



## Regolamento anti COVID

Cara/o, Socio, come ben sai è priorità a livello nazionale contenere o meglio ridurre il rischio di contagio da coronavirus. La Palestra si sta impegnando al massimo per applicare i rigorosi protocolli di sicurezza richiesti dalle Autorità nazionali, locali e sportive.

### **È però fondamentale il tuo contributo attivo.**

Ti chiediamo quindi di osservare con scrupolo queste semplici regole di comportamento al fine di allenarti in sicurezza evitando il contagio. Per qualsiasi informazione chiedi pure ai nostri Tecnici o in Segreteria.

- 1. Se hai sintomi influenzali o temperatura corporea superiore a 37,5°C NON puoi accedere alla palestra.**
  - 2. È obbligatorio usare la mascherina.** Puoi toglierla solo se mantieni **almeno due metri** di distanza dagli altri mentre ti alleni o mentre gli altri si allenano.
  - 3. Se non stai svolgendo attività fisica mantieni una distanza interpersonale di almeno un metro sia nelle aree comuni che negli spogliatoi. Quando ti sposti usa la mascherina.**
  - Lava spesso le mani anche mediante le soluzioni disinfettanti che troverai a tua disposizione in più punti della palestra.
  - Non toccarti mai occhi, naso e bocca con le mani. Non toccare la mascherina dal lato esterno ma solo dagli elastici. Non usare i guantini.
  - È obbligatorio utilizzare apposite calzature all'interno della palestra.
  - È vietato l'uso promiscuo di attrezzi, borracce, thermos, bottiglie, bicchieri e scambiare con gli altri iscritti oggetti quali asciugamani, fasce, cellulari o altro.
  - 8. E' obbligatoria la prenotazione del tuo allenamento** in modo tale da non rischiare di aspettare fuori; cortesemente fatti sapere appena puoi se pensi di non poterti più allenare nell'orario prenotato.
  - Starnutire o tossire in un fazzoletto monouso e nell'incavo del gomito, in seguito sanifica sempre le mani, se starnutisci o tossisci nella mascherina sostituiscila.
  - 10. È obbligatorio dopo ogni utilizzo pulire le macchine, superfici e attrezzi utilizzati con disinfettanti a disposizione all'interno della palestra.**
  - 11. Ti saremmo grati se conterrà il tuo allenamento nell'arco temporale di 60 minuti.**
  - È obbligatorio utilizzare asciugamani da porre sulle sedute e sugli schienali delle macchine.
  - Non disperdere nell'ambiente i guanti e le mascherine, gettali negli appositi cestini presenti in palestra.
  - 14. Alla prima iscrizione ti verrà chiesto di sottoscrivere un'autodichiarazione sui rischi di esposizione negli ultimi 14 giorni.**
  - Chi non rispetta il regolamento "Regolamento anti COVID" potrà essere allontanato dalla palestra.
  - 16. Arriva già con gli abiti da allenamento, cambiati solo le scarpe ed evita di farti la doccia in palestra anche nel caso in cui sia permesso. E trattieniti all'interno dello spogliatoio per il minor tempo possibile.**
  - Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.
  - Le attività a terra le puoi svolgere solo nelle aree specificatamente destinate. I nostri tecnici sono a tua disposizione per indicarti dove sono e come fare.
  - Gli indumenti indossati per l'attività fisica non lasciarli in luoghi condivisi con altri, ma riponili in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavalvi separatamente dagli altri indumenti.
- Castel Maggiore, San Giorgio e San Matteo della Decima 03/ 06/ 2021