

## **Palestra sì, ma in sicurezza**

La pratica di una costante attività fisica è uno degli aspetti che concorrono a mantenerci in uno stato di buona salute fisica. Palestre, piscine e centri fitness sono luoghi dove buona parte delle persone svolge attività fisica. Perciò le condizioni generali di questi ambienti, dalla sicurezza all'igiene, sono aspetti di grande importanza.

### **Infezioni trasmesse per contatto**

Il fatto che tante persone usufruiscano degli stessi locali servendosi dei medesimi attrezzi amplifica la possibilità di acquisire infezioni anche per contatto. Le zone soggette a ristagno di acqua e alti valori di umidità sono un habitat ideale per la proliferazione di funghi, responsabili di infezioni chiamate micosi. Le condizioni caldo - umide di piscine e spogliatoi favoriscono di conseguenza il rischio di trasmissione di micosi cutanee. Il contatto con le superfici dei sanitari, pavimenti, ma anche attrezzi ginnici contaminati può favorire inoltre la comparsa di verruche, dovuta, invece, all'infezione da parte di virus. Queste patologie normalmente non causano dolore, ma sono spesso lunghe da trattare perché di difficile risoluzione, oltre a rappresentare un problema di natura estetica.

### **Le condizioni ambientali**

La qualità dell'aria in ambienti confinati è influenzata soprattutto dall'affollamento e dalle condizioni di salute e dalle abitudini dei frequentatori. Un adeguato funzionamento degli impianti di condizionamento e il ricambio dell'aria sono essenziali perciò per evitare il ristagno di umidità e odori e per disperdere il calore. Arieggiare gli ambienti inoltre serve anche per ridurre la concentrazione nell'aria non solo di batteri, virus, funghi, possibili fonti di infezioni trasmissibili per via aerea, ma anche di pollini o altro materiale potenzialmente in grado di indurre allergie. Anche gli impianti di riscaldamento centralizzati dell'acqua e le condotte che riforniscono le docce di acqua calda possono essere facilmente sede di proliferazione batterica (situazione favorita anche dalle alte temperature delle condotte, dalla presenza di ferro, dal fatto che si creano microrganismi resistenti, ecc...) e richiedono un'adeguata manutenzione. Ogni ambiente, infine, necessita di una accurata e costante pulizia.

### **Come prevenire le infezioni durante lo sport**

#### Per i fruitori degli impianti sportivi

- § Evitare il contatto diretto con le superfici degli attrezzi utilizzando tappeti ad uso strettamente personale.
- § Evitare il contatto con la superficie dei sanitari ed usare calzature idonee per l'uso esclusivo nelle docce.
- § Indossare indumenti di cotone per consentire una buona traspirazione ed evitare la macerazione della pelle.
- § Al termine dell'attività fisica lavare accuratamente tutte le parti del corpo, meglio se con un detergente non aggressivo per la pelle (pH acido).
- § Asciugarsi accuratamente dopo la doccia per evitare la proliferazione di funghi e batteri
- § Astenersi dal frequentare centri sportivi quando si è ammalati e rispettare idonei tempi di convalescenza fino a guarigione avvenuta.
- § Eseguire la vaccinazione antinfluenzale quando si frequentano regolarmente e assiduamente palestre e piscine.

#### Per i gestori e proprietari degli impianti sportivi

- § Ventilare e ricambiare l'aria frequentemente.
- § Evitare il sovraffollamento dei locali limitando il numero di persone che vi possono accedere nello stesso arco di tempo.
- § Eseguire sistematicamente una accurata pulizia e sanitizzazione di tutte le superfici e delle tappezzerie.
- § Pulire e sostituire regolarmente i filtri dell'impianto di condizionamento.
- § Mettere a disposizione dei fruitori della palestra salviettine disinfettanti per pulire e detergere le superfici dei macchinari con cui si è entrati in contatto
- § Attraverso opuscoli e manifesti comunicare le norme comportamentali da adottare.