

A.S.D. Gymnic Club Nuoto

Allegato al Regolamento Piscina per integrare e recepire le linee guida del protocollo per il contrasto e contenimento dell'infezione da COVID-19

Per prevenire e tutelare la salute degli utenti e dello staff, sono di seguito esposte regole e linee guida da integrare al nostro Regolamento Piscina:-

- Condizioni di accesso al centro per tutti gli utenti
- Percorsi obbligati
- Indicazioni e consigli utili
- Conclusioni

Condizioni

- Si può accedere nelle strutture dell'Associazione solo se:
 - 1) **NON** si hanno sintomi influenzali (*Tosse, febbre, forti raffreddori*);
 - 2) se la temperatura corporea è uguale od inferiore 37°;
 - 3) se **NON** si sono avuti contatti con persone contagiate o probabili o sospette di **COVID-19** negli ultimi 15 giorni.
- Le persone, tutte, nessuna esclusa, che accedono ai locali dell'associazione, con tale azione/comportamento, attestano e di fatto sostituiscono l'auto-dichiarazione (*il comportamento attivo del soggetto sostituisce ed equivale alla sottoscrizione dell'auto-dichiarazione*), quanto segue:
 - 1) di non avere una temperatura corporea superiore ai 37°;
 - 2) di non avere sintomi da infezione respiratoria;
 - 3) di non essere sottoposto a quarantena o di non essere risultato positivo al Covid-19.
- Consapevolezza e responsabilizzazione
 - 1) la consapevolezza e l'accettazione del fatto, di non poter fare ingresso o di poter permanere nei locali dell'associazione e di dover dichiarare tempestivamente, anche dopo l'ingresso, se sussistono le condizioni di pericolo (*sintomi di influenza, temperatura, provenienza da zone a rischio o contatto con persone positive al virus nei 15 giorni precedenti, etc*) come impongono i provvedimenti

dell'Autorità, di informare il medico di famiglia e l'Autorità sanitaria e di rimanere al proprio domicilio;

2)l'impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e dell'Associazione nel fare accesso ai locali della stessa e di adeguarsi alle istruzioni riportate in questo documento:

- mantenere la distanza di sicurezza;
- osservare le regole di igiene delle mani e corpo;
- tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene.

3)l'impegno a informare tempestivamente lo staff dell'Associazione della presenza di qualsiasi sintomo influenzale durante l'espletamento della/e proprie attività, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti

- **Ciascun utente si impegna** ad utilizzare, nel caso specifico dei corsi in palestra o attività a secco in genere, il proprio **tappetino personale**, se richiesto.
- **L'utente si impegna** a rispettare le distanze interpersonali prescritte (*almeno 1 mt. nei percorsi; 2 mt. durante le attività fisiche*) e comunque tenere la propria mascherina sino all'accesso in vasca e/o palestra, riporla in un sacchetto monouso, per indossarla nuovamente al termine della seduta e/o dell'attività svolta.
- **L'utente è obbligato** a disinfettarsi le mani con gli appositi dispenser contenenti gel specifico, situati all'ingresso della struttura, prima di accedere allo spogliatoio. Nel caso di utilizzo di fazzolettini di carta, cerotti, bende ecc. buttarli negli appositi contenitori, prima di accedere nei locali dove svolgere l'attività fisica.
- **L'utente si impegna** a rispettare rigorosamente il **REGOLAMENTO** (*disponibile sul nostro sito web*) della piscina e/o palestra e la presente integrazione, con estrema diligenza, nonché a rispettare le indicazioni della segnaletica orizzontale e verticale presente e ben visibile nei percorsi e nei locali della struttura, oltre alle indicazioni impartite dal nostro staff.

Percorsi

1) Prima tappa - arrivo nell'ATRIO ESTERNO RECEPTION:

- disinfezione mani con l'apposito dispenser;
- consegna **TESSERA** relativa al corso di appartenenza;
- ritiro del **TICKET** rilasciato dall'addetto reception sul quale è riportato il numero dell'armadietto (*nello spogliatoio*), dell'appendi accappatoio/beauty (*sul piano vasca*) e della doccia (*servizi*), assegnati.

Importante !!! *nel caso l'utente non sia interessato a fare la doccia da noi, ma preferisce farla a casa, è necessario che lo comunichi, al momento dell'ingresso, al personale addetto, il quale lo comunicherà all'istruttore.*

- 2) **Seconda tappa** - entrata nello spogliatoio dirigendosi direttamente all'armadietto assegnato, ove vi ripongo il vestiario e la borsa, escluse le scarpe, che possono essere collocate sopra l'armadietto stesso non prima di averle inserite *in un sacchetto in plastica o carta chiuso*.
- 3) **Terza tappa** - rispettando il solito percorso, arrivato sul piano vasca, mostro il **TICKET** all'istruttore, dopodichè ripongo l'accappatoio/beauty, al posto assegnato. *Il Ticket va conservato nella tasca dell'accappatoio o dentro il beauty e riconsegnato all'uscita prima di ritirare la propria tessera.*
- 4) **Quarta tappa** - inizio l'allenamento, in piscina o in palestra (*Palestra esterna vedi allegato*), seguendo le indicazioni dell'istruttore, come di consueto.
- 5) **Quinta tappa** - a fine allenamento, l'istruttore, in base al numero del **TICKET**, farà uscire dal piano vasca uno per volta, in progressione, per recarsi alle docce e rivestirsi.
- 6) **Sesta tappa** - per chi sceglierà di utilizzare la doccia, dovrà andare direttamente nei servizi, alla doccia assegnata (**EVITANDO DI PASSARE PRIMA DAGLI SPOGLIATOI, COME DA REGOLAMENTO ORDINARIO**). Non possono essere utilizzati PHON.

- 7) **Settima e ultima tappa** - fatta la doccia, posso rientrare negli spogliatoi e rivestirmi (**VI RICORDIAMO CHE PRIMA DI RIENTRARE NELLO SPOGLIATOIO DOBBIAMO ESSERE ASCIUTTI O QUANTO MENO IN CONDIZIONI TALI DA NON LASCIARE IL PAVIMENTO DELLO SPOGLIATOIO BAGNATO, COME DA REGOLAMENTO ORDINARIO**).

Consigli utili per una permanenza sicura e pratica

- Per ridurre al minimo i tempi, è utile che l'utenza abbia a portata di mano la **TESSERA** (*prenotazione*) da consegnare all'addetto alla reception dell'atrio esterno, oltre a tutti gli accessori necessari richiesti, **vi ricordiamo che non è consentito prestare cuffie, occhialini, ciabatte ecc.**
- Nel caso di rinnovo dell'abbonamento o altra operazione extra ordinaria, l'utente dovrà prima passare dalla reception interna (*quella che si usa nella normalità*), **previa disinfezione delle mani**. A fine operazione, uscire di nuovo nell'atrio esterno, mantenendo le dovute distanze, consegnare la nuova **TESSERA** e ritirare il **TICKET** sopra meglio specificato.
- Necessaria la **puntualità!** (*Se ho il corso alle ore 19:00, non posso entrare nello spogliatoio prima delle 18:45 e l'addetto alla reception non potrà farmi entrare dopo le 19:00. Consigliabile, dunque arrivare 10'/15' prima dell'inizio del corso*).
- La permanenza nello spogliatoio, sia all'entrata che all'uscita dal corso, dovrà essere di tempi relativamente brevi, in modo tale da non bloccare l'afflusso dei successivi utenti. Precisamente: l'ultimo utente che arriva (in entrata), dovrà essere pronto per l'allenamento entro e non oltre le 19:05, come sopra meglio specificato e sarà il primo a finire la seduta di allenamento (*ad esempio le ore 20:00*) per essere **possibilmente** al di fuori dello spogliatoio prima dell'arrivo del secondo uscito dall'allenamento, in modo da evitare

incroci, così vale per il 2° con il 3° e così via, fino all'eventuale 8° utente. L'ultimo utente che uscirà dal piano vasca è necessario, che entro e non oltre 30 minuti dalla fine del corso, esca dallo spogliatoio, per non compromettere l'afflusso dell'eventuale corso successivo.

Come potete constatare, i tempi per fare la doccia asciugarsi e rivestirsi, sono più che accettabili è ovvio che bisogna ridurre al minimo le eventuali conversazioni con altri utenti e/o "gingillarsi" al telefono ... **fatelo dopo! ... quando siete fuori dalla struttura** ... è inoltre auspicabile venire all'allenamento con abbigliamento consono in modo da ridurre al minimo i tempi sopra indicati.

- Durante la seduta di allenamento, sia in vasca grande, che in vasca piccola e sia in palestra, l'istruttore (**come nella normalità**) assegnerà la corsia *se in VG.*, la posizione *se in VP o in palestra*. Le distanze e l'area a disposizione tra un corsista e l'altro, sono superiori alle prescrizioni imposte, (**cioè 2 ml e 7 mq**), inoltre la disposizione è calcolata in modo tale da non trovarsi uno di fronte all'altro, ma di fianco o di spalle, a meno che il corsista non lo faccia volontariamente.
- Il numero massimo di utenze è dunque il seguente.
Negli spogliatoi: contemporaneamente possono sostare N. 7 utenti in quello delle **femmine** (32 mq), N. 7 utenti in quello dei **maschi** (28 mq), N. 1 in quello **neutro**, agibile anche per disabili, per un totale di massimo N. 15 utenti. Pertanto, l'afflusso in entrata e in uscita, sarà organizzato in modo tale da evitare incroci.
Nei servizi: contemporaneamente possono sostare N. 3 utenti nelle **femmine** (28 mq), N. 3 utenti nei **maschi** (28 mq), N. 1 utente nel **neutro** e N. 1 utente nel **servizio sito sul piano vasca**, per un totale di N. 8 utenti, che si alterneranno, in caso di massima affluenza, con le N. 7 utenze rimanenti, in

modo da evitare possibili incroci, mantenendo così facilmente le distanze di sicurezza.

- Il numero di utenti massimo nelle vasche e negli spazi palestra è il seguente:

Vasca grande (115 mq), divisa in 4 corsie, possono accedere contemporaneamente N. 8 utenze, di cui N. 2 per corsia, che a sua volta dovranno fare sosta o base in parti opposte.

Vasca piccola (60 mq), senza corsie, abbiamo ridotto a N. 8 utenze la massima affluenza, avendo così a disposizione ben 7,5 mq per ciascuno utente. Naturalmente ad aiutare l'istruttore a far mantenere le posizioni assegnate, la vasca sarà coadiuvata da segnaletica verticale e orizzontale di riferimento.

Spazio palestra interno della piscina (35 mq) il numero massimo contemporaneo consentito, in questo periodo è di N. 4 utenti.

Spazio palestra esterna (48 mq) il numero massimo contemporaneo consentito, in questo periodo è di N. 5 utenti

In tutti i casi, il numero massimo di affluenza verrà stabilito dal numero massimo che possono ospitare gli spogliatoi, dunque, N. 15 utenze.

Che a sua volta saranno divisi, per esempio: 8 utenti in VP e 7 in VG o viceversa, oppure 6 in VP ; 6 in VG ; 3 in palestra interna, ecc., ecc.

Conclusioni

Le linee guida sopra esposte, come detto inizialmente non sono altro che l' integrazione, al nostro **REGOLAMENTO INTERNO** già in vigore prima dell'emergenza COVID-19.

I corsisti che riprenderanno le attività in questo periodo, dovranno essere consapevoli di alcune limitazioni che nella normalità non vi sono, per esempio l'elasticità sugli orari, sia in entrata che in uscita, la possibilità di scegliere una determinata posizione nello spogliatoio, l'armadietto n°x, nonché la doccia n°y, questo è molto probabile che non “tocchi”.

Nello spogliatoio e nella doccia in particolare non possiamo trattenerci più di tanto (**doccia 2' max 3' !!!**). Per quanto riguarda la durata della seduta di allenamento, è possibile, se desiderato, terminarla in anticipo, ma non posso andare nello spogliatoio prima del mio turno, salvo situazioni eccezionali e/o di emergenza (... *anche se parliamo di pochi minuti*).

Paradossalmente, però, ci saranno anche i lati positivi a tutte queste regole, le utenze non troveranno spogliatoi affollati, idem per le docce, in vasca e/o in palestra in quanto gli spazi saranno molto più ampi rispetto alle condizioni normali.

Per quanto riguarda la parte di controllo, sanificazione e disinfezione, ci teniamo far sapere che sono state ampliate, come richiesto dalla Regione Toscana, le operazioni di sanificazione e disinfezione, in particolare per gli arredi e percorsi, comunque già presenti nelle mansioni quotidiane precedenti.

Negli spogliatoi e nei servizi, si procederà come segue:

Tra un corso e l'altro un nostro addetto, oltre al controllo dei locali in oggetto, provvederà alla sanificazione e disinfezione, con prodotti idonei, degli armadietti, delle panche, del percorso e del “piatto” doccia utilizzati, in modo tale che le utenze siano tutte e sempre garantite.

Per quanto riguarda il piano vasca invece è confermato che le procedure rimangano come da programma precedente, ovvero, ad ogni turno, disinfezione, sempre con prodotti idonei, della vaschetta netta piedi e dei percorsi obbligati del piano vasca. Anche per l'acqua contenuta nelle vasche, si procederà come sempre al controllo delle centraline dell'impianto di analisi e dosaggio, monitorando costantemente il tenore di cloro, l'equilibrio del PH e la temperatura dell'acqua in vasca,

coadiuvato da controlli manuali, ogni due ore, degli stessi parametri, per maggior sicurezza sul funzionamento delle centraline, oltre alla temperatura esterna del piano vasca e dei servizi da confrontarla con quella dell'acqua delle vasche, utile per l'equilibrio di un microclima confortevole (*ideale, temperatura dell'acqua <\/= alla temperatura esterna*), controllabile facilmente anche dalle utenze dai termometri presenti nei locali in oggetto.

Per quanto riguarda invece le palestre, dopo ogni uso, verrà sanificata la pavimentazione da un nostro addetto.

Se utilizzati, gli attrezzi (**TRX ; ELASTICI ; KETTBELL ; BILANCERI ; MANUBRI**) dovranno essere sanificati dall'utenza stessa prima e dopo l'uso con il prodotto specifico a disposizione sul posto.

Per l'utilizzo del bagno sul piano vasca, anche per questo, l'utenza avrà a disposizione il prodotto specifico dotato di spruzzino e della carta per sanificarlo prima e dopo l'uso, per avere la totale garanzia e tutelare l'eventuale successiva utenza.

L'areazione dei locali è come sempre monitorata e controllata.

Si informa inoltre che tutto lo staff presente è in possesso di guanti e mascherina adeguata, per tutelarsi e tutelare l'utenza in caso di necessità di contatto ravvicinato.

Sperando che tutto ciò possa essere gestito con la massima efficienza ed efficacia con il minimo disagio, sia da parte nostra che dalle utenze praticanti

Vi ringraziamo della collaborazione

La direzione