

PROTOCOLLO PER GLI STUDI PILATES
ASSOCIAZIONE PROFESSIONISTI PILATES IN ITALIA
per la ripresa delle attività in sicurezza
giugno 2021

PREMESSA

I **professionisti pilates** si occupano dell'**attività motoria rivolta al benessere psicofisico**, utilizzando le idee filosofiche, gli esercizi e le attrezzature create da **Joseph e Clara Pilates**.

I professionisti pilates svolgono prevalentemente la loro attività negli **Studi Pilates**, ovvero spazi prevalentemente di piccole dimensioni tra i 60 ed i 200 mq c/a dove sono collocate tutte le attrezzature tipiche della disciplina.

La disciplina può altresì svolgersi senza l'uso di attrezzature ossia a corpo libero (matwork), con tappetini e piccoli attrezzi in ambiente chiuso o all'aperto

ATTIVITA' LAVORATIVA

L'organizzazione dell'attività lavorativa nello Studio di Pilates si differenzia in:

1. lezioni individuali nelle quali **l'insegnante e l'allievo possono essere soli all'interno dello studio** o, nelle sale più grandi, condividere gli spazi con altri insegnanti
2. Lezioni a piccoli gruppi sia a corpo libero sia sulle attrezzature.

Queste lezioni non superano mai le 4 / 6 unità; negli Studi Pilates più grandi si potrebbe arrivare ad un massimo di 10 presenze nella stessa sala.

Gli esercizi proposti permettono di trovare un **equilibrio psicofisico e un benessere generale attraverso una postura corretta**. L'attività si concentra sul **controllo del movimento, sulla respirazione, sulla precisione di esecuzione**. Si tratta di una **disciplina a basso impatto, con un basso consumo metabolico, svolta prevalentemente a tappetino o comunque nello spazio dell'attrezzatura utilizzata**.

Uno Studio Pilates, a seconda delle dimensioni, può dedicare uno spazio all'accoglienza e alla segreteria oltre a uno spazio spogliatoio con servizi igienici e docce.

Tuttavia, non essendo un'attività ad alto impatto, **la maggior parte degli utenti non utilizza né gli spogliatoi né le docce**.

In tutti gli Studi Pilates è prassi consolidata che gli utenti lascino le scarpe all'ingresso così da non contaminare l'ambiente interno.

L'organizzazione delle lezioni avviene tramite **prenotazione ad orari prestabiliti e distanziati** per consentire la disinfezione degli ambienti e delle attrezzature.

NORMATIVA DI RIFERIMENTO

Il “Protocollo condiviso di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro” del 24/04/2020 che integra il precedente protocollo del 14 marzo 2020, indica le misure condivise tra Governo e sindacati per tutelare la salute e la sicurezza dei lavoratori dal possibile contagio da coronavirus e garantire la salubrità dell'ambiente di lavoro, fornendo le necessarie raccomandazioni alle imprese. Da ultimo, in accordo con il Governo, il 6 aprile 2021, il Ministero della salute ha sottoscritto il Protocollo condiviso di aggiornamento delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus SARS-CoV2/COVID-19 negli ambienti di lavoro, che aggiorna e rinnova i precedenti accordi, su invito del Ministro del lavoro e delle politiche sociali e del Ministro della salute, tenuto conto dei precedenti provvedimenti adottati, ultimo il DPCM 2 marzo 2021. L'art. 28 del D.lgs. n. 81/2008 fornisce una chiara definizione della valutazione dei rischi, che “deve riguardare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori, ivi compresi quelli riguardanti gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari”. L'atto finale della valutazione del rischio è il DVR (Documento di Valutazione del

Rischio), è un obbligo in capo al datore di lavoro che dovrà adottare una serie di azioni per integrare il DVR e prevenire il rischio di infezione da SARS-CoV-2 nei luoghi di lavoro contribuendo, altresì, alla prevenzione della diffusione dell'epidemia. Nei casi in cui l'organizzazione sportiva non sia soggetta agli obblighi previsti dal D.lgs. n. 81/2008 in ordine alla redazione del Documento di valutazione dei rischi (DVR) e di nomina del medico competente, dovrà: 1. fornire ai propri operatori dettagliate informazioni sui rischi specifici esistenti negli ambienti in cui è chiamata ad operare e sulle misure di prevenzione e di emergenza adottate sulla base anche delle presenti Linee-Guida; 2. fornire specifici codici di condotta che devono essere fatti conoscere e rispettare da tutti gli operatori; 3. impegnarsi a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e del datore di lavoro.

È fondamentale quindi che le diverse tipologie di misure di contenimento del rischio siano il più possibile contestualizzate alle differenti realtà.

I criteri utilizzati ai fini della valutazione del rischio sono principalmente determinati da: a) individuazione dei fattori di rischio associati alla pericolosità del virus; b) individuazione dei meccanismi di trasmissione del virus tenendo a riferimento la letteratura scientifica. In tal senso si identifica, quale dato di input della valutazione, che la trasmissione avviene sia per via aerea che per contatto; c) individuazione delle fonti di possibile contagio all'interno dello studio tenendo a riferimento l'organizzazione dei luoghi, delle attività lavorative, di pratica o di assistenza da parte di accompagnatori; d) individuazione

qualitativa della probabilità di trasmissione a seguito dei contatti tra gli operatori.

A seguito della valutazione del rischio, è proposto un insieme di strumenti di prevenzione e protezione finalizzati alla gestione del rischio stesso. Preliminare ed essenziale alla individuazione delle misure di prevenzione e protezione da adottare per il contenimento del rischio specifico è l'analisi accurata delle attività del personale che si svolgono nello studio e dell'organizzazione dell'attività lavorativa specifica

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE GENERALI

1. Lo Studio dovrà **programmare la sanificazione periodica**. Quest'ultima andrà valutata tenendo in considerazione:
 - **Livello di diffusione del virus a livello nazionale e locale**
 - **Livello di affollamento dei locali**
 - **Accesso ed eventuale stazionamento di personale esterno**
 - **La presenza di insegnanti che collaborano in più di uno studio**
 - **Mezzi di trasporto utilizzati per raggiungere lo studio e analisi dei rischi secondari;**
2. Lo Studio provvederà alla **programmazione della pulizia giornaliera (almeno 2 volte al giorno) e di quella specifica ad ogni cambio lezione**.
3. Lo Studio dovrà prevedere adeguate attività di **informazione, formazione e addestramento** sia per gli utenti che per i lavoratori e/o collaboratori

4. Lo Studio provvederà a dare adeguata **informazione** con apposita segnaletica per permettere il **distanziamento dei clienti in attesa di entrata, nonché il distanziamento di almeno 1 metro nell'utilizzo degli spazi comuni**
5. Lo Studio, attraverso le modalità più idonee ed efficaci, **informerà** tutti i lavoratori e chiunque entri nello Studio **circa le disposizioni delle Autorità**, consegnando e/o affiggendo all'ingresso e nei luoghi maggiormente visibili dei locali **appositi volantini informativi**. L'obiettivo è di rendere consapevoli e responsabili tutti gli operatori della necessità di attuare delle misure di prevenzione e protezione sulla base del principio **“ognuno protegge tutti”**

In particolare, le informazioni riguardano:

- **l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali e di chiamare il proprio medico di famiglia e l'autorità sanitaria**
- **la consapevolezza e l'accettazione del fatto di non poter fare ingresso o di non poter permanere nello studio e di doverlo dichiarare tempestivamente laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi d'influenza, temperatura, provenienza da zone a rischio o contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti) in cui i provvedimenti dell'Autorità impongono di informare il medico di famiglia, l'Autorità sanitaria e di rimanere al proprio domicilio**
- **l'impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e dello Studio**

- **lo Studio potrà richiedere, ma ciò non rappresenta un obbligo, il certificato vaccinale o il certificato medico che attesti l'avvenuta guarigione dal covid**
 - **lo Studio dovrà richiedere agli utenti il certificato medico per idoneità all'attività fisica non agonistica**
 - **l'impegno, nel fare accesso in Studio, di mantenere la distanza di sicurezza, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene personale**
 - **l'impegno a informare tempestivamente e responsabilmente lo Studio della presenza di qualsiasi sintomo influenzale durante l'espletamento della prestazione lavorativa, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti**
6. Lo Studio provvederà ad **informare** gli utenti sul fatto che **non potranno trattenersi nelle aree comuni e che dovranno arrivare già vestiti adeguatamente all'attività che andranno a svolgere, fatto salvo l'utilizzo degli armadietti per riporre i propri indumenti ed oggetti personali racchiusi in una borsa personale.**
7. Lo Studio provvederà ad **informare** gli utenti sul fatto che **non potranno toccare oggetti e segnaletica fissa**
8. Lo Studio provvederà alla **formazione** di tutti gli utenti, compresi lavoratori e collaboratori, **riguardo gli interventi di prevenzione e protezione attuati, nonché la condivisione di**

modalità e procedure utili per lo svolgimento in sicurezza dei rispettivi compiti

9. Lo studio provvederà anche ad un **addestramento pratico sull'uso dei dispositivi di protezione individuale, sulle procedure di sanificazione delle attrezzature e le procedure igieniche personali.** Tale addestramento può essere effettuato attraverso tutorial predisposti ad hoc, consultabili prima dell'accesso.
10. Lo Studio provvederà ad individuare **le attività che è possibile mantenere in modalità a distanza.**
11. Lo Studio provvederà alla individuazione di un **luogo** dedicato all'**isolamento temporaneo** dei soggetti che dovessero manifestare sintomi riconducibili a Covid 19
12. Lo Studio metterà a punto **una procedura per la gestione di eventuali soggetti sintomatici.**
13. Lo Studio predisporrà **piani di evacuazione che evitino aggregazione in caso di necessità o urgenza**
14. Per l'accesso di **fornitori esterni** sarà necessario individuare procedure di **ingresso, transito e uscita, mediante modalità, percorsi e tempistiche predefinite, al**

**fine di ridurre le occasioni di contatto con il personale
lavoratore e gli utenti**

15. **La sorveglianza sanitaria** dovrà proseguire rispettando le **misure igieniche contenute nelle indicazioni del Ministero della Salute**. La “sorveglianza sanitaria” (art. 2, comma 1, lett. m), del D.lgs. n. 81/2008) è definita come “insieme degli atti medici, finalizzati alla tutela dello stato e sicurezza dei lavoratori, in relazione all'ambiente di lavoro, ai fattori di rischio professionali e alle modalità di svolgimento dell'attività lavorativa”

16. Il datore di lavoro/rappresentante legale dello studio, quindi dovrà adottare una serie di azioni che andranno ad **integrare il DVR** (Documento di Valutazione del Rischio), atte a prevenire il rischio di infezione da COVID 19 nei luoghi di lavoro contribuendo, altresì, alla prevenzione della diffusione dell'epidemia.

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE DEGLI SPAZI COMUNI

Chiunque acceda allo Studio, sia lavoratori che utenti, dovrà:

1. depositare le scarpe all'entrata, indossare la mascherina sanificare le mani in entrata. Lo Studio provvederà a mettere a disposizione degli utenti **gel igienizzanti**.

2. Non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani.

3. dovrà compilare un modulo di **autocertificazione** comprovante il suo **presunto buon stato di salute**, **dovrà visionare il protocollo di comportamento** e dovrà acconsentire al controllo della temperatura corporea che dovrà risultare inferiore ai 37,5.
Quest'ultima informazione non verrà registrata dallo studio in conformità alle disposizioni dettate dall'art. 5 par. 1 lett c) del GDPR in tema di minimizzazione dei dati personali.

Gli utenti non potranno trattenersi nelle aree comuni, ma dovranno rimanere nello Studio esclusivamente per il tempo necessario allo svolgimento delle lezioni.

L'uso dello spogliatoio è sconsigliato.

- a. Tuttavia, in caso di necessità, rispettare il parametro di 1 utente ogni 4 metri quadri o comunque predisporre appositi cartelli per il mantenimento della distanza minima di 1 metro. Resta consentito l'uso contingentato dei servizi igienici. Ad ogni utilizzo seguirà la disinfezione con soluzioni a base di cloro e alcool.

- b. È vietato l'uso delle docce (eccetto per le zone bianche)

Resta consentito l'uso degli armadietti per riporre i propri indumenti e oggetti personali all'interno di una borsa personale. Gli stessi dovranno essere sanificati ad ogni utilizzo. Resta vietato l'uso promiscuo.

In assenza di armadietti, gli utenti dovranno riporre i propri effetti personali in una borsa personale da tenere nelle proprie vicinanze

È vietato consumare cibi e bevande negli spazi comuni

Ove possibile, **i percorsi di entrata ed uscita degli utenti dovranno essere differenziati**, diversamente, l'orario tra una lezione e l'altra dovrà slittare del tempo sufficiente per evitare la sovrapposizione degli utenti in uscita con quelli in entrata.

L'ingresso allo Studio andrà organizzato in precisi orari di arrivo per ciascun utente, ciascun dipendente o collaboratore, affinché **l'ingresso degli stessi sia regolamentato e scaglionato**

Per quanto riguarda il **microclima** è fondamentale verificare le caratteristiche di areazione dei locali e degli impianti di ventilazione, al fine del mantenimento di un adeguato ricambio dell'aria interna

In caso di **locali privi di finestre** ma dotati di ventilatori/estrattori meccanici, questi dovranno essere in funzione per l'intera durata delle attività.

Relativamente agli **impianti di riscaldamento /raffreddamento**, qualora non sia possibile garantire la corretta climatizzazione degli ambienti tenendo fermi gli impianti, pulire, in base alle indicazioni fornite dal produttore, i filtri dell'aria in modo da mantenere adeguati livelli di filtrazione/rimozione adeguati

È interdetto l'uso promiscuo di bottiglie, bicchieri o borracce

È vietato scambiarsi asciugamani ed oggetti personali

È vietato scambiarsi cellulari e tablet

Vanno favoriti sistemi elettronici di pagamento

Lo Studio provvederà a mettere a disposizione un sistema di raccolta differenziata dedicato ai **rifiuti potenzialmente infetti (es.fazzoletti monouso, mascherine)**

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE DEL PERSONALE DI SEGRETERIA

1. **Il personale di segreteria dovrà utilizzare lo spazio di lavoro con igienizzazione periodica**, durante il proprio turno lavorativo, **mediante soluzioni disinfettanti a base cloro o alcol**, con particolare attenzione ad oggetti quali, a titolo di esempio, citofono, telefono, schermo e tastiera computer, piano di lavoro, sistemi di pagamento
2. **Il personale di segreteria dovrà adottare i seguenti DPI: mascherina, occhiali o visiera protettiva**. In alternativa alla visiera protettiva si potrà dotare lo spazio della segreteria di un **pannello separatore**
3. **Lo Studio** dovrà fornire **disinfettanti a base di cloro o alcol** per l'igienizzazione della postazione di lavoro nonché tenere a disposizione degli addetti alla segreteria **gel sanificante per le mani**
4. Nell'ambiente di lavoro dovrà essere garantita **un'areazione naturale costante**, oppure laddove non possibile fare riferimento agli articoli relativi al **microclima** sia di questo protocollo sia degli allegati al DPCM del 17.05.2020

5. Finito l'orario di lavoro il personale di segreteria **avrà cura di pulire lo spazio di lavoro con disinfettanti a base di cloro o alcol e di eliminare i dispositivi di protezione individuale (DPI) monouso in appositi contenitori chiusi, nonché di provvedere alla sanificazione dei DPI riutilizzabili.**

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE PER I COLLABORATORI INSEGNANTI

1. Gli insegnanti dovranno fare ingresso nello Studio **in orari prestabiliti e concordati con lo studio**
2. Gli insegnanti dovranno indossare **i seguenti DPI: mascherina, occhiali o visiera (facoltativi)**. Dovranno sanificare le mani all'inizio ed alla fine di ogni lezione.
3. All'ingresso nello Studio dovranno **compilare il modulo di autocertificazione** comprovante il presunto buon stato di salute, dovranno visionare il protocollo di comportamento, e dovranno acconsentire al controllo della temperatura corporea che dovrà risultare inferiore ai 37,5. Quest'ultima informazione non verrà registrata dallo studio in conformità alle disposizioni dettate dall'art. 5 par. 1 lett c) del GDPR in tema di minimizzazione dei dati personali. Gli insegnanti inoltre **dovranno comunicare allo studio con quali altri studi collaborano** e con quali mezzi di trasporto raggiungono lo studio

4. In alternativa agli insegnanti può essere richiesto, ma ciò non rappresenta un obbligo, di portare copia **del certificato vaccinale** o certificato medico comprante l'avvenuta guarigione dal covid

5. Gli insegnanti dovranno consegnare al direttore/responsabile dello studio il **certificato medico attestante l'idoneità all'attività fisica non agonistica**

6. Gli insegnanti dovranno **trattenersi nello studio esclusivamente il tempo necessario allo svolgimento della lezione**

7. L'insegnante dovrà **dare solo indicazioni verbali e/o visive senza superare la distanza di 1 metro dall'utente.**

8. Finita la lezione l'insegnante avrà cura di **pulire lo spazio di lavoro con disinfettanti a base di cloro o alcol e di eliminare i dispositivi di protezione individuale (DPI) monouso secondo la normativa vigente, nonché di provvedere alla sanificazione dei DPI riutilizzabili.**

MISURE DI PREVENZIONE PER LO SVOLGIMENTO DI LEZIONI INDIVIDUALI

1. La proporzione in sala dovrà essere di **1 insegnante + 1 allievo ogni 10 metri quadri.**
2. L'utente **potrà svolgere la lezione dotato di mascherina chirurgica in base al carico metabolico richiesto dal tipo allenamento specifico** e dovrà igienizzare le mani all'inizio e alla fine della lezione
3. Nell'ambiente dovrà essere garantita **un'areazione naturale costante** oppure laddove non possibile fare riferimento agli articoli relativi al **microclima** sia di questo protocollo sia degli allegati al DPCM del 17.05.2020
4. Tra la fine di una lezione e l'inizio di quella successiva si dovrà prevedere uno **spazio di tempo sufficiente al ricambio d'aria completo.**
5. Le **attrezzature** utilizzate andranno igienizzate con soluzioni disinfettanti a base di cloro o alcol **all'inizio ed alla fine** di ogni lezione.
6. La sala deve essere dotata di **gel sanificante per le mani e soluzioni disinfettanti a base di cloro o alcol per la igienizzazione delle attrezzature**

MISURE DI PREVENZIONE PER LEZIONI DI GRUPPO A CORPO LIBERO

- 1. I tappetini** dovranno essere collocati ed utilizzati secondo il parametro di **1 utente per tappetino ogni 5 metri quadri, o comunque rispettando la distanza lineare di 2 mt tra ogni tappetino**
- 2. I tappetini** dovranno essere **igienizzati con soluzioni disinfettanti a base di cloro o alcol all'inizio ed alla fine di ogni lezione**
- 3. I piccoli attrezzi** utilizzati dovranno essere **igienizzati con soluzioni disinfettanti a base di cloro o alcol all'inizio ed alla fine di ogni lezione.**
- 4. Ad ulteriore garanzia dell'utente e nei limiti della disponibilità di attrezzature dello Studio, si consiglia di non riutilizzare lo stesso tappetino e/o lo stesso piccolo attrezzo nella lezione successiva.**
- 5. Durante tutta la lezione** dovrà sempre essere garantito **un'areazione naturale costante** oppure laddove non possibile fare riferimento agli articoli relativi al **microclima** sia di questo protocollo sia degli allegati al DPCM del 17.05.2020

6. Tra la fine di una lezione e l'inizio di quella successiva si dovrà prevedere uno spazio di tempo sufficiente al ricambio d'aria completo.

7. La sala dovrà essere dotata di **gel sanificante** per le mani e soluzioni **disinfettanti a base di cloro o alcol** per igienizzare i tappetini ed i piccoli attrezzi.

8. L'utente potrà togliere la mascherina chirurgica solo dopo aver raggiunto il suo tappetino e sempre che permanga nella sua postazione per tutta la durata della lezione.

9. L'utente dovrà igienizzare le mani all'inizio e alla fine della lezione

MISURE DI PREVENZIONE PER LO SVOLGIMENTO DI LEZIONI DI GRUPPO SULLE GRANDI ATTREZZATURE

1. Gli attrezzi dovranno essere collocati e utilizzati secondo il parametro di **1 utente per attrezzo ogni 7 metri quadri, o comunque rispettando la distanza lineare di 2 mt tra ogni attrezzo**

2. L'attrezzo dovrà essere utilizzato da **un solo utente** per tutta la durata della lezione

3. L'attrezzo dovrà essere **igienizzato con soluzioni disinfettanti a base di cloro o alcol all'inizio ed alla fine di ogni lezione**
 4. Nell'ambiente dovrà essere garantita **un'areazione naturale costante** oppure laddove non possibile fare riferimento agli articoli relativi al **microclima** sia di questo protocollo sia degli allegati al DPCM del 17.05.2020
 5. Tra la fine di una lezione e l'inizio di quella successiva si dovrà prevedere **uno spazio di tempo sufficiente al ricambio d'aria completo.**
 6. L'utente potrà togliere la mascherina chirurgica solo dopo aver raggiunto il suo tappetino e sempre che permanga nella sua postazione per tutta la durata della lezione.
 7. La sala deve essere dotata di gel sanificante per le mani e soluzioni **disinfettanti a base di cloro o alcol** per l'igienizzazione delle attrezzature
-

Il seguente protocollo è da considerarsi generico e va adattato alle singole realtà. Allo stesso tempo è suscettibile di ulteriori variazioni dovute all'aggiornamento delle normative regionali e locali nonché dei protocolli INAIL specifici.