

PRINCIPI FONDAMENTALI

- 1) **E' OBBLIGATORIO rimanere a CASA se si ha febbre > 37,5°C o altri sintomi influenzali e se si è venuti a contatto, negli ultimi 14 giorni, con persone Covid-19;** vanno contattati il proprio medico di base e l'autorità sanitaria e si deve rimanere a casa.
- 2) Va tempestivamente segnalato se compaiono febbre o altri sintomi influenzali durante l'attività fisica.
- 3) Va SEMPRE mantenuta la **DISTANZA di 1 m** dalle altre persone quando non si svolge attività fisica; **almeno 2 metri** durante l'attività fisica, in particolare quella intensa.
- 4) Le **mani vanno lavate frequentemente** con acqua e sapone o con soluzione igienizzate disponibile in vari punti della palestra.

INGRESSO IN PALESTRA

- 1) L'accesso in palestra avviene su prenotazione SOLO per i corsi, contattando il numero 346 436 1575 solo qualora non si possa scaricare la App messa a disposizione gratuitamente dalla palestra. Vi chiediamo di **essere il più possibile puntuali**, a parte eventuali imprevisti non prevedibili, per evitare di non potervi fare accedere.
- 2) L'ingresso alla sala pesi **non è più a prenotazione**. Vi si chiede di mantenere la durata dell'allenamento al massimo di 90 minuti se il numero delle persone lo consente, di 60 minuti nei momenti di maggior afflusso.
- 3) All'ingresso è obbligatorio igienizzarsi le mani con l'apposita soluzione.
- 4) All'ingresso in palestra, sarà effettuato il controllo della temperatura corporea tramite apposito strumento di rilevazione e, se questa risultasse >37,5°C, non potrete accedere alla palestra. Al primo accesso in palestra vi chiederemo la firma sull'Informativa della Privacy per il trattamento dei dati relativi alla temperatura.
- 5) Va sempre mantenuta **la distanza di 1 metro** dalle altre persone.
- 6) **E' permesso** l'uso degli armadietti porta valore. Vi chiediamo **di sanificare l'armadietto e la relativa chiave**, quando riprendete i vostri oggetti.

UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI

- 1) Tutti gli indumenti e oggetti personali **devono essere riposti dentro la propria borsa**, anche nel caso in cui vengano depositati negli appositi armadietti; non è consentito l'uso promiscuo degli armadietti. In caso di problemi rivolgetevi al nostro personale e vi forniremo un sacchetto per riporre i vostri effetti personali.
- 2) E' possibile fare la doccia **in qualsiasi orario della giornata**. Vi chiediamo di non metterci troppo tempo per evitare assembramenti all'interno degli spogliatoi considerato che lo spazio disponibile ci permette l'accesso a massimo 10 persone alla volta per mantenere la distanza di 1 m.

- 3) Per l'asciugatura dei capelli è possibile utilizzare il vostro phone personale o quelli degli spogliatoi. Il personale della palestra provvederà alla sanificazione, in particolare nei momenti di maggior affluenza.
- 4) Mantenete **sempre la distanza di 1 metro** non creando assembramenti all'interno dello spogliatoio.
- 5) **Non condividete** borracce, bicchieri, bottiglie **e non scambiate** con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi.

UTILIZZO DELLA SALA PESI E DELLA SALA CORSI

- 1) Va SEMPRE mantenuta la **DISTANZA di 1 m** dalle altre persone quando non si svolge attività fisica; **almeno 2 metri** durante l'attività fisica, in particolare quella intensa.
- 2) Utilizzare in palestra **apposite calzature** previste esclusivamente a questo scopo.
- 3) E' **NECESSARIO** avere con sé la mascherina (addosso o in tasca); se l'appoggiate da qualche parte **vi chiediamo di sanificare** la zona dove l'avete appoggiata.
- 4) Dopo l'utilizzo da parte di ogni singolo utente delle macchine o degli attrezzi, vi chiediamo di **sanificarli**, sia in sala pesi, sia in sala corsi con gli appositi prodotti messi a disposizione.
- 5) Potete portare con voi cellulari e cuffiette; se appoggiate questi oggetti da qualche parte, vi chiediamo di sanificare con gli appositi prodotti messi a disposizione.
- 6) Igienizzatevi spesso le mani con gli appositi dispenser messi a disposizione.

PULIZIA E SANIFICAZIONE IN PALESTRA

Vi assicuriamo la pulizia e sanificazione quotidiana di tutti gli spazi della palestra, dei servizi igienici, degli armadietti, dei phone da parte dello staff durante la giornata e di una ditta incaricata ogni giorno. Il sistema di condizionamento è stato sanificato e viene sanificato periodicamente e non effettua il ricircolo d'aria come stabilito dalla normativa.

GESTIONE DEGLI SPAZI COMUNI

- 1) Evitate assembramenti all'ingresso della palestra e nel corridoio.
- 2) Non sostate davanti alla macchinetta se non per il tempo necessario a prelevare il prodotto.

USCITA DALLA PALESTRA

- 1) Per evitare assembramenti, vi chiediamo di uscire dalla porta posta alla fine del corridoio da cui si accede agli spogliatoi, come indicato dalla cartellonistica presente in palestra.
- 2) Igienizzatevi le mani prima di uscire con il dispenser che trovate vicino all'uscita.

GRAZIE A TUTTI DELLA VOSTRA COLLABORAZIONE!

STAFF OBSESION TIME

REDATTO: RSPP