GUIDA INTERMEDIA

VERSIONE ITALIANA 9 GIUGNO 2020

KEY CONSIDERATIONS

per circoli sportivi, fitness club e impianti natatori nel contesto della crisi da COVID-19

BACKGROUND

Questo documento di considerazioni è stato elaborato da un gruppo di lavoro appositamente creato che coinvolge istigato e guidato da IHRSA con WFSGI, EuropeActive e un pool di esperti provenienti da settori correlati allo sport. Questo documento fornisce una consulenza generale sulle considerazioni chiave relative agli aspetti di sicurezza sanitaria delle attività sportive, fitness, acquatiche e termali nel contesto del COVID-19. Questo documento, insieme allo strumento di valutazione dei rischi e alla checklist di precauzioni per il COVID-19, è stato sviluppato per fornire supporto agli operatori dei club aiutandoli a valutare i rischi specifici aggiuntivi, identificare le misure di attenuazione e prendere una decisione informata basata sulle prove per la riapertura delle strutture. Questi documenti saranno esaminati e aggiornati dal gruppo di lavoro in base all'evoluzione della pandemia. Tuttavia la legislazione nazionale e le linee guida relative al COVID-19 sulle misure sanitarie e sociali da applicare devono sempre avere la precedenza su qualsiasi altra direttiva.

Nel mondo circa il 23% degli uomini e il 32% delle donne non seguono le linee di guida sull'attività fisica (Guthold et al., 2018). L'attività fisica regolare favorisce la salute fisica e mentale degli adulti, adolescenti e bambini. L'attività fisica è particolarmente importante nel contesto della pandemia COVID-19, dato il suo ruolo nel contribuire a rafforzare il sistema immunitario, a ridurre il rischio di malattie virali (Nieman, Wentz 2019), nella prevenzione e gestione delle malattie cardiovascolari e metaboliche, nonché di alcuni tumori (OMS GAPPA 2018 (3)), che possono aumentare il rischio di esiti negativi gravi del COVID-19. Inoltre, poiché molte persone sono state a casa e isolate per lunghi periodi, la salute mentale (Chekroud et al 2018) e i benefici sociali dell'attività fisica non possono essere ignorati.

GLI ASPETTI CHIAVE E POSSIBILI PRECAUZIONI

I fattori chiave da considerare per le tipologie più comuni di strutture o aree all'interno di un club / struttura sportiva sono ben identificati nel documento "risk assessment tool and mitigation checklist" (uno strumento di valutazione dei rischi e checklist di precauzioni). Questi fattori chiave affrontano le questioni specifiche che dovrebbero essere prese in considerazione quando si pianifica la riapertura di una struttura e/o delle singole aree. Il documento fornisce una panoramica e informazioni di base su alcuni di questi fattori aggiuntivi, comprese le misure di precauzione che saranno anche acquisite durante il processo di valutazione del rischio.

CI SONO ALL'INTERNO DI UN CLUB DELLE AREE CHE POTREBBERO ESSERE CONSIDERATE A MINORE O MAGGIORE RISCHIO?

COMMENTI

Gli sport e le attività in cui è possibile un distanziamento fisico maggiore, come ad esempio il nuoto, il fitness, i corsi di ginnastica o addirittura attività sportive come il tiro con l'arco sono sicuramente meno rischiosi ma è comunque necessario seguire scrupolosamente le misure di sicurezza per il distanziamento fisico tra lo staff, gli istruttori e i partecipanti.

Gli sport ad alto rischio includono tutte quelle attività sportive e di fitness che implicano un contatto fisico diretto. I contatti fisici tra i partecipanti aumentano il rischio di trasmissione del COVID-19 e sono vietati nella maggior parte dei Paesi.

FATTORI DI RISCHIO E LISTA DI PRECAUZIONI

I dettagli si trovano nello strumento di Valutazione del Rischio e Checklist di Precauzioni

Da considerare:

- controlli sanitari quotidiani degli utenti e del personale della struttura
- distanza fisica (almeno 1 metro) del personale, degli istruttori e dei partecipanti. Questa distanza varia a seconda dell'attività e della zona. Controllare le singole aree per le distanze minime.
- separazione fisica attraverso schermi di protezione (ad es. aree di accoglienza, classi, sala pesi…)
- disinfezione e pulizia accurata di aree, attrezzature della palestra, dopo/tra le lezioni, ecc.
- la condivisione delle attrezzature dovrebbe essere vietata
- - considerare l'utilizzo sicuro dei contenitori chiusi per tutti i materiali igienici monouso e riutilizzabili (ad es. tessuti, asciugamani, ecc.).

DIMENSIONI DELLA STRUTTURA E DELL'ATTIVITÀ

COMMENTI

Le dimensioni della struttura e il tipo di attività svolte influiscono sul rischio.

L'allontanamento fisico dei partecipanti deve essere mantenuto durante l'attività. Devono essere considerati anche altri fattori tra le diverse attività:

- numero di partecipanti
- numero di istruttori/allenatori/bagnini/altro personale
- presenza (se presenti) di spettatori o di numeri limite (ad es. palazzetto dello sport/piscina)
- riduzione/risistemazione delle attrezzature nelle aree di allenamento cardio, forza e pesi liberi in palestra
- marcatura delle aree del pavimento nelle sale corsi
- tenere conto degli ingressi e delle uscite per monitorare la capienza massima
- tempi specifici per diversi gruppi vulnerabili
- utilizzare corde/separatori per definire gli spazi in vasca e nelle aree acquatiche
- uso di schermi protettivi personali, ad esempio tra un apparecchio cardiovascolare e l'altro

FATTORI DI RISCHIO E LISTA DI PRECAUZIONI

I dettagli sono contenuti nel Documento di Valutazione del Rischio e Checklist di Precauzioni

Lo svolgimento di classi e attività con aree designate e delimitate per mantenere una distanza fisica di almeno 1 metro, il sistema di prenotazione/registrazione per il tracciamento dei contatti, il controllo della temperatura all'ingresso e la fornitura di promemoria visivi come adesivi o timbri da polso possono ridurre la possibilità di contatti accidentali.

Questo può essere più difficile in strutture/club con ospiti occasionali e ingressi giornalieri, ad esempio in grandi complessi di piscine e campi. Ciò può richiedere l'uso di braccialetti numerati (come alcune piscine già usano durante le ore di maggiore affluenza) o altre misure di identificazione.

AREE INDOOR E OUTDOOR

COMMENTI

I club con attività e strutture all'aperto come piscine, campi da golf, ecc. saranno logicamente più ventilate rispetto alle aree interne.

Sarà quindi più facile il rispetto del distanziamento.

FATTORI DI RISCHIO E LISTA DI PRECAUZIONI

I dettagli sono contenuti nel Documento di Valutazione del Rischio e Checklist di Precauzioni

I consigli dell'OMS sulla distanza fisica minima devono essere mantenuti durante tutte le attività.

DATI DEMOGRAFICI (ETÀ E SALUTE)

COMMENTI

Sebbene i frequentatori abituali tenderanno ad essere fisicamente più attivi e ad avere un sistema immunitario migliore, è comunque necessario identificare le loro condizioni più specifiche.

L'età e lo stato di salute dei frequentatori e del personale tuttavia differiscono tra loro.

Bisogna anche considerare la possibilità di consigliare ad alcuni gruppi a rischio di non frequentare la struttura. Prendere in considerazione l'utilizzo di strumenti digitali per questi gruppi fino a quando il rischio non sarà ulteriormente diminuito.

FATTORI DI RISCHIO E LISTA DI PRECAUZIONI

I dettagli sono contenuti nel Documento di Valutazione del Rischio e Checklist di Precauzioni

Prima dell'arrivo nel club, sono altamente consigliati controlli sanitari per garantire l'esclusione di coloro che hanno un potenziale di rischio aggiuntivo (comorbilità, farmaci, allergie).

Identificare le azioni aggiuntive da intraprendere per consentire ai frequentatori e al personale con condizioni di salute più deboli di interagire in modo sicuro e di rispettare le linee guida nazionali e dell'OMS. Potrebbero essere forniti supporti digitali fino a quando il rischio non sarà ulteriormente diminuito.

COMUNICAZIONE DEI RISCHI

COMMENTI

Garantire che le raccomandazioni di sanità pubblica siano disponibili a tutti gli utenti, il personale e a tutte le parti interessate (ad esempio, collaboratori esterni del club).

Si raccomanda inoltre a ciascun club di nominare un addetto al COVID-19 responsabile di mantenere il club e i frequentatori aggiornati sulle linee guida locali, nazionali e dell'OMS (assicurarsi che vengano seguite tutte le norme locali e nazionali in materia per il posto di lavoro e/o le strutture sportive/fitness).

FATTORI DI RISCHIO E LISTA DI PRECAUZIONI

I dettagli sono contenuti nel Documento di Valutazione del Rischio e Checklist di Precauzioni e le raccomandazioni dell'operatore qui sotto.

Usare cartelli per informare gli utenti e il personale sulle migliori pratiche per prevenire la trasmissione di COVID-19 (distanziamento fisico, igiene delle mani, ecc.

TRACCIATURA DEI CONTATTI

COMMENTI

Assicurarsi che tutti quelli presenti nel club siano stati registrati, compresi gli iscritti, gli ingressi occasionali, il personale e gli altri visitatori (ad esempio i fornitori).

FATTORI DI RISCHIO E LISTA DI PRECAUZIONI

Adattare i sistemi informatici esistenti o implementare nuovi sistemi computerizzati per registrare tutti gli ingressi nella struttura.

RACCOMANDAZIONI AGLI OPERATORI DEI CLUB

Queste misure precauzionali possono aiutare le istituzioni a consentire la riapertura delle strutture, poiché con le misure chiave implementate si può ottenere un ambiente sicuro molto controllato in modo complessivo.

Considerare l'opportunità di utilizzare rappresentanti/ambasciatori di club per promuovere la comunicazione delle migliori prassi durante la pandemia COVID-19. È la responsabilità di ciascuno mantenersi in buona salute e contribuire alla pratica di attività fisiche che aiutino a rafforzare il sistema immunitario.

PRE-ATTIVITÀ E DURANTE L'ATTIVITÀ

Garantire la possibilità di lavarsi le mani frequentemente, di avere numerose postazioni di gel disinfettante per le mani collocate in diversi punti della struttura.

Assicurare una buona segnaletica per l'igiene in tutte le aree comuni, spogliatoi, strutture per l'attività fisica, ecc.

Garantire procedure di primo soccorso e di risposta alle emergenze in caso di sospetti con COVID-19 nella struttura.

Controllo della temperatura: il personale deve controllare la propria temperatura e quella dei clienti all'arrivo. Qualsiasi individuo superiore ai 37°C deve essere segnalata al responsabile di turno, che deve avere l'autorità di rifiutare l'ingresso.

Garantire la capacità di isolare i casi sospetti:

- personale
- utenti

Sviluppare e rendere disponibile la comunicazione sui rischi:

- caratteristiche cliniche del COVID-19 e misure preventive, in particolare distanziamento fisico, norme respiratorie e di igiene delle mani
- come chiedere alle persone con sintomi respiratori di lasciare il club
- informazioni sulla distanza fisica
- informazioni sull'uso delle protezioni del viso e delle mascherine medicali seguendo le linee guida delle autorità sanitarie nazionali

Si raccomanda l'uso di asciugamani monouso.

Determinare:

- come curare e isolare un sospetto paziente COVID-19 fino l'arrivo dei servizi medici.
- identificare e preparare un luogo dove isolare fisicamente un sospetto paziente COVID-19 fino l'arrivo dei servizi medici.
- come informare gli utenti e il personale del club di un caso confermato di COVID-19.

Fornire:

- ulteriore e specifica formazione del personale su tutti i protocolli operativi del club riguardando COVID-19, sulla sicurezza del personale e sulla riduzione del rischio di esposizione a sé stessi e agli altri sia in casa che al lavoro.
- ulteriore e specifica formazione del personale per garantire una comunicazione efficace dei messaggi chiave a tutti i livelli dell'organizzazione e agli utenti. Garantire che il personale sia sicuro di poter gestire i possibili conflitti che possono sorgere tra gli utenti e/o un membro dello staff preoccupato per la condotta di qualcuno e la mancata osservanza dei requisiti di utilizzo prevalenti.

Assicurare:

- la disponibilità di guanti latex per il personale che si occupa di lavanderia, asciugamani, pulizia, ecc.
- l'istruzione e la formazione del personale nelle operazioni procedurali di emergenza COVID-19, compreso l'uso del DAE/ RCP e il primo soccorso di base con i frequentatori in conformità con il "best practice".
- le procedure di pulizia includono la disinfezione delle superfici toccate frequentemente, comprese le maniglie delle porte, le maniglie dei servizi igienici, le maniglie dei rubinetti del bagno, le attrezzature sportive, attrezzi, ecc. in tutte le aree più volte al giorno. Tutti gli agenti utilizzati per la pulizia e/o la disinfezione saranno approvati dalla direzione e raccomandati dall'OMS, o dal dipartimento sanitario nazionale e registrati, a seconda dei casi, presso gli enti regolatori nazionali.

Rivedere i requisiti del personale e i programmi dei turni in linea con la valutazione del rischio e i fattori attenuanti. Considerare la possibilità di dividere il personale in almeno due gruppi indipendenti. Nel caso di un caso COVID-19 che richieda l'isolamento, un altro team sarà in grado di mantenere le operazioni.

MINIMIZZARE IL RISCHIO DI DIFFUSIONE ATTRAVERSO MISURE DI PREVENZIONE

PALESTRA

Dove possibile, i club dovrebbero cercare di migliorare la ventilazione e la qualità dell'aria utilizzando sistemi di filtraggio. Mentre una maggiore ventilazione dell'aria può essere auspicabile (laddove i sistemi esistenti lo consentano), si dovrebbe fare attenzione a evitare che un virus possa spostarsi sulle microscopiche goccioline d'acqua.

- Ridurre/risistemare gli attrezzi nelle aree di allenamento cardio e pesi per garantire il mantenimento della distanza fisica
- Utilizzo di schermi protettivi, laddove possibile, che consentono di continuare a usare un maggior numero di apparecchiature

STUDIO FITNESS

- Contrassegnare le aree del pavimento nelle sale corsi
- Sistema di controllo/prenotazione per consentire il mantenimento della distanza fisica in ingresso e in uscita dalle sale
- Un livello più elevato di distanziamento fisico per le classi ad alta intensità o con attività più dinamiche dove il rischio di trasmissione COVID-19 è più elevato

PISCINA

- Per controllare gli accessi può essere necessario l'uso di braccialetti numerati e temporizzati (codificati a colori, come alcune piscine usano già in momenti di maggiore frequenza) e l'utilizzo di assistenti o altro personale per controllare il flusso di utenti evitare incontri di troppe persone
- Creare marcatori visibili sul deck della piscina e sugli ingressi per indicare le giuste distanze fisiche
- Utilizzare corde/separatori galleggianti per delimitare le zone in acqua
- Chiusura dei giochi d'acqua, come le onde o altre attrezzature dove non è possibile controllare la distanza fisica
- implementare e marcare un sistema di fila per gli scivoli d'acqua
- Considerare come mantenere la distanza fisica nella piscina in acqua, ad esempio utilizzando corsie e limitando il numero di nuotatori per corsia, l'uso di bagnini e/o di marcatori visibili per i nuotatori
- Considerare il controllo e indicazioni chiare dove i nuotatori possono entrare e uscire dalla piscina, ad esempio solo dai gradini e/o dalle scale.
- Considerare se attrezzi personali, ad es. tavole da nuoto/pinne o attrezzi gonfiabili sono ammessi, o solo quelli forniti dalla piscina stessa perché igienizzati prima e dopo l'uso

- Solo un genitore o tutore per bambino sarà autorizzato a sorvegliare il proprio figlio durante il nuoto (al di fuori della piscina) e deve mantenere le linee guida di distanziamento sul deck della piscina
- Per altre attività acquatiche, come le immersioni, la pallanuoto o il nuoto sincronizzato, sono da seguire le linee di guida locali e nazionali delle federazioni acquatiche governative.

SPOGLIATOI E DOCCE

- Gli armadietti (posizionati possibilmente in maniera opposta) devono essere accessibili solo in maniera alternata (bloccando l'apertura degli armadietti circostanti) e l'accesso alle docce e ai servizi igienici degli spogliatoi possibilmente vietata.
- Anche il numero di persone all'interno degli spogliatoi deve essere limitato e il flusso di ingresso e uscita deve essere monitorato per garantire le distanze fisiche e la capienza massima. Limitare il tempo di permanenza all'interno degli spogliatoi stessi.

PALAZZETTI SPORTIVI

Ogni sport deve essere valutato in base agli rischi e si dovrà cercare di ottenere consigli dagli organi di governo dello sport riconosciuti sui modi più efficaci per mantenere il distanziamento sociale. Alcuni esempi si trovano nella sezione "riferimenti utili".

ATTIVITÀ SPORTIVE/FITNESS OUTDOOR

Le attività di fitness devono seguire gli stessi principi delle lezioni di ginnastica all'interno, anche se la distanza fisica e l'arrivo/partenza possono essere più facili da garantire se c'è più spazio e ci sono più punti di arrivo/partenza.

Ogni sport deve essere valutato in base ai rischi e si dovrà cercare di ottenere consigli dagli organi di governo dello sport riconosciuti sui modi più efficaci per mantenere le distanze fisiche per attenuare i rischi.

SAUNA/BAGNO TURCO/AREE TERMALI

Nelle saune è necessaria una distanza minima di 1,5 metri tra i posti a sedere questo deve essere chiaramente contrassegnato.

Nelle saune non devono esserci infusi. I bagni turchi rimarranno chiusi durante la prima fase di riapertura.

PUNTI RISTORO

Queste aree devono seguire le linee guida delle autorità sanitarie nazionali oltre che dei ristoranti/bar/associazioni di categoria pertinenti.

SPA E ESTETICA

Queste aree devono seguire le linee guida delle autorità sanitarie nazionali oltre che delle associazioni di categoria pertinenti, ad esempio l'ISPA.

STRUTTURE PER INFANZIA

Asili, nidi e altre strutture di per l'infanzia devono seguire le indicazioni delle autorità sanitarie nazionali, oltre che delle associazioni di categoria/professionali competenti.

RACCOMANDAZIONI AGLI UTENTI/ SOCI/PERSONALE

PRIMA DI ENTRARE - SCREENING

Tutti gli utenti, i soci e il personale devono controllare proattivamente e regolarmente il loro stato di salute (compresa la temperatura e il monitoraggio di eventuali sintomi respiratori).

Il personale, i soci e i frequentatori che presentano sintomi di COVID-19 o che sono stati in contatto con qualcuno che è risultato positivo al test COVID-19 negli ultimi 14 giorni/ o che non si sentono bene non devono venire al club e devono essere avvisati sul contatto online o per telefono.

Tutto il personale deve essere informato sui sintomi clinici di COVID-19, sui protocolli operativi nel caso di un sospetto/confermato, sul caso COVID-19 all'interno del club, sulle misure di prevenzione e controllo delle infezioni (IPC), sull'uso dei dispositivi di protezione individuale (DPI) e su dove trovare ulteriori informazioni.

MINIMIZZAZIONE DEL RISCHIO DI DIFFUSIONE ATTRAVERSO MISURE DI PREVENZIONE

Lavare spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Utilizzare un disinfettante per mani a base di alcool se non sono disponibili acqua e sapone. Le stazioni di igienizzazione delle mani devono essere disponibili in tutto il club.

Coprire la bocca e il naso con un fazzoletto o la manica (non le mani) quando si tossisce o si starnutisce. Rispettare le regole respiratorie (mantenere la distanza: minimo 1 metro), coprire tosse e starnuti con fazzoletti monouso o gomito flesso, lavarsi le mani). Se la tosse persiste, isolarsi e consultare un medico.

Evitare:

- - il contatto ravvicinato con chi soffre di infezioni respiratorie acute.
- - il contatto con chiunque si senta malato.
- - stringere la mano o abbracciarsi.

I frequentatori e il personale non devono condividere asciugamani, abbigliamento, saponi rigidi (saponette) o altri oggetti personali. Il personale che maneggia gli asciugamani o il bucato deve indossare guanti.

Il personale deve indossare mascherine dove i rischi sono maggiori, ad esempio il personale addetto alle pulizie o dove non è possibile mantenere la distanza fisica.

Consigliare al personale e agli utenti di non toccarsi la bocca o il naso.

Fare attenzione pulire regolarmente gli oggetti che vengono toccati frequentemente (maniglie delle porte, ascensori, attrezzature per la palestra, distributori automatici, fontane d’acqua, ecc.)

GRUPPO DI LAVORO ISTIGATO E GUIDATO DA IHRSA

1. Helen Durkin, Executive Vice President, Global Public Policy, IHRSA
2. Kilian Fisher, International Public Policy Advisor, IHRSA
3. Andreas Paulsen, Executive Director, Europe Active
4. Professor Alfonso Jimenez, Europe Active…
5. Emma Mason, Vice President for Strategic & External Affairs, WFSGI
6. Paul Hackett, Health & Safety Consultant.
7. Paul Eigenmann, Standards Expert, Qualicert
8. Richard Budgett, Medical and Scientific Director, IOC (International Olympic Committee)
9. Dr Andrew Murray, Chief Medical Officer- European Tour Golf

In addition, consultation took place with ICREPS (International Confederation of Registers for Exercise Professionals) and EREPS (European Register of Exercise Professionals).

USEFUL REFERENCES & DOCUMENTS

REFERENCES:

WHO Physical Activity

1. https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19
2. http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine
3. Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA): https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/
4. WHO return to work guidance: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/guidance-for-schools-workplaces-institutions
5. Considerations for Sports Federations and Sports Event Organizers. World Health Organization: https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-sports-federations-sports-event-organizers-when-planning-mass-gatherings-in-the-context-of-covid-19-interim-guidance

DOCUMENTS:

1. Water Sanitation Hygiene and Waste Management for Covid-19. World Health Organization: https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19
2. 18 Safety Considerations for health club reopening. IHRSA: https://www.ihrsa.org/improve-your-club/safety-considerations-for-your-health-club-reopening-plan/
3. Swimming Pool, Hot Tub, Sauna safety during COVID-19. IHRSA: https://www.ihrsa.org/improve-your-club/pool-hot-tub-sauna-safety-during-covid-19/
4. IHRSA four pronged framework: https://hub.ihrsa.org/hubfs/Advocacy/Letter%20PDFs/IHRSA%20Framework%20on%20Reopening.pdf
5. Europe Active COVID- 19 guidance:
    - https://www.europeactive.eu/covid19
    - https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Operating_Practices_May2020.pdf
6. IAKS Germany Recommendations on reopening Public Swimming pools: https://iaks.sport/news/iaks-germany-phased-re-opening-municipal-swimming-pools
7. Examples of Framework/Guidance documents at National Level from IHRSA's Federation partners include Czech Fitness Association, Exercise New Zealand, ACAD Brazil

WEBSITES OF THE ASSOCIATIONS FOR CONTACTS MORE INFORMATION:

IHRSA | www.ihrsa.org

WFSGI | www.wfsgi.org

Europe Active | www.europeactive.org

DISCLAIMER

While this Key Considerations document has been developed using the best information available, it is intended purely as guidance to be utilised at the user's own risk and is provided 'as is' without any warranty and/or representations of any kind. No responsibility or liability is accepted by IHRSA, WFSGI, Europe Active or by any person (legal or natural) who has been in any way concerned with the development of the Key Considerations for its accuracy, content, completeness, legality or reliability. No warranties and/or representations of any kind are given as to the suitability or otherwise of the information to the user's particular circumstances.

IHRSA Success By Association®

WORLD FEDERATION SPORTING GOODS INDUSTRY sgi

europe active MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN