

REGOLAMENTO ANTI-COVID DA SOTTOSCRIVERE PER ACCEDERE IN PALESTA

Cara Iscritta, caro Iscritto,

Come ben sai è priorità a livello nazionale contenere o meglio ridurre il rischio di contagio da coronavirus. La Sportforma si sta' impegnando al massimo per applicare i rigorosi protocolli di sicurezza richiesti dalle Autorità nazionali, locali e sportive. È fondamentale però il tuo contributo attivo. Ti chiediamo quindi di osservare con scrupolo queste semplici regole di comportamento al fine di allenarci in sicurezza evitando il contagio. Per qualsiasi informazione chiedi pure al coach o in segreteria.

1. Se hai sintomi influenzali o temperatura corporea più di 37,5°C non puoi accedere in palestra.
2. È obbligatorio usare la mascherina. Puoi toglierla solo se mantieni almeno due metri di distanza dagli altri mentre ti alleni o mentre gli altri si allenano.
3. Mentre non stai svolgendo attività fisica mantieni una distanza interpersonale di almeno un metro sia nelle aree comuni che negli spogliatoi. Quando ti sposti usa la mascherina.
4. Lava spesso le mani anche mediante le soluzioni disinfettanti che troverai in più punti della palestra che sono a tua disposizione.
5. Non toccarti mai occhi, naso e bocca con le mani. Non toccare la mascherina dal lato esterno ma solo dagli elastici. Non usare i guantini.
6. È obbligatorio utilizzare apposite calzature all'interno della palestra.
7. È vietato l'uso promiscuo di attrezzi, borracce, thermos, bottiglie, bicchieri e scambiare con gli altri iscritti oggetti quali asciugamani, fasce, cellulari o altro.
8. Nel caso sia previsto, puoi prenotare il tuo allenamento in modo tale da non rischiare di aspettare fuori; cortesemente fatti sapere appena puoi se pensi di non poter più allenarti nell'orario prenotato.
9. Starnutire o tossire in un fazzoletto monouso e nell'incavo del gomito, in seguito sanifica sempre le mani, se starnutisci o tossisci nella mascherina sostituiscila.
10. È obbligatorio dopo ogni utilizzo pulire le macchine, superfici e attrezzi utilizzati con disinfettanti a disposizione all'interno della palestra.
11. Saremmo grati se conterrà il tuo allenamento nell'arco temporale di 60 minuti.
12. È obbligatorio utilizzare asciugamani da porre sulle sedute e sugli schienali delle macchine.
13. Non disperdere nell'ambiente i guanti e le mascherine, gettali negli appositi cestini presenti in palestra.
14. Alla prima iscrizione ti verrà chiesto di sottoscrivere una autodichiarazione sui rischi di esposizione negli ultimi 14 giorni.
15. Chi non rispetta il regolamento "Protezione COVID" potrà essere allontanato dalla palestra.
16. Se ti è possibile arriva già con gli abiti da allenamento, ti cambi solo le scarpe, ed evita di farti la doccia in palestra.
17. Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.
18. Le attività a terra le puoi svolgere solo nelle aree specificatamente destinate. I ns tecnici sono a tua disposizione per indicarti dove sono e come fare.
19. Gli indumenti indossati per l'attività fisica non lasciarli in luoghi condivisi con altri, ma riponili in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, laval separatamente dagli altri indumenti.

Torino, ____ / ____ / 2020

L'iscritto,

La Direzione



Presidenza del
Consiglio dei Ministri
Ufficio per lo sport

Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSORI DI DESSINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1MT IN CASO DI ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



NON TOCCARE MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE, SE È POSSIBILE, IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SEGREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA FLECCA INTERNA DEL GONITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI COMDIVSI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSATI PER ATTIVITÀ FISICA, MAIROPOLI IN ZAINO, BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE NON INFERIORE A 2 MT



GETTARE SUBITO IN APPORTI CONTENITORI FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

METTERE A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI" (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MARCHIPIRINE, RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNICARE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo di:



DESSINFETTARE I PROPRIOFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORSONI, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPACI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



NON TOCCARE OGGETTI E ZONALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana



sport.governo.it