

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA TANA DEI DRAGONI 2020-2021 CON DISPOSIZIONI ANTI COVID19

- 1) Indossa sempre la mascherina negli spazi comuni *tranne durante gli allenamenti***
- 2) Disinfettati le mani all'ingresso di ogni ambiente.**
- 3) Rispetta la distanza interpersonale di 1 metro**
- 4) Riponi immediatamente nella tua borsa o zaino fazzoletti e mascherine usati.**

INGRESSO:

Per ragioni di sicurezza manifesta la tua presenza suonando il campanello e attendi il tuo turno per entrare.

All'interno della palestra ti sarà rilevata la temperatura.

SCALA:

La scala deve essere utilizzata da 1 sola persona alla volta.
Attendi il tuo turno per salire e/o scendere.

SPOGLIATOI:

L'accesso agli spogliatoi è limitato a 6 persone alla volta.

La palestra mette a disposizione un numero limitato di armadietti ad uso strettamente personale al costo di euro 10 mensili. Chi non disporrà di un proprio armadietto lascerà il proprio borsone/zaino/borsa negli spazi comuni dedicati.

Gli indumenti personali tranne scarpe e giacconi invernali dovranno essere riposti nel proprio borsone.

Prima di lasciare lo spogliatoio sanifica il posto che hai occupato.

Dopo aver utilizzato il bagno sanifica l'asse del WC.

Dopo aver fatto la doccia sanificala.

Per consentire a tutti l'uso degli spogliatoi è necessario ridurre il più possibile il tempo di permanenza negli stessi.

PEDANA DI ALLENAMENTO:

Entra in pedana esclusivamente con apposite calzature dedicate all'allenamento.

Entra in pedana e posizionati in uno degli spazi contrassegnati.

Il contatto durante gli allenamenti per ora non è consentito.

Dopo aver utilizzato un attrezzo sanificalo (spalliere, cyclette, bastoni)

Le materassine e i cuscini della palestra non saranno disponibili.

Se lo desideri porta da casa ciò che ti occorre.

Durante gli allenamenti asciugati di frequente il sudore utilizzando esclusivamente il tuo asciugamano personale. Riponi asciugamano e borraccia in un piccolo zainetto che terrai con te in pedana.

USCITA:

!!Ricorda di verificare di aver preso tutti i tuoi effetti personali.

Ciò che viene dimenticato non potrà essere conservato.!!