



FERMIAMO IL CORONAVIRUS

#ripartiresicuri

"CAUTELA, SICUREZZA, RESPONSABILITÀ INDIVIDUALE"

ALCUNE SEMPLICI NORME DI COMPORTAMENTO DA RISPETTARE

- Sicuramente ti sei ricordato di prenotare la tua lezione ...
 - Appena accedi al Circolo utilizza il gel igienizzante
- Consegna in segreteria l'autocertificazione "no Covid 19" possibilmente già compilata
Tutte le volte che ti appresti a svolgere attività
Il modulo è scaricabile dal sito www.heliosvillage.it
- E' **OBBLIGATORIO** essere in regola con la certificazione medico sportiva.
- L'entrata in palestra sarà consentita solo con mascherina 🧐, che dovrà essere indossata sino all' accesso delle sale per poi riporla in sacchetti monouso.
- Utilizzare apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo ,
tappetino e telo personale.
- E' consigliabile venire già cambiati, in caso contrario riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse 🧘 che non potranno essere lasciate nello spogliatoio.
- Al momento non sarà possibile fare la doccia 🚿.
- All'ingresso, in sala e all'uscita è necessario igienizzarsi le mani con gel messo a disposizione.
- E' obbligatorio indossare la mascherina 🧐 in sala nei momenti di recupero e quando ci si deve spostare all'interno della struttura.
 - Mantenere una distanza di due metri tra ogni persona.
 - La durata di allenamento per ogni persona in sala pesi sarà max 1h 30 min e visto l'uso ridotto del cardio, per la distanza di sicurezza , massimo 30 min su ogni attrezzo.
- Una volta terminato l'utilizzo del macchinario e' **OBBLIGATORIO** scaricarlo e igienizzarlo.
 - Le lezioni di fitness saranno di 45 min.
 - Non è consentito condividere borracce, fazzoletti, attrezzi, asciugamani, etc.
- Fazzoletti , cerotti e dispositivi di protezione individuali vanno gettati negli appositi cestini.