



## Regolamento anti COVID-19

ASD/SSD.....VIRUS 51 (CROSSFITAREA51).....

Cara Iscritta, caro Iscritto,

come ben sai è priorità a livello nazionale contenere o meglio ridurre il rischio di contagio da coronavirus. La Palestra 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 divertirci in sicurezza evitando il contagio. Per qualsiasi informazione chiedi pure ai ns Tecnici 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, termos, 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 75 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, lavalvi separatamente dagli altri indumenti.

Sede, \_\_\_ / \_\_\_ / 2020

L'iscritto

.....

La Direzione

.....  
A.S.D./VIRUS 51.....  
C.F. 97746530589



# Regolamento anti COVID-19

ASD/SSD.....



Ufficio per lo sport  
Presidenza del  
Consiglio dei Ministri

## 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 DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL GOMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



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

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



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

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



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



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



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it