

# LINEE GUIDA



## Accesso alla struttura

- L'accesso è consentito unicamente agli utenti **in regola con la certificazione medica**.
- L'accesso è subordinato alla compilazione del **modulo di autodichiarazione Covid-19**. Il modulo è compilabile all'atto della prenotazione online di accesso alle attività oppure in segreteria.
- L'**uso della mascherina** è obbligatorio per accedere e per spostarsi all'interno della struttura, non durante l'allenamento. Non è obbligatorio l'uso di guanti.
- All'ingresso è necessario **igienizzare le mani** utilizzando gli appositi dispenser, procedura che è consigliabile ripetere in più occasioni e in uscita. Anche nelle aree di allenamento saranno a disposizione **gel e spray igienizzanti**.
- La permanenza all'interno della struttura, per ogni socio, è di **90 minuti massimo**, comprensivo dell'utilizzo di spogliatoi e docce.
- Il personale della palestra sarà dotato di Dispositivi di Protezione Individuale a copertura delle vie respiratorie.

## Accesso alle attività

- Gli accessi alle attività sono contingentati e avverranno **solo su prenotazione**. Per evitare code in entrata, l'accesso alla struttura è consentito solo 5 minuti prima dell'orario stabilito. La Sala attrezzi ha una capienza massima di 19 persone. I corsi open, svolti nelle sale del primo piano, hanno una capienza massima di 11 persone ciascuna.
- L'accesso alle attività è consentito solo se muniti di: calzature specifiche da utilizzare solo all'interno della struttura, asciugamano grande personale da riporre sugli attrezzi di sala, asciugamano personale per asciugare il sudore, tappetino personale per esercizi (anche durante i corsi open).
- È consentito, nelle aree di allenamento, l'utilizzo di borraccia e telefono personali preventivamente igienizzati con i prodotti disponibili negli spogliatoi. La fontanella dell'acqua, per motivi di sicurezza, non potrà essere in funzione.
- È obbligatorio tenere la distanza interpersonale di 1 metro durante gli spostamenti, all'interno degli spazi comuni e negli spogliatoi. La distanza aumenta a 2 metri durante l'allenamento.
- Quasi tutti i macchinari sono stati distanziati a distanza di sicurezza. Quelli per i quali non è stato possibile, vanno utilizzati in maniera alternata per evitare che, su macchinari vicini, lavorino due persone contemporaneamente.

## Utilizzo degli spogliatoi e comportamento negli spazi comuni

- Spogliatoi, servizi igienici e docce sono aperti ma, per stazionarvi il minor tempo possibile, si consiglia di arrivare in palestra indossando già l'abbigliamento tecnico per l'allenamento.
- È obbligatoria una borsa o uno zaino per riporre gli indumenti e gli effetti personali non utili all'allenamento. La stessa deve essere depositata dentro un armadietto. Negli spazi comuni nulla potrà essere lasciato incustodito.
- Negli spogliatoi armadietti e sedute utilizzabili sono contrassegnati ai fini della sicurezza. Grucce e asciugacapelli sono stati rimossi per analoghi motivi. È consentito solo l'uso di **asciugacapelli personali**.
- Si richiede la collaborazione di tutti per igienizzare gli attrezzi dopo l'uso personale. A tale scopo, saranno presenti, in numerosi punti della struttura, detersivi e carta.