

Norme generali

Affezionate Socie e Soci,

come ben sapete questo è un anno particolare e la ripresa delle attività sportiva implica una speciale attenzione da parte di tutti, perciò vi chiediamo personale collaborazione e partecipazione.

Qui sotto alcune informazioni che saranno utili per l'utilizzo degli spazi in palestra e durante l'attività:

- **Assembramento:** ti ricordiamo che fuori dalla palestra, in attesa di entrare, si deve evitare di fare assembramento, mantieni quindi almeno 1 metro di distanza da chi hai vicino e indossa la mascherina

- **L'ingresso alla struttura:** sarà consentito solo nel momento in cui l'istruttore verrà all'entrata ad accogliere il gruppo, per questo diminuirà un po' il tempo di allenamento.

- **Gruppi stabili di lavoro a numero chiuso:** una volta che hai scelto il giorno e l'orario del tuo corso non sarà possibile fare cambio di giorno o recuperare l'eventuale lezione persa accedendo ad altro gruppo. Quest'anno le regole anti-Covid impongono gruppi di lavoro stabili

- **Buone regole:** troverai all'interno della palestra le indicazioni sulle norme da seguire come prevenzione anti-Covid

- **Gel mani e igienizzante per oggetti:** metteremo a tua disposizione gel igienizzante e salviette umidificate che dovrai utilizzare al tuo ingresso in palestra, nonché all'uscita

- **Temperatura:** verrà rilevata la tua temperatura mediante termometro digitale e verrà segnata la tua presenza su un apposito modulo di autocertificazione poiché si ha l'obbligo di tenere l'elenco dei partecipanti come forma di tutela per tutti qualora qualcuno si ammalasse

- **Mascherina:** la si dovrà indossare fino al momento in cui avrai raggiunto la tua postazione per l'inizio della attività sportiva: durante l'esercizio la potrai togliere e dovrai rimetterla una volta terminata la lezione

- **Attrezzi:** per motivi di sicurezza e prevenzione ti invitiamo a portare il tuo tappetino personale che ti servirà per svolgere l'attività sportiva. In merito ai piccoli attrezzi sinora utilizzati per svolgere gli esercizi (es. elastico, palla), non saranno a disposizione, ma a seconda del corso che segui, ti saranno date indicazioni al momento dell'iscrizione e dall'istruttrice/istruttore durante le lezioni

- **Calzature:** per svolgere l'attività in palestra si dovranno utilizzare apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo

- **Spogliatoi:** per ora ne è consentito l'uso solo per cambiarsi di abito (no doccia)

- **Effetti personali:** le scarpe che utilizzi fuori andranno riposte in un sacchetto di plastica, chiuso e riposto insieme agli indumenti e oggetti personali dentro la tua borsa personale che potrai lasciare dove ti sarà indicato

Valuteremo nella pratica le variazioni possibili per poter svolgere delle piacevoli e utili lezioni ma sempre in sicurezza.

A presto.