

VADEMECUM

PER LA FREQUENZA IN PALESTRA

Per tutto il periodo stabilito dal protocollo del Ministero Sport e Salute ci atteniamo alle linee guida indicate ma soprattutto al buonsenso di tutti.

ORARI APERTURA / CHIUSURA:

Lunedì-Mercoledì-Venerdì: 10.00-14.30/16.00-21.30

Martedì-Giovedì: 16.00-21.30

Sabato 10.00-13.00

ORARIO SEGRETERIA

Lunedì-Mercoledì-Venerdì: 10.00-13.00/16.15-19.45

Martedì-Giovedì: 16.15-19.45

PRESENZA: è obbligatorio segnare la propria presenza all'entrata.

TEMPERATURA: sarà rilevata, impedendo l'accesso in caso di temperatura superiore a 37.5 °C.

SPOGLIATOIO: tutti gli indumenti comprese le scarpe devono essere riposti dentro la propria borsa/sacca. Gli oggetti personali (mascherina, bottiglia d'acqua/borraccia ecc.) vanno riposti dentro ad un sacchetto mono uso da gettare nel cestino dedicato, prima dell'uscita.

FASCE ORARIE CON PRENOTAZIONI PER SALA ATTREZZI:

12.30-14.00 - 17.00-18.45 18.45-20.00

Per allenarsi in queste fasce orarie prendere appuntamento.

Prenota dalle 10 alle 13 in segreteria

Negli altri orari si può venire in palestra senza appuntamento.

E' OBBLIGATORIO...

- **Igienizzare** le mani con il gel in entrata e a fine allenamento.
- Indossare la **mascherina** in entrata e uscita . Durante gli allenamenti, se si fa una **pausa**, per una chiacchiera o mentre si aspetta una macchina/attrezzo, indossare la mascherina o mantenere la distanza di sicurezza.
- Tenere la **distanza di almeno 1 metro**, anche in spogliatoio
2 metri quando ci si allena
- **Disinfettare gli attrezzi /macchine** dopo l'uso con il disinfettante messo a disposizione nei vari punti della sala
- Non utilizzare **guanti** da palestra
- Indossare **calzature pulite** (utilizzate solo per allenarsi in palestra)
- Avere il proprio **asciugamano**
- Avere il proprio **phon/asciuga capelli**
- Bere sempre da bicchiere monouso o da bottiglia personalizzata.
non bere direttamente dal rubinetto del bagno **o riempire la bottiglia.**
- Quando si fa la doccia rispettare il **tempo di 3 minuti** (per il rispetto di tutti)
- **Leggere con attenzione e osservare** le indicazioni dei cartelli presenti negli ambienti compresi bagni e spogliatoi.

Per Arti Marziali

- **Igienizzare** mani, piedi e ciabatte prima di entrare nel Dojo
- **Non** camminare a piedi nudi fuori dal Dojo

SANIFICAZIONE:

Alla fine di ogni lezione i locali e il tatami dove si è svolta l'attività vengono sanificati con specifica soluzione come da protocollo federale e arieggiati.

GEL e SANIFICANTE sono presenti in **tutti** gli ambienti **in più punti.**, compresi bagni e spogliatoi.

Vi ringraziamo per la collaborazione!

DICHIARAZIONE RIPRESA ATTIVITA'

Il sottoscritto(ATLETA)_____

Codice Fiscale_____

nato a _____ il __/__/____

e residente in _____

in possesso di nr.tessera _____ rilasciata da _____

ATTESTA

- di essere in possesso della specifica certificazione di idoneità agonistica (DM 18/02/82) o non agonistica (D.M. 24/04/13) o di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (D.M. 24/04/13), in corso di validità.
- di non aver avuto diagnosi accertata di infezione da Covid-19.
- di non aver avuto sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia nelle ultime settimane.
- di non aver avuto contatti a rischio con persone che sono state affette da coronavirus (familiari, luogo di lavoro , eccetera)
- di aver letto il protocollo societario relativo a **CONTRASTO E CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19**, nonché la parte relativa l'informativa sulla Privacy
- si impegna a rispettare tutti i contenuti del protocollo societario relativo a **CONTRASTO E CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19**

Per gli Atleti che non hanno potuto barrare tutte le caselle dovrà essere presentata certificazione dal proprio Medico di Base che attesti l'idoneità alla ripresa dell'attività

In fede,

data _____ firma _____

Per atleti minorenni compilare i seguenti dati relativi al genitore che sottoscrive:

Nome Cognome _____

nato o _____ il __/__/____

e residente in _____

firma _____

(Per i minorenni, firma di un genitore)