

## Indicazioni per gli utenti – PALESTRE

### Gli utenti dovranno attenersi scrupolosamente alle seguenti misure igienico-sanitarie:

1. Mantenere nei contatti sociali una distanza interpersonale di almeno un metro.
2. E' raccomandato igienizzare le mani prima e dopo l'accesso in sala fitness e corsi.
3. La mascherina è obbligatoria durante tutti i transiti e dentro gli spogliatoi, non è obbligatoria durante la fase di allenamento.
4. In sala corsi si accede con la mascherina che va tolta durante la fase di allenamento e riposta in apposita busta di plastica personale e indossata al termine dell'attività.
5. Sanificare ciascuna macchina o set di attrezzi utilizzati prima e dopo l'esercizio con gli appositi detergenti disinfettanti a disposizione.
6. In sala fitness si consiglia l'utilizzo di guanti personali.
7. E' tassativo usare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo e l'uso della salvietta tergisudore.
8. Gli oggetti personali non possono essere lasciati sulle varie superfici ma indossati (es. cellulari).
9. Non sostare nelle aree di transito (corridoi o zone di attesa).
10. Evitare abbracci e strette di mano.
11. Evitare l'uso promiscuo di bottiglie o borracce.
12. Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.
13. Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.
14. Non scambiare con altri oggetti di uso personale.
15. Gli indumenti e gli oggetti personali dovranno essere riposti nella sacca sportiva personale poi chiusa dentro gli armadietti presenti negli spogliatoi (comprese le scarpe).
16. Porre attenzione alla cartellonistica e seguire scrupolosamente le indicazioni della segnaletica installata.
17. Buttare subito negli appositi contenitori contrassegnati come INDIFFERENZIATA i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
18. Le presenti indicazioni sono a integrazione del REGOLAMENTO già in vigore.



**La persona di riferimento per qualsiasi dubbio e/o spiegazione in merito alle regole anti contagio Covid-19 è l'istruttore, il quale è stato adeguatamente formato e informato sull'argomento che è il garante per il rispetto delle regole da parte degli Atleti.**