



REGOLE PER CHI PRATICA ATTIVITA' ALL'INTERNO DEI CENTRI MIOCLUB



1. Disinfettare i propri effetti personali e non dividerli;
2. È obbligatorio farsi rilevare la temperatura giornalmente al momento dell'accesso, sapendo che verrà impedito l'accesso in caso di temperatura superiore a 37,5 °C;
3. È obbligatorio indossare la mascherina protettiva e, in caso negativo, sarà inibito l'ingresso;
4. È obbligatorio indossare correttamente la mascherina in qualsiasi momento all'interno della struttura, ad eccezione del momento specifico in cui si svolge attività fisica sul posto. A titolo di esempio, la mascherina va indossata obbligatoriamente anche durante l'allenamento se il cliente si sposta da una postazione o un attrezzo di allenamento all'altro;
5. I bambini devono essere accompagnati da non più di un familiare; si raccomanda al genitore/accompagnatore di avere cura di sorvegliare i bambini per il rispetto del distanziamento e delle norme igienico-comportamentali compatibilmente con il loro grado di autonomia e l'età degli stessi.
6. È obbligatorio mantenere sempre la distanza interpersonale minima di 1 mt;
7. Lavarsi frequentemente le mani;
8. Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali; tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche quando depositati negli appositi armadietti. È vietato l'uso promiscuo degli armadietti;



9. Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personali;
10. Non consumare cibo negli spogliatoi ed all'interno degli spazi dedicati all'attività sportiva;
11. È obbligatoria la pulizia e la disinfezione delle aree di contatto di ciascun attrezzo dopo ogni utilizzo da parte dell'utente con opportuno prodotto igienizzante;
12. Durante l'attività fisica è obbligatorio mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 metri;
13. Utilizzare, ove possibile, tappetini propri o, se di uso collettivo, è obbligatorio igienizzarli prima e dopo la sessione di allenamento.
14. Cambiarsi le scarpe, per chi va in palestra e le ciabatte per i fruitori della piscina, nella zona attrezzata con le panchine all'ingresso

