

Regole generali da osservare per una migliore prevenzione e sicurezza consigliate dalle autorità sanitarie.

- Si accede in palestra sia per le lezioni di gruppo che per la sala pesi, tramite prenotazione, che potrà essere effettuata telefonicamente al numero 075/5054328
- In assenza di prenotazione, la direzione, valutando le presenze all'interno dei locali, ha la facoltà di impedire l'accesso.
- Per l'accesso alla palestra è obbligatorio l'utilizzo di mascherina e disinfettare le mani con appositi gel idroalcolici messi a disposizione.
- Sarà possibile l'utilizzo delle docce in maniera veloce e senza assembramenti
- **Si consiglia** di arrivare in palestra con abbigliamento idoneo alla pratica sportiva, fatta eccezione per le scarpe, che dovranno essere riposte obbligatoriamente chiuse in un sacchetto di plastica o nel proprio borsone.
- **Obbligatorio l'utilizzo di un tappetino e asciugamano personale**
- **Obbligatorio l'utilizzo di scarpe solo per l'allenamento sportivo in palestra.**
- Negli spazi igienici si deve mantenere sempre la una distanza di sicurezza minima di mt. 1,5 ed è ovviamente obbligatorio indossare la mascherina
- Non lasciare indumenti negli spazi condivisi, ma riporli in borse o zaini e una volta a casa lavarli separatamente.
- Durante l'attività fisica va mantenuta la distanza di sicurezza tra utenti, di almeno mt. 2
- **Al termine di ogni esercizio è obbligatorio igienizzare ogni attrezzo utilizzato con le soluzioni idonee messe a disposizione.**
- igienizzare frequentemente le mani, non toccare occhi, naso e bocca, starnutire o tossire in un fazzoletto o in assenza sulla piega interna del gomito, evitare strette di mano e abbracci.
- la carta utilizzata per l'igienizzazione degli attrezzi o i fazzoletti personali vanno gettati negli appositi contenitori