



PROTOCOLLO SICUREZZA E PREVENZIONE COVID 19

QUANDO ESCI DI CASA PER VENIRE AD ALLENARTI:

RICORDA CHE PER SVOLGERE LE ATTIVITA' DEVI AVERE:

- UN PAIO DI SCARPE DA UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE NEI LOCALI PALESTRA
- UN ASCIUGAMANO DA UTILIZZARE SULLE PANCHE O SUI TAPPETINI (SALA PESI)
- UN TAPPETINO PERSONALE SE FAI ATTIVITA' MUSICALI
- LA MASCHERINA DA UTILIZZARE NEGLI SPOSTAMENTI DA UNA SALA ALL'ALTRA O NEGLI SPOGLIATOI O IN QUALSIASI AMBIENTE CHIUSO
- GUANTI DA ALLENAMENTO SONO CONSIGLIATI
- UNA BORSA O UN SACCO CONTENITORE DOVE RIPORRE TUTTI I TUOI INDUMENTI, DA LASCIARE NELL'ARMADIETTO DEGLI SPOGLIATOI
- UN SACCHETTO CONTENITORE SE INTENDI LASCIARE I VALORI PERSONALI NEGLI APPOSITI ARMADIETTI

ALL'INGRESSO DELLA STRUTTURA:

- TI VERRA' MISURATA LA TEMPERATURA CORPOREA (NON SARA' CONSENTITO L'ACCESSO CON TEMPERATURA UGUALE O SUPERIORE A 37,5 GRADI)
- DOVRAI COMPILARE UNA DICHIARAZIONE RELATIVA AL TUO STATO DI SALUTE

PROTOCOLLO SPOGLIATOI PALESTRE E SALA PESI

- TI VERRA' NUOVAMENTE MISURATA LA TEMPERATURA
- SE NECESSARIO, POTRAI ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI SEGUENDO LE INDICAZIONI (UN ADDETTO REGOLERA' GLI ACCESSI IN MODO DA NON CAUSARE ASSEMBRAMENTI)
- UNA VOLTA CAMBIATO POTRAI ACCEDERE AI LOCALI PALESTRA
- OBBLIGO DI UTILIZZO DELLA MASCHERINA
- OBBLIGO DI MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE DI 1 METRO
- OBBLIGO DI NON LASCIARE ALCUN EFFETTO PERSONALE, UTILIZZA LA TUA BORSA PER RIPORRE TUTTI GLI INDUMENTI E METTILA IN UNO DEGLI ARMADIETTI UTILIZZABILI
- SE TUTTI GLI ARMADIETTI FOSSERO OCCUPATI LASCIA LA BORSA NELLA ZONA ADIBITA ALL'INTERNO DELLA SALA
- PRIMA DI ENTRARE IN PALESTRA LAVATI ACCURATAMENTE LE MANI
- UTILIZZA SOLO LE DOCCE PREDISPOSTE E RISPETTA LA DISTANZA INTERPERSONALE DI 1 METRO
- NON LASCIARE GLI INDUMENTI UTILIZZATI PER L'ALLENAMENTO APPESI AGLI ATTACCAPANNI MA METTILI IN UN SACCHETTO DA RIPORRE DENTRO AL TUO ARMADIETTO
- LIMITA IL TEMPO DI PERMANENZA NEGLI SPOGLIATOI AL MINIMO PER CONSENTIRE L'ACCESSO AD ALTRI UTENTI
- PER USCIRE DAI LOCALI SEGUI LE INDICAZIONI PREDISPOSTE



PROTOCOLLO SALA PESI

- MENTRE TI ALLENI PUOI NON INDOSSARE LA MASCHERINA MA DOVRAI INDOSSARLA NEGLI SPOSTAMENTI ALL'INTERNO DEI LOCALI O PER PARLARE CON L'ISTRUTTORE O ALTRI UTENTI, MANTENENDO SEMPRE LA DISTANZA INTERPERSONALE DI 1 METRO
- MENTRE TI ALLENI MANTIENI LA DISTANZA INTERPERSONALE DI 2 METRI CON CHIUNQUE SIA PRESENTE
- NEI PERIODI DI RIPOSO MANTIENI LA DISTANZA INTERPERSONALE DI 1 METRO
- GLI ATTREZZI VANNO IGIENIZZATI PRIMA DELL'UTILIZZO CON IL MATERIALE A DISPOSIZIONE
- NON SPOSTARE PER NESSUNA RAGIONE GLI ATTREZZI (PANCHE E TAPPETINI COMPRESI)
- PER QUALSIASI ESIGENZA RIVOLGITI AL PERSONALE ADDETTO NEL RISPETTO DELLA DISTANZA INTERPERSONALE DI 1 METRO. RICORDA CHE IL PERSONALE SARA' SEMPRE TENUTO A RISPETTARE E A FAR RISPETTARE RIGOROSAMENTE LE REGOLE DI SICUREZZA E PREVENZIONE
- UTILIZZA SOLO GLI ATTREZZI CHE CONSENTONO DI RISPETTARE LA DISTANZA DI SICUREZZA TRA LE PERSONE (2 METRI). QUELLI NON UTILIZZABILI SARANNO DISTINGUIBILI PERCHE' CONTRASSEGNA TI CON NASTRO COLORATO
- NON È CONSENTITO IL CONTATTO FISICO DIRETTO (ASSISTENZA TRA UTENTI O ESERCIZI IN COPPIA). SOLO L'ISTRUTTORE, SEMPRE DOTATO DI MASCHERINA E GUANTI, POTRA' INTERVENIRE IN CASO DI BISOGNO
- UTILIZZA CARICHI CHE RIESCI A MANEGGIARE IN MANIERA AUTONOMA E NON FARE RIPETIZIONI FORZATE O NEGATIVE
- SE HAI UN ALLENAMENTO A CIRCUITO (4 O PIU' ESERCIZI CONSECUTIVI) FALLO MODIFICARE DALL'ISTRUTTORE IN PHA (MAX 3 ESERCIZI DA SVOLGERE NELLA STESSA ZONA)
- BOTTIGLIE ED OGGETTI PERSONALI QUALI ASCIUGAMANI, BORRACCE E APPARECCHIATURE ELETTRONICHE NON POTRANNO ESSERE CONDIVISE CON ALTRI UTENTI

PROTOCOLLO ATTIVITA' MUSICALI

- OGNI SALA, IN FUNZIONE DELLA SUA DIMENSIONE, PREVEDE UN NUMERO MASSIMO DI PERSONE. DOVRAI QUINDI OBBLIGATORIAMENTE PRENOTARE IN ANTICIPO, SUL SITO, LA LEZIONE A CUI VORRAI PARTECIPARE
- PER ACCEDERE O PER USCIRE DALLA SALA SEGUI LE INDICAZIONI PREDISPOSTE
- MENTRE TI ALLENI PUOI NON INDOSSARE LA MASCHERINA, NECESSARIA INVECE PER TUTTI GLI SPOSTAMENTI
- DURANTE LA LEZIONE MANTIENI LA DISTANZA INTERPERSONALE DI 2 METRI. RESTA VICINO IL PIU' POSSIBILE AL RIFERIMENTO SEGNA TO SUL PAVIMENTO
- UTILIZZA IL TUO TAPPETINO PERSONALE. QUANDO NON LO USI, TIENILO ARROTOLATO DI FIANCO A TE
- NEL CASO LA LEZIONE PREVEDA L'UTILIZZO DI ALTRI ATTREZZI, IGIENIZZALI PRIMA DELL'USO CON IL MATERIALE A DISPOSIZIONE
- PER QUALSIASI ESIGENZA RIVOLGITI AL PERSONALE PRESENTE NEL RISPETTO DELLA DISTANZA INTERPERSONALE DI 1 METRO. RICORDA CHE IL PERSONALE SARA' SEMPRE TENUTO A RISPETTARE E A FAR RISPETTARE RIGOROSAMENTE LE REGOLE DI SICUREZZA E PREVENZIONE
- NON È CONSENTITO IL CONTATTO FISICO DIRETTO (ESERCIZI IN COPPIA)
- BOTTIGLIE ED OGGETTI PERSONALI, QUALI ASCIUGAMANI, BORRACCE E APPARECCHIATURE ELETTRONICHE NON POTRANNO ESSERE CONDIVISE CON ALTRI UTENTI



PROTOCOLLO TENNIS

Tutti gli utenti sono tenuti a:

- Rispettare le disposizioni Statali, Locali e della Struttura;
- Sanificare il loro materiale di gioco;
- Lavarsi o disinfettarsi le mani, prima di entrare in campo;
- Mantenere sempre la distanza di due metri dagli altri giocatori;
- Portare in campo la bottiglia d'acqua personale e bere solo da quella;
- Non toccare le recinzioni prima di entrare in campo;
- Indossare un guanto sulla mano non dominante oppure disinfettare le mani con gel idroalcolico frequentemente, e comunque ad ogni cambio di campo;
- Non toccarsi il viso con le mani;
- Se possibile giocare con palle nuove ed usare sempre la propria racchetta;
- Usare panchine ai lati opposti;
- Salutare e ringraziare usando soltanto la racchetta;
- Dopo aver giocato cambiare subito, se possibile, l'overgrip della racchetta;
- Dopo aver giocato lavarsi o disinfettarsi le mani.

PROTOCOLLO PISCINA

Prima di accedere allo spogliatoio

- TI VERRA' NUOVAMENTE CONTROLLATA LA TEMPERATURA
- DOVRAI UTILIZZARE GLI APPOSITI GEL PER IGIENIZZARE LA MANI
- SARA' OBBLIGATORIO SEGUIRE I PERCORSI DI ENTRATA ED USCITA APPOSITAMENTE SEGNALATI
- L'USO DELLA MASCHERINA È NECESSARIO PER QUALUNQUE SPOSTAMENTO ALL'INTERNO DELL'IMPIANTO TRANNE CHE DURANTE L'ATTIVITA' FISICA E LA DOCCIA

All'interno degli spogliatoi

- TUTTI GLI OGGETTI PERSONALI DOVRANNO ESSERE RIPOSTI ALL'INTERNO DELLA PROPRIA BORSA DA RIPORRE NELL'ARMADIETTO.
- POTRAI UTILIZZARE SOLO LE PANCHE, GLI ARMADIETTI E LE DOCCE APPOSITAMENTE SEGNALATE
- LA DISTANZA INTERPERSONALE DA MANTENERE NELLO SPOGLIATOIO E SUL BORDO VASCA È DI 1 METRO
- OGNI SPOGLIATOIO PREVEDE UN NUMERO MASSIMO DI UTENTI PRESENTI, SULLA BASE DELLA SUPERFICIE. LIMITA IL TEMPO DI PERMANENZA NEGLI SPOGLIATOI AL MINIMO PER CONSENTIRE L'ACCESSO AD ALTRI UTENTI
- È OBBLIGATORIA LA DOCCIA SAPONATA PRIMA DELL'INGRESSO IN VASCA
- PER L'ASCIUGATURA DEI CAPELLI SI DOVRA' AVERE IL PROPRIO PHON PERSONALE
- POTRANNO ESSERE OSPITATE UN NUMERO MASSIMO DI 5 PERSONE PER CORSIA PERTANTO VI INVITIAMO A PRENOTARE TRAMITE SITO O IN SEGRETERIA.

Una volta entrato in vasca è necessario

- RISPETTARE TUTTE LE DISPOSIZIONI IMPARTITE DAL PERSONALE
- UTILIZZARE SOLAMENTE I PROPRI ACCESSORI DI AUSILIO ALLA NUOTATA (CUFFIE, OCCHIALINI TAVOLETTE, PULL BUOY, TUBI ECC...) I QUALI NON SARANNO CONDIVISIBILI CON ALTRI UTENTI
- MANTENERE DURANTE L'ATTIVITA' FISICA ALMENO 2 METRI DI DISTANZA INTERPERSONALE
- RISPETTARE L'ORARIO DEL TURNO PRENOTATO