l'attività fisica, reidratarsi e riposarsi;
- j. Favorire il costante ricambio d'aria.

## 6. Gestione di una persona sintomatica

---

Nel caso un soggetto all'interno della palestra dovesse manifestare sintomi evidenti di contagio da SARSCoV-2, è necessario:

- a. provvedere al suo isolamento in un locale dedicato in attesa dell'intervento dei sanitari per l'espletamento delle procedure di soccorso e di sanità pubblica; tale locale può coincidere con la stanza occupata dall'utente all'interno della Residenza o Collegio;
- b. richiedere assistenza immediata di un medico;
- c. pianificare una pulizia profonda e la sanificazione dell'area d'isolamento dopo il suo utilizzo.