



**Regolamento delle misure di sicurezza adottate  
per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19  
presso Gym's – Spirito Sportivo S.S.D., dal 01.07.2020**

**LE 3 REGOLE D'ORO:**

- Lavarsi BENE le mani con acqua e sapone prima e dopo l'attività fisica e utilizzare spesso gel igienizzante
- Indossare la mascherina negli spazi comuni
- Mantenere una distanza di 1,5 m

**REQUISITI PER L'ACCESSO A GYM'S – SPIRITO SPORTIVO S.S.D.:**

- E' vietato l'accesso alle persone con una temperatura corporea uguale o superiore a 37,5°C; le stesse dovranno consultare il proprio medico
- E' vietato l'ingresso laddove sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, temperatura, provenienza da zone a rischio epidemiologico o contatto con persone positive al coronavirus nei 14 giorni precedenti, ecc.)
- E' vietato permanere presso il centro sportivo ed è fatto obbligo di dichiararlo tempestivamente laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, temperatura, ecc.)
- E' vietato l'accesso agli accompagnatori dei tesserati, tale divieto è derogato solo per gli utenti non autosufficienti

**INGRESSO**

- L'ingresso alla struttura sarà consentito ai soli Tesserati previa prenotazione e/o avviso dell'arrivo in segreteria.
- I collaboratori di Spirito Sportivo s.s.d., i tesserati, i visitatori, gli addetti alle manutenzioni e i fornitori saranno sottoposti, prima dell'accesso all'impianto sportivo, al controllo della temperatura corporea. Se la temperatura risulterà superiore ai 37,5°, non sarà consentito l'accesso.

Ai fini del rispetto della disciplina della privacy vigente, la temperatura è rilevata ma il dato acquisito non è registrato.

La temperatura sarà rilevata tramite apposito Tablet di Rilevamento Facciale adiacente al tornello d'ingresso

- All'ingresso e nelle zone comuni sono posti dispenser con soluzione alcolica per disinfettare le mani, ma si consiglia comunque una dotazione personale. E' sempre importante lavare frequentemente la mani con acqua e sapone.
- L'ingresso, l'uscita e tutti gli spostamenti all'interno del centro sportivo dovranno seguire i percorsi differenziati appositamente segnalati (in entrata seguire i percorsi in colore ocra, in uscita quelli in colore verde)
- E' consentito l'accesso alla struttura solo ai tesserati con certificato medico in corso di validità
- E' obbligatorio per tutti coloro che entreranno nella struttura indossare la mascherina personale nelle zone comuni (segreteria/reception, corridoi, spogliatoi).
- Non è consentito sostare all'interno dell'impianto sportivo per motivi differenti dalla pratica sportiva
- E' obbligatorio mantenere la distanza di 1.5 m tra le persone nelle zone comuni
- E' obbligatorio buttare fazzoletti usati, mascherine e tutto ciò che è stato a contatto con materiale biologico in sacchetti sigillati negli appositi contenitori
- E' opportuno leggere i pannelli informativi recanti le indicazioni governative in materia di contenimento del Covid-19
- Non è consentita la consultazione dei libri esposti nelle nostre librerie (reception e corridoio inferiore)
- E' vietato toccare oggetti e segnaletica fissa

### **RECEPTION/CONSULENZA**

- La disposizione della reception e dell'ufficio consulenza consente di rimanere ad una distanza di 1 m, inoltre ogni postazione è dotata di pannelli separatori antirespiro in plexiglass tra il personale e l'utente per garantire una barriera protettiva
- Ad ogni postazione potrà accedere un singolo utente per volta
- E' sempre consigliato il pagamento in formato elettronico
- E' prevista una regolare e frequente pulizia e sanificazione delle postazioni

### **SPOGLIATOI**

- Ogni spogliatoio ha un numero di presenze calcolato in 3 mq a persona
- Le porte d'ingresso degli spogliatoi sono dotate di un sistema di conteggio degli accessi con semaforo segnalatore per regolare gli accessi; l'ingresso è consentito solo a semaforo verde, altrimenti attendere l'uscita del primo frequentatore
- In entrata è consigliabile arrivare presso il centro sportivo già in tenuta ginnica e sostare negli spogliatoi il tempo minimo per il cambio di scarpe obbligatorio.
- Per ridurre il rischio di contagio non sarà possibile utilizzare i phon comuni (sono stati rimossi)

- E' obbligatorio riporre tutti gli oggetti personali all'interno del proprio borsone o zaino e riporre lo stesso in un armadietto; nessun oggetto personale, potrà essere lasciato sulle panche o pavimento dello spogliatoio o riposto in un armadietto senza essere inserito in una borsa
- E' previsto il controllo regolare da parte di personale formato per verificare e indirizzare gli utenti al rispetto di tutte le norme igieniche e di distanziamento fisico e per garantire una regolare sanificazione delle superfici

### **PALESTRA (SALA ENERGIA E VIVACITA')**

- L'accesso alle sale attrezzi è consentito esclusivamente su prenotazione e a numero chiuso
- E' obbligatorio durante l'attività fisica che sia individuale o di gruppo mantenere una distanza di almeno 2.5m;
- Nelle sale fitness gli attrezzi sono posti a una distanza non minore di 2,5 m, non è consentito spostare i piccoli attrezzi o le panche ed è obbligatorio svolgere le attività a corpo libero nelle apposite postazioni segnalate
- Verrà messo a disposizione di ogni utente gel igienizzante affinché, dopo l'utilizzo di ogni attrezzo, possa effettuare la disinfezione delle macchine utilizzate.
- E' obbligatorio utilizzare in palestra apposite scarpe previste esclusivamente per questo scopo
- E' obbligatorio l'utilizzo di un sacchetto sigillabile per riporre la mascherina durante la pratica sportiva; è opportuno che il sacchetto rechi il nome del possessore per evitare lo scambio delle mascherine
- E' obbligatorio l'utilizzo del proprio telo su qualsiasi attrezzo, sui tappetini e a terra. E' consigliato l'utilizzo del proprio tappetino
- E' opportuno portare borraccia o bottiglia personalizzata per evitare scambi
- Il centro sportivo si è dotato di Sanity Box per sanificare tramite ozono tutti i piccoli attrezzi a fine di ogni allenamento
- E' garantita la presenza di personale formato per verificare e indirizzare i tesserati al rispetto di tutte le norme igieniche e di distanziamento fisico.

### **CORSI POSTURALI, SPECIAL CLASS E COACHING**

- L'accesso a tutti i corsi è consentito esclusivamente su prenotazione e a numero chiuso
- E' obbligatorio durante l'attività fisica di gruppo rimanere nella postazione assegnata e a una distanza di almeno 2.5m;
- E' opportuno, prima di accedere alla sala corsi, permettere ai frequentatori del corso precedente di uscire in maniera ordinata e aspettare che il locale sia stato areato.
- E' obbligatorio utilizzare in palestra apposite scarpe previste esclusivamente per questo scopo

- E' obbligatorio l'utilizzo di un sacchetto sigillabile per riporre la mascherina durante la pratica sportiva; è opportuno che il sacchetto rechi il nome del possessore per evitare lo scambio delle mascherine
- E' obbligatorio l'utilizzo del proprio telo su qualsiasi attrezzo, sui tappetini e a terra. E' consigliato l'utilizzo del proprio tappetino
- E' opportuno portare borraccia o bottiglia personalizzata per evitare scambi
- Il centro sportivo si è dotato di Sanity Box per sanificare tramite ozono tutti i piccoli attrezzi a fine di ogni allenamento
- E' garantita la presenza di personale formato per verificare e indirizzare i tesserati al rispetto di tutte le norme igieniche e di distanziamento fisico.

### **CORSI AEROBICI e FUNZIONALI**

- L'accesso a tutti i corsi è consentito esclusivamente su prenotazione e a numero chiuso
- E' obbligatorio durante l'attività fisica di gruppo rimanere nella postazione assegnata e a una distanza di almeno 2.5m;
- E' obbligatorio utilizzare in palestra apposite scarpe previste esclusivamente per questo scopo
- E' obbligatorio l'utilizzo di un sacchetto sigillabile per riporre la mascherina durante la pratica sportiva; è opportuno che il sacchetto rechi il nome del possessore per evitare lo scambio delle mascherine
- E' obbligatorio l'utilizzo del proprio telo su qualsiasi attrezzo, sui tappetini e a terra. E' consigliato l'utilizzo del proprio tappetino
- E' opportuno portare borraccia o bottiglia personalizzata per evitare scambi
- Il centro sportivo si è dotato di Sanity Box per sanificare tramite ozono tutti i piccoli attrezzi a fine di ogni allenamento
- E' garantita la presenza di personale formato per verificare e indirizzare i tesserati al rispetto di tutte le norme igieniche e di distanziamento fisico.