



REGOLAMENTO DI PREVENZIONE AL CONTAGIO



COSA PORTARE DA CASA

- Mascherina • Badge • Certificato medico (qualora scaduto) • Buste sigillanti • Panno in microfibra per pulizia degli attrezzi • Asciugamano tergisudore • Scarpe pulite da cambiare in spogliatoio • Possibilmente, arrivare già in abbigliamento sportivo

MISURE DI SICUREZZA

- Rilevazione temperatura corporea e presenza di mascherina protettiva indossata correttamente, tramite termocamera all'ingresso. In caso di temperatura maggiore di 37,5° viene negato l'accesso.
- Al primo accesso, verrà fatta firmare l'autocertificazione "AUTOCERTIFICAZIONE DI IDONEITÀ ALLO SVOLGIMENTO DI ATTIVITÀ SPORTIVA - DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI AUTOCERTIFICAZIONE"
- Si entra solo se provvisti di badge personale (altrimenti viene negato l'accesso).
- Obbligo del possesso di certificato di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità ai sensi della normativa vigente.
- Rispettare il divieto di assembramento.
- All'ingresso obbligatorio disinfettare le mani con l'apposito gel idroalcolico. Disinfettare e lavarsi frequentemente le mani.
- Non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani.
- Non toccare oggetti e segnaletica fissa.
- Durante gli esercizi di allenamento: almeno 2 metri dalle altre persone, mascherina obbligatoria durante lo spostamento tra una stazione e l'altra.
- In tutti gli altri momenti: almeno 1 metro dalle altre persone ed indossare mascherina.
- Sulla scala e nei corridoi: senso unico alternato (aspettare che sia libero il passaggio, non superare e dare precedenza a chi è già in transito).
- Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.
- Vietato scambiare qualsiasi tipo di oggetto con altre persone.
- Starnutire e/o tossire in un fazzoletto, evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha un fazzoletto starnutire nella piega interna del gomito.
- Sigillare bene in un sacchetto e gettare subito negli appositi contenitori i fazzoletti di carta o altri materiali usati potenzialmente infetti.
- Dalle ore 14:00 alle ore 14:30 nei giorni da lunedì a venerdì è prevista pulizia con disinfezione, quindi non è consentito l'accesso alla palestra.
- Rispettare le indicazioni dello staff e non toccare finestre (non chiudere le finestre aperte).

SPOGLIATOI

- Obbligatorio cambiare le scarpe in spogliatoio e riporre le scarpe non utilizzate in un sacchetto di plastica.
- Vietato l'utilizzo delle docce.
- Arrivare in palestra già vestiti per l'allenamento, oppure usare gli spogliatoi solo per cambi di indumenti minimi o che richiedano tempi ridotti, riponendo il tutto in appositi contenitori sigillanti (sacchetto di plastica).
- Riporre tutte le proprie cose all'interno di un sacchetto di plastica o del proprio borsone.
- Vietato consumare cibo all'interno degli spogliatoi.
- Vietato l'uso di applicativi comuni (quali asciugacapelli, ecc.)

DURANTE L'ALLENAMENTO

- Asciugamano obbligatorio
- Disinfettare ogni attrezzo dopo averlo utilizzato. A questo scopo portare un panno personale (ideale in microfibra).
- Gli ingressi alle sale di allenamento sono contingentati: vedere cartello all'ingresso di ogni spazio.
- Prenotazione obbligatoria, prenota su quifit.com dalla tua area riservata.
- Vietato consumare cibo nelle aree adibite all'attività sportiva.

Tutti i membri dello staff Quifit SSD a RL sono stati informati circa le misure di sicurezza qui descritte e sono stati autorizzati a prendere provvedimenti qualora non venissero rispettate.