

“ognuno protegge tutti”

Regole Generali

Lava spesso le mani anche attraverso le soluzioni disinfettanti a disposizione all'interno del Centro;

Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani;

Quando non ti stai allenando mantieni una distanza interpersonale di almeno un metro, anche negli spogliatoi;

Starnutisci e/o tossisci in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie (se non hai un fazzoletto starnutisci e/o tossisci nella piega interna del gomito);

È vietato l'uso promiscuo di borracce, bottiglie, bicchieri e altri oggetti.

Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la propria borsa prima di depositarla nell'armadietto;

È vietato lasciare qualsiasi oggetto/indumento fuori dall'armadietto;

Se hai un'infezione respiratoria caratterizzata da febbre (maggiore di 37,5° C) devi rimanere presso il tuo domicilio e contattare il medico curante;

Palestra

È obbligatorio usare la mascherina. Puoi toglierla solo se mantieni almeno due metri di distanza dagli altri (ad es. sugli attrezzi);

Durante lo svolgimento di attività fisica mantieni una distanza interpersonale di almeno due metri;

Tutti i corsi di gruppo sono a prenotazione;

Concentra l'allenamento in un arco temporale di 60 minuti;

È obbligatorio, dopo ogni utilizzo, pulire le macchine, superfici e attrezzi con i disinfettanti a disposizione all'interno del Centro;

È obbligatorio utilizzare calzature pulite all'interno del Centro;

È obbligatorio utilizzare un telo che copra interamente la macchina/attrezzo utilizzato

Piscina

Capienza massima vasche

- Vasca Nuotatori **30** persone
- Vasca Polivalente **14** persone
- Vasca Bimbi **9** persone

Puoi sostare sul bordo vasca mantenendo la distanza di 1,5 mt. Nel caso non riuscissi a mantenere tale distanza è obbligatoria la mascherina;

È obbligatoria la doccia prima di entrare in acqua;

È obbligatorio l'uso della cuffia;

Solarium

Densità di affollamento massima:
250 persone (prato e bordovasca);

Mantieni un distanziamento sociale di almeno 1,5 m tra persone non appartenenti allo stesso nucleo familiare o conviventi;

I lettini e gli asciugamani devono essere posizionati in maniera da garantire il distanziamento sociale di almeno 1,5 m tra persone non appartenenti allo stesso nucleo familiare o conviventi;

È vietato l'uso promiscuo di lettini, sdraio e asciugamani se non tra persone appartenenti allo stesso nucleo familiare o conviventi;

Si raccomanda ai genitori di sorvegliare i bambini per il rispetto del distanziamento sociale e delle norme igienico comportamentali, compatibilmente con il loro grado di autonomia ed età;

Ti raccomandiamo inoltre di utilizzare il meno possibile gli spogliatoi e le docce; è vivamente consigliato presentarsi al Centro indossando l'abbigliamento sportivo cambiando solo le scarpe prima di accedere alle sale;