



COVID 19

RACCOMANDAZIONI DA SEGUIRE

- **OBBLIGO** di indossare la **MASCHERINA AL DI FUORI DELLA LEZIONE** tutte le volte in cui non sarà possibile mantenere il distanziamento sociale;
- **OBBLIGO** di **sanificarsi** le mani all'ingresso e in uscita;
- Gli allenamenti si svolgeranno a **porte chiuse**;
- Durante la lezione possono essere svolti gli allenamenti a coppie, mantenendo le **coppie "fisse"** ed un distanziamento tra le coppie di almeno due metri;
- **OBBLIGO** di firmare la presenza;
- **OBBLIGO** del rilevamento di **temperatura**, all'entrata della palestra, sia per gli **atleti** sia per **accompagnatori**; se non fosse possibile rilevare la temperatura, si rende necessaria la **compilazione di un' autocertificazione** (da richiedere all'istruttore);
- Gli **ACCOMPAGNATORI**, nell'atrio, **NON DEVONO** fare assembramenti e **DEVONO** mantenere la mascherina qualora sia impossibile assicurare il distanziamento sociale;
- Negli **SPOGLIATOI**, **OBBLIGO** di mantenere il distanziamento sociale, **OBBLIGO** di riporre l'abbigliamento all'interno della propria borsa/sacca sportiva;
- Gli **ATLETI** hanno l'**OBBLIGO** di cambiarsi le **scarpe** prima di entrare in palestra e di utilizzarle solo a tale scopo. Le scarpe non utilizzate devono essere riposte, come l'abbigliamento, all'interno della propria borsa/sacca sportiva;
- Gli **ATTREZZI** che non possono essere sanificati o non sono ad uso personale, **NON DEVONO** essere utilizzati;
- **NON CONDIVIDERE** borracce o bottiglie e **NON SCAMBIARE**, con altri atleti, accappatoi, asciugamani o altro. E' consigliato evitare l'utilizzo delle docce;
- Favorire il **ricambio d'aria** negli ambienti interni;
- Utilizzare **percorsi differenti** per l'accesso e l'uscita dalla struttura/palestra;