

PROTOCOLLO INTERNO DI PREVENZIONE CONTRO LA DIFFUSIONE DEL
CORONAVIRUS ALL'INTERNO DELLA PALESTRA MU-RASH ASD
Versione Giugno 2021

- 1) DISTANZA – E' obbligatorio mantenere sempre la distanza interpersonale minima di 1 metro. Durante l'attività fisica è obbligatorio mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 metri. E' vietato l'assembramento in tutte le aree della palestra, comprese quelle di attesa, reception, ecc..
- 2) MASCHERINA – E' obbligatorio indossare correttamente la mascherina in qualsiasi momento all'interno della palestra, ad eccezione del momento specifico in cui si svolge l'attività fisica sul posto.
- 3) TEMPERATURA – E' obbligatorio rilevare la temperatura a tutti gli associati / addetti / accompagnatori, giornalmente, impedendo l'accesso in caso di temperatura superiore a 37,0° C.
- 4) PRENOTAZIONE / REGISTRAZIONE PRESENZA – E' obbligatoria la prenotazione dell'accesso alla palestra e della partecipazione ai corsi, nonché la registrazione della effettiva presenza su registro cartaceo.
- 5) CERTIFICATO MEDICO – E' obbligatoria la presentazione del certificato di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità, ai sensi della normativa vigente.
- 6) IGIENE DELLE MANI – E' obbligatorio lavarsi e igienizzarsi frequentemente le mani. Non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani.
- 7) DOCCE/SPOGLIATOI –Le persone dovranno arrivare in palestra già vestite in maniera idonea all'attività che andrà a svolgersi, o in modo tale da utilizzare gli spogliatoi solo per cambi di indumenti minimi o che richiedano tempi ridotti, riponendo il tutto in appositi contenitori sigillanti. L'uso delle docce è consentito, con l'obbligo di disinfettare la doccia dopo l'utilizzo con i prodotti messi a disposizione.
- 8) SCARPE – In palestra si devono utilizzare calzature previste esclusivamente a questo scopo.
- 9) DISINFEZIONE ATTREZZI – E' obbligatoria la pulizia e la disinfezione delle aree di contatto di ciascun attrezzo da parte dell'utente con opportuno prodotto igienizzante.
- 10) ACCESSORI PER ALLENAMENTO – Utilizzare, ove possibile, tappetini propri o, se di uso collettivo, è obbligatorio igienizzarli prima e dopo la sessione di allenamento.
- 11) CIBO/BEVANDE – Non consumare cibo negli spogliatoi ed all'interno della palestra. Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.
- 12) CONTENITORI PER RIFIUTI SPECIALI – Gettare subito negli appositi contenitori fazzolettini di carta, mascherine, guanti o altri materiali usati (ben sigillati).
- 13) EFFETTI PERSONALI – E' obbligatorio disinfettare i propri effetti personali e non dividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc.).
- 14) SEGNALETICA FISSA – E' vietato toccare oggetti e segnaletica fissa.
- 15) BAMBINI – I bambini devono essere accompagnati da non più di un familiare.

Firma per presa visione _____