

Regolamento vigente in palestra durante i corsi della ASD SunMoon per prevenire la diffusione del Covid-19

Entrata segnalata dai cartelli, differenziata dall'uscita, è d'obbligo indossare la mascherina (a parte per i minori di 6 anni) e rispettare tassativamente gli orari di ingresso e uscita dalla palestra

All'ingresso :

- **Mantenere sempre e comunque una distanza interpersonale di almeno 1,5 metri!!!**
- **EVITARE GLI ASSEMBRAMENTI!**
- Disinfettare le mani con gel appropriato messo a disposizione dall'associazione
- Controllare la temperatura
- Consegnare 'autocertificazione covid-19, scarico di responsabilità per prova corsi A.s.d. SUNMOON per persone non ancora associate'(momentaneamente non datata) o modulo di iscrizione per gli associati .Tutto assolutamente da scarica, stampare e compilare prima di arrivare in palestra, per non perdere tempo prima o durante i corsi!!
- Segnare orario di ingresso con data, nome e cognome, numero cellulare, firma(nel caso di minori firma del genitore o dell'accompagnatore maggiorenne) e la propria temperatura, sul modulo appropriato posto all'ingresso.

Durante le lezioni:

La mascherina dovrà essere sempre indossata e tolta solo ed esclusivamente per esercizi per cui è più salutare avere una respirazione libera, tipo esercizi per cui l'attività cardiopolmonare è intensa, in iperventilazione(come da indicazione dell'insegnante al momento di quel dato esercizio). In questo caso ogni utente dovrà mantenere una distanza di almeno 2 metri da tutte le altre persone presenti in palestra. A questo proposito va confermato che la mascherina dovrà essere comunque indossata ogni volta che si potrà, quindi anche in base alla tipologia degli esercizi.

All'uscita:

Come scritto all'inizio, sarà diversificata rispetto all'entrata, con conferma attraverso firma(del maggiorenne accompagnatore nel caso di minorenni), data e ora di uscita dalla palestra a fine corso

N.B.: Non è consentito l'ingresso ai visitatori.

Gli accompagnatori di minorenni dovranno consegnare i moduli all'ingresso garantendo che questo regolamento venga rispettato, uscire immediatamente dalla palestra e attendere fuori la fine della lezione o comunque rimanere a disposizione per ogni eventuale problematica. Per il corso bambini si consiglia ai genitori, di rimanere nelle vicinanze della palestra.

Inoltre seguire scrupolosamente le seguenti indicazioni:

- 1) E' momentaneamente vietato l'ingresso nei locali spogliatoi e bagni con divieto quindi di utilizzo degli stessi se non in casi eccezionali.

- 2) Le mascherine usate non dovranno essere lasciate in giro come del resto il proprio materiale personale(Es.: fazzoletti usati o altri rifiuti), andranno portate via dalla palestra all'interno della propria sacca o zainetto, nei quali riporre subito e sempre tutti gli oggetti personali non appena finito di utilizzarli.

- 3) Non scambiare la propria bottiglietta/borraccia/bicchiere con nessuno, né in gara né in allenamento, riponendo la stessa subito dopo l'uso, all'interno della propria sacca/zaino

- 4) Non scambiare con i compagni altri oggetti (caschetto, guantoni, parastinchi, asciugamani, accappatoi, ecc.), riponendoli subito dopo l'utilizzo, all'interno della propria sacca/zaino

- 5) Non toccarsi gli occhi, le mani e la bocca con mani non lavate;

- 6) Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto, preferibilmente monouso, o con un braccio, ma non con la mano nel caso si tossisca o starnutisca;

- 7) Non consumare cibo all'interno della palestra

- 8) E' essenziale assicurare una efficace igiene personale delle mani e di altre parti del corpo (es.: **lavare i piedi prima di recarsi in palestra**)

Rispettare questo regolamento(come quello dell'associazione, vedi sito) è d'obbligo. Chi non vorrà rispettarlo nella sua totalità, non potrà entrare in palestra.

Il presidente della A.s.d SunMoon(Aronica Lorenzo)