

FITNESS H2O

COVID-19 LINEE GUIDA PER LA FREQUENTAZIONE

La Polisportiva G. Masi ASD 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 anche in uscita.

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, la permanenza all'interno della struttura è di **90 minuti** (10' per cambiarsi, 50' di attività, 20' per doccia e cambio); si raccomanda agli utenti il rispetto degli orari indicati.
- Ogni impianto ha una capienza massima che varia a seconda della tipologia dell'attività e della metratura della piscina.
- 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 lo svolgimento dell'attività, sarà cura degli istruttori fornire indicazioni in merito.
- Prima dell'inizio della lezione e dell'accesso in acqua, è obbligatoria **una doccia saponata**.
- **Non sono previsti recuperi** per le lezioni perse.

UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI E COMPORTAMENTO NEGLI SPAZI COMUNI

- Spogliatoi, servizi igienici e docce sono utilizzabili ma per **stazionarvi il minor tempo possibile**.
- 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. Grucce e asciugacapelli sono stati rimossi per analoghi motivi. È consentito solo l'uso di **asciugacapelli personali**.

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.