

## Norme di comportamento per la prevenzione del Covid-19 per i frequentatori della palestra di Siror

### Al momento di arrivo in palestra:

- Ogni utente deve presentarsi in palestra fornito di propria mascherina: per poter accedere allo stabile è necessaria la copertura delle vie respiratorie;
- All'ingresso, ogni utente dovrà aspettare il custode che misurerà la temperatura corporea: solo dopo questo primo controllo si potrà accedere agli spogliatoi;
- Sia nella fase di accesso, sia nella fase di attesa, è necessario mantenere una distanza minima interpersonale di 1 metro per non formare assembramenti.

### Negli spogliatoi:

- E' sempre obbligatorio mantenere una distanza minima di 1 metro;
- Tutti gli indumenti e/o oggetti personali dovranno essere riposti all'interno del proprio zainetto/borsa/borsone che dovrà essere lasciato chiuso negli spogliatoi. Gli oggetti personali non devono restare negli spazi condivisi con altri atleti;
  - E' assolutamente vietato l'utilizzo delle docce;
- E' obbligatorio igienizzarsi le mani sia quando si accede, sia quando si lascia l'ambiente degli spogliatoi.

### Durante l'allenamento:

- E' obbligatorio indossare correttamente la mascherina in qualsiasi momento all'interno della struttura, anche nelle zone di accesso e transito, **ad eccezione del momento specifico in cui si svolge l'attività fisica sul posto**;
- La mascherina va indossata anche se durante l'allenamento l'atleta si sposta da una postazione o un attrezzo di allenamento all'altro (esempio: affondi, etc);
  - E' obbligatorio l'uso di un asciugamano pulito per l'utilizzo delle macchine;
- Durante l'attività fisica è obbligatorio mantenere la distanza minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 metri;

- Non utilizzare assolutamente i macchinari che non prevedono il distanziamento minimo previsto;
- Oggetti come tappetini o qualsiasi altro oggetto ad uso promiscuo non saranno più disponibili poiché considerati poco igienici;
- E' obbligatoria la pulizia delle aree di contatto di ciascun attrezzo dopo ogni utilizzo dell'utente con prodotto igienizzante, messo a disposizione nello stabile;
  - Bere sempre da borracce o bottiglie personalizzate;
  - Igienizzarsi spesso le mani.

**Chiunque entri in palestra, accetta il presente regolamento e si impegna a rispettarlo.**

**Sarà insindacabile facoltà della società non permettere l'accesso ai tesserati che non si atterranno alla rigorosa applicazione delle misure adottate**