

GINNASTICA ARTISTICA

COVID-19 LINEE GUIDA PER LA FREQUENTAZIONE

La Polisportiva Giovanni Masi ASD ha adottato specifici accorgimenti e **linee guida** per tutelare la sicurezza dei soci che frequentano le attività. I soci sono tenuti a rispettare rigorosamente quanto stabilito.

Ecco, cosa occorre sapere:

- L'accesso alle attività è consentito **unicamente ai soci in regola con la certificazione medica** in corso di validità;
- L'uso della mascherina è obbligatorio per accedere e per spostarsi all'interno degli impianti sportivi, ma non durante lo svolgimento dell'attività, non è obbligatorio l'uso di guanti;
- All'ingresso di ogni impianto è necessario **igienizzare le mani** utilizzando gli appositi dispenser a disposizione, procedura che è consigliabile ripetere in più occasioni e in uscita;
- Gli istruttori ed il personale della Polisportiva sarà dotato di Dispositivi di Protezione Individuale a copertura delle vie respiratorie.

ACCESSO ALLE ATTIVITÀ

- In caso di sintomi ben visibili (tosse, raffreddore, temperatura sopra i 37,5°, ecc.) si consiglia ai soci di rimanere a casa.
- Gli accessi alle attività sono riservati unicamente ai soci iscritti. Per evitare assembramenti, l'accesso agli impianti è consentito **al massimo 10 minuti prima** dell'orario d'inizio del corso. Ogni impianto ha una capienza massima che varia a seconda della tipologia dell'attività e della metratura della struttura;
- Prima di entrare nello spazio adibito all'allenamento **igienizzare le mani e i piedi** utilizzando le apposite soluzioni igienizzanti a disposizione, procedura da ripetere ogni qual volta si esce e si entra nello spazio o al cambio di attrezzo;
- L'accesso alle attività è consentito solo se muniti di:
 - ✓ **Ciabatte** personali per lo spostamento negli spogliatoi e nei bagni, e **scarpette da ginnastica** o **antiscivolo** per la pratica dell'attività;
 - ✓ **Telo personale** per le parti di allenamento che prevedono esercizi a terra sul posto;
 - ✓ L'utilizzo di **borraccia personalizzata** e preventivamente riempita a casa;
- E' obbligatorio tenere la **distanza interpersonale** di 1 metro durante gli spostamenti, all'interno degli spazi comuni e negli spogliatoi. La distanza aumenta dai 2 ai 4 metri durante l'attività, sarà cura degli istruttori fornire indicazioni in merito.

UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI E COMPORTAMENTO NEGLI SPAZI COMUNI

- Per chi pratica l'attività presso il Gimi Sport Club sarà obbligatorio entrare dall'ingresso posteriore e utilizzare gli appositi spogliatoi: non sarà possibile utilizzare gli spogliatoi e le docce della parte Club.
- Spogliatoi e servizi igienici sono aperti ma per **stazionarvi il minor tempo possibile: si consiglia vivamente di arrivare indossando già l'abbigliamento tecnico per l'allenamento**. Si consiglia di rimandare le operazioni di pulizia personale (doccia) all'arrivo presso le rispettive abitazioni.
- È obbligatoria **una borsa o uno zaino sufficientemente grande per riporre gli indumenti e gli effetti personali** non utili all'attività, **comprese le scarpe e la giacca invernale**. La stessa deve essere depositata in uno spazio che verrà indicato dall'istruttore. Negli spazi comuni **nulla potrà essere lasciato incustodito**.
- Negli spogliatoi le sedute utilizzabili sono contrassegnati ai fini della sicurezza. 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 ogni impianto, detersivi e carta.
- Non sarà consentito il consumo di cibo negli spogliatoi.

ACCOMPAGNAMENTO MINORI O NON AUTOSUFFICIENTI, utilizzo degli spogliatoi e comportamento negli spazi comuni

Valgono le disposizioni di cui al paragrafo precedente con l'aggiunta:

- È consentito **un accompagnatore per ogni iscritto**, ma **solo per coloro che non sono autosufficienti unicamente per il tempo strettamente necessario per la vestizione/svestizione**;
- Gli accompagnatori **non potranno sostare nell'impianto** durante lo svolgimento dell'attività (né atri, né tribune, né spogliatoi): non saranno previste lezioni aperte al pubblico.

In caso di non rispetto delle seguenti linee guida e dei protocolli definiti per ogni attività, i soci potranno essere allontanati dal personale della polisportiva.