



# Scheda sintesi Protocollo Covid-19

Regolamento per il contrasto della diffusione pandemica

Per offrirti la migliore esperienza di allenamento in un ambiente sano e sicuro, abbiamo adottato misure igienico-sanitarie per prevenire la diffusione del contagio da Covid-19 e regole di comportamento che assicurino il distanziamento sociale.

## PRENOTAZIONE ALLENAMENTO

- ❖ Ti invitiamo a scaricare l'app "My iClub" che ti permetterà l'accesso, consentito da ora solo su **prenotazione obbligatoria**. Sempre tramite l'app dovrai prenotare e/o disdire tutte le attività
- ❖ Ti chiediamo di cancellare la tua prenotazione entro 2 ore dall'inizio dell'attività se cambi programma e prima di recarti al centro assicurati che la tua prenotazione sia confermata e di non essere in lista d'attesa.

## DISPOSIZIONI SPECIFICHE PER IL FITNESS

### REGOLE GENERALI:

- A. Si suggerisce di arrivare con l'abbigliamento proprio della disciplina del Fitness già indossato.
- B. Rispettare e seguire attentamente le disposizioni impartite dal personale del centro.
- C. Leggere e prestare attenzione ai cartelli informativi presenti all'interno del centro riportanti le indicazioni aziendali in materia di contenimento del coronavirus.
- D. Mantenere sempre indossata la mascherina protettiva; togliere la stessa poco prima di iniziare l'attività sportiva e depositarla dentro un sacchetto monouso per indossarla nuovamente al termine dell'attività.
- E. In tutte le aree è obbligatorio mantenere la distanza di sicurezza interpersonale di almeno 1 metro con la mascherina sempre indossata.
- F. Durante l'attività sportiva è obbligatorio mantenere la distanza di sicurezza interpersonale di almeno 2 metri.
- G. È vietata ogni forma di assembramento.
- H. Al termine dell'allenamento è necessario lasciare il centro nel più breve tempo possibile.

### REGOLE DI COMPORTAMENTO PRIMA, DURANTE E DOPO L'ALLENAMENTO:

- A. L'accesso è consentito 15 minuti prima dell'attività prenotata.
- B. Obbligo di cambio scarpe prima di iniziare a svolgere l'attività sportiva nelle sale al chiuso.
- C. Obbligo di utilizzare tappetino e asciugamano strettamente personale.
- D. Pulizia e igienizzazione degli attrezzi alla fine di ogni lezione è a cura dell'utente.
- E. Non condividere borracce e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani o altro.
- F. Utilizzare gli spogliatoi secondo quanto indicato dal personale presente e dalla cartellonistica esposta.
- G. Pulizia ed igienizzazione degli armadietti alla fine dell'utilizzo è a cura dell'utente.

## INGRESSO AL CENTRO

### OBBLIGHI, CONDOTTE GENERALI E PRATICHE IGENICHE

- Gli utenti devono dichiarare di non essere stati affetti da COVID-19.
- Gli utenti che sono stati affetti da COVID-19 devono presentare la documentazione della ASST di appartenenza di guarigione e di autorizzazione a interrompere l'isolamento fiduciario.
- Gli utenti dovranno dichiarare l'assenza di esposizione personale a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19 negli ultimi 14 giorni.
- È vietato l'accesso ai soggetti in quarantena.



## Scheda sintesi Protocollo Covid-19

Regolamento per il contrasto della diffusione pandemica

- La temperatura corporea sarà misurata agli utenti ad ogni accesso; alle persone con una temperatura superiore a 37,5°C: l'accesso non sarà consentito e dovranno consultare il proprio medico.

Gli utenti dovranno rispettare le indicazioni ai sensi dell'allegato 16 del DPCM 17/05/2020 (Misure igienico-sanitarie) e confermate dal DPCM 07/10/2020 di seguito ritrascritte:

1. lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
2. evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
3. evitare abbracci e strette di mano;
4. mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
5. praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
6. evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
7. non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
8. coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
9. non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
10. pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
11. utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie.

### **MODALITA' DI INGRESSO**

A. Controllo della temperatura: Ad ogni ingresso al centro sarà rilevata la temperatura corporea e non sarà consentito l'accesso a coloro che presentino una temperatura superiore ai 37,5°.

B. Autodichiarazione: Ad ogni ingresso al centro sarà necessario compilare e consegnare l'Autodichiarazione di assenza delle condizioni che, a norma di legge, comportano l'obbligo tassativo di rimanere al proprio domicilio (in particolare, la sottoposizione alle misure della quarantena o dell'isolamento fiduciario).

C. Distanziamento: Ad ogni ingresso al centro sarà fatto obbligo di mantenere la distanza minima interpersonale; sono espressamente vietati assembramenti in entrata e in uscita sempre mantenendo la distanza minima interpersonale e le indicazioni del personale preposto.

D. Obbligatorio l'utilizzo di mascherine: È fatto obbligo di utilizzare mascherine per tutto il tempo di permanenza nel centro, ad esclusione del tempo dedicato all'attività sportiva.



## Scheda sintesi Protocollo Covid-19

Regolamento per il contrasto della diffusione pandemica

### **UTILIZZO SPAZI E PARTI COMUNI DELL'IMPIANTO**

Spogliatoi aperti nel rispetto dei cartelli informativi presenti nei locali, indossando la mascherina e rispettando la distanza di almeno 1 mt ed entro i seguenti limiti massimi di utenti in contemporanea:

Spogliatoio maschile: capienza ad un massimo di n° 8 utenti in contemporanea.

Spogliatoio femminile: capienza ad un massimo di n° 12 utenti in contemporanea.

### **PULIZIA, IGIENIZZAZIONE E SANIFICAZIONE**

Gli Utenti dovranno sempre provvedere alla pulizia della postazione negli spogliatoi o sugli attrezzi usati con il materiale messo a loro disposizione prima di lasciarla.

La pulizia e igienizzazione degli attrezzi alla fine di ogni lezione è a cura dell'utente.

L'igienizzazione dei locali e delle attrezzature sarà effettuata con frequenza giornaliera.

In varie parti del centro e in punti ben visibili sono presenti dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani.

I dispenser posti all'ingresso devono essere utilizzati da tutti coloro che accedono al centro, i quali devono igienizzarsi le mani in entrata e in uscita; ripetere l'igienizzazione, utilizzando i dispenser nelle aree di frequente transito, o in aree strategiche.

La sanificazione sarà eseguita in presenza di soggetto sintomatico.

Data 08/10/2020

Firma Titolare