



Lo Sport continua in sicurezza

ALCUNE SEMPLICI NORME DI COMPORTAMENTO DA RISPETTARE

Aggornate il 23 ottobre 2020

- Sicuramente ti sei ricordato di prenotare la tua lezione ...
- Appena accedi al Circolo utilizza il gel igienizzante ed effettua il rilevamento della temperatura
 - E' **OBBLIGATORIO** essere in regola con la certificazione medico sportiva.
- L'accesso al Circolo è consentito solo con mascherina 🧐, che dovrà essere indossata **SEMPRE**
Sarà possibile toglierla solo durante l'attività sportiva sul posto e andrà indossata **OBBLIGATORIAMENTE** durante lo spostamento tra una postazione di allenamento e l'altra
 - 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.
 - Controlla di non dimenticare nulla, quanto lasciato negli spogliatoi non può essere conservato dal Circolo
- E' possibile utilizzare esclusivamente gli armadietti preposti e da noi periodicamente sanificati ma si consiglia una ulteriore igienizzazione individuale e riponendo comunque gli indumenti nella borsa
 - E' possibile utilizzare solamente il phon personale
- All'ingresso, delle sale e all'uscita è necessario igienizzarsi le mani con gel messo a disposizione.
- Mantenere una distanza di due metri tra ogni persona mentre fai attività sportiva e di un metro nelle parti comuni del Circolo.
 - 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 50 min. per consentire l'igienizzazione della sala
 - Non è consentito condividere borracce, fazzoletti, attrezzi, asciugamani, etc.
- Fazzoletti , cerotti e dispositivi di protezione individuali vanno gettati negli appositi cestini.