



## FITNESS ADULTI

### COVID-19 LINEE GUIDA PER LA FREQUENTAZIONE DELLE ATTIVITA':

Il Settore **Fitness Adulti** ha adottato specifici accorgimenti e **linee guida** per tutelare la sicurezza dei soci e 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;
- tutti gli istruttori saranno dotati di Dispositivi di Protezione Individuale a copertura delle vie respiratorie.
- 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.

#### Accesso alle attività

- In caso di sintomi ben visibili (tosse, raffreddore, temperatura sopra i 37,5, ecc.) i soci sono obbligati a rimanere a casa.
- Gli accessi alle attività sono riservati unicamente ai soci iscritti. Per evitare assembramenti, l'accesso agli impianti è consentito solo **5 minuti prima** dell'orario stabilito. 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'attività **igienizzare le mani e i piedi** (in caso di attività senza calzature) utilizzando le apposite soluzioni igienizzanti a disposizione, procedura da ripetere ogni qual volta si esce e si entra nello spazio;
- l'accesso alle attività è consentito solo se minuti di:
  - ✓ **calzature specifiche** da utilizzare solo all'interno della struttura;
  - ✓ **tappetino personale e telo personale** per le attività;
  - ✓ dove consentito, l'utilizzo di **borraccia e telefono personali** preventivamente igienizzati con i prodotti messi a disposizione;
- E' 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'attività.

#### 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 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'attività, comprese scarpe e giacca invernale. La stessa deve essere depositata dentro un armadietto o in assenza di questi all'interno di un sacchetto di plastica personale e depositarlo nello spazio di attività che verrà indicato dall'istruttore. Negli spazi comuni **nulla potrà essere lasciato incustodito**.
- Negli spogliatoi armadietti e sedute utilizzabili sono contrassegnati ai fini della sicurezza.
- 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.

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.