

MISURE IGIENICO SANITARIE PER PREVENIRE LA DIFFUSIONE DELCONTAGIO DA COVID 19 E REGOLE DI COMPORTAMENTO CHE ASSICURINO IL DISTANZIAMENTO SOCIALE.

In base alle norme vigenti,

ABBIAMO PROVVEDUTO A:

- Sanificare tutti gli ambienti e gli impianti di areazione. Le sanificazioni sono state realizzate da ditte specializzate e certificate;
- Contingentare i posti e delimitare le aree con appositi segnali a terra, sulle panche e poltrone per consentire il distanziamento sociale nelle palestre, negli spogliatoi, nella piscina e nelle zone comuni;
- Fare corsi di formazione a tutto lo staff sulle linee guida da mantenere e far rispettare a tutti i frequentatori;
- All'Inserimento di erogatori gel igienizzante in ogni ambiente;
- All'inserimento di saponi igienizzanti all'interno degli spogliatoi;
- Dotare le sale di erogatori di prodotti disinfettanti per i macchinari e le attrezzature;
- Dotare le sale di salviette di carta per la pulizia dei macchinari e delle attrezzature.

PROVVEDEREMO:

- A garantire la presenza costante nell'arco di tutta la giornata degli operatori delle pulizie in tutti gli ambienti;
- Alla igienizzazione degli armadietti e delle attrezzature;
- Alla completa igienizzazione dell'intero impianto tra i turni di mattina e pomeriggio;
- Alla completa igienizzazione dei lettini e ombrelloni piscina ad ogni cambio turno;
- All'esposizione di pannelli informativi anti covid-19 in ogni area del centro sportivo.

ACCESSO IN STRUTTURA:

Secondo quanto stabilito dal decreto e dalle linee guida di Federazioni e Ufficio per lo Sport, le attività sportive di base sono ammesse a patto che vengano rispettati i seguenti criteri:

- Seguire la segnaletica orizzontale e verticale e seguire le indicazioni presenti per l'entrata e l'uscita;
- Prima dell'ingresso al centro sportivo è obbligatorio igienizzare le mani con l'apposito dispenser gel posizionato all'esterno;
- Misurazione temperatura all'ingresso (**vietato l'ingresso con sintomi influenzali e temperatura superiore a 37.5 gradi**);
- Controllo dei Dispositivi di protezione all'ingresso, accesso consentito solo con mascherina e guanti;
- Gettare negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende ecc. prima di entrare nel centro sportivo e durante la permanenza;

CONTINGENTAMENTO:

prenotazione dell'allenamento garantendo fasce di allenamento di 60 minuti per la sala pesi e cardio e di 50 minuti per le lezioni fitness, per procedere alla igienizzazione delle attrezzature utilizzate e consentire la pulizia ed accogliere i clienti del turno successivo;

- Garantire la distanza sociale di 1 metro con la mascherina in fase di riposo/spostamenti e nelle aree comuni (compresi spogliatoi) e di 2 metri in fase di allenamento e nelle sale fitness;
- Al primo accesso si dovrà autodichiarare lo stato di salute relativamente al Covid-19 (**vedi allegato autocertificazione ingresso YMCA-PRIME**);
- **Per tutte le attività al chiuso è obbligatorio** presentare un **Green Pass valido**.
- L'accesso in struttura sarà consentito entro un tempo massimo di 15 minuti dall'inizio del turno prenotato (solo per la Sala Pesi e Cardio);
- Uscire dalla struttura a fine allenamento e non creare assembramenti nelle aree comuni;
- Evitare abbracci e strette di mano;
- Praticare l'igiene respiratoria (starnutare/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri;
- Non scambiare con altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, ecc.);
- Abbiamo formato e informato tutto il personale sulle norme di sicurezza Covid-19 e per questo potrai fare riferimento a ognuno di loro per ogni esigenza.
- È obbligatorio passare attraverso la reception per la misurazione della temperatura e attraverso il tornello per tutti i frequentatori del Tennis e sala C.

SPOGLIATOI E DOCCE:

- Igienizzare le mani all'entrata e all'uscita dagli spogliatoi;
- Gli spogliatoi sono contingentati; all'esterno in apposita cassetta sono posizionate delle card contingentate che permettono l'entrata negli spogliatoi. Tutti gli utenti dovranno rimettere la card nell'apposito contenitore all'uscita dallo spogliatoio.
- **È VIETATO ENTRARE NEGLI SPOGLIATOI SENZA CARD**
- Saranno chiusi gli armadietti che non consentono la distanza di sicurezza;
- Non saranno disponibili gli asciugacapelli per garantire maggiore sicurezza;
- Saranno igienizzati gli armadietti e le docce ad ogni cambio turno;
- Si consiglia di accedere all'impianto vestiti con divisa sportiva;
- Riporre i propri indumenti all'interno del proprio zaino o borsa e poi nell'armadietto;
- Portare un proprio asciugacapelli;
- Utilizzare possibilmente gli spogliatoi in maniera limitata al cambio delle scarpe e della maglietta;
- Non sarà possibile usufruire delle docce interne, ma saranno disponibili quelle dotate di acqua calda poste esternamente a bordo piscina.
- Le saune non sono utilizzabili fino a nuove disposizioni;

ALLENAMENTO IN SALA PESI

Per **TUTTE LE SESSIONI DI ALLENAMENTO** è **obbligatoria la prenotazione**;

- Sono state spostate le postazioni di lavoro tra loro, garantendo una distanza di sicurezza anche maggiore di quella richiesta;
- Tutte le sale sono fornite di erogatori di gel igienizzanti per le mani e prodotti per l'igienizzazione dei macchinari e degli attrezzi;
- La prenotazione va cancellata entro un'ora dall'inizio dell'attività;
- Rispettare le regole del centro leggibili sulle pareti della sala;
- È consigliabile portare un tappetino personale, la struttura fornirà tappetini da igienizzare prima e dopo l'allenamento, con i prodotti messi a disposizione;
- Utilizzare sempre e con maggior attenzione il proprio asciugamano per allenamento;
- Detergere la postazione di allenamento prima e dopo l'utilizzo con gli appositi prodotti di igienizzazione che sono a disposizione;
- Recarsi in sala sempre con la mascherina da utilizzare solo prima e dopo la sessione di allenamento (**non durante!**);
- È consigliato l'utilizzo dei guanti anche in fase di allenamento, per la propria e l'altrui sicurezza (monouso o da ciclismo "a dita lunghe").

LEZIONI DI FITNESS:

Per **TUTTE LE LEZIONI DI FITNESS** è obbligatoria la prenotazione ad esclusione delle lezioni a numero chiuso per la sala A e la sala C.

- Le lezioni sono ridotte ad una durata di 50 minuti per consentire un deflusso distanziato e per permettere la igienizzazione completa della sala tra una lezione e l'altra;
- L'accesso alla lezione sarà consentito solo nell'orario esatto di inizio;
- Occorre prenotare una sessione di allenamento 24 ore prima seguendo le disposizioni impartite dalla struttura (si può prenotare una lezione al giorno);
- È consigliabile portare un tappetino personale, la struttura fornirà tappetini da igienizzare prima e dopo l'allenamento, con i prodotti messi a disposizione;
- Mantenere una distanza minima di 2 metri con le altre persone in fase di allenamento; le sale hanno già la delimitazione a terra con un distanziamento di oltre 2 metri;
- Accedere possibilmente già vestito da allenamento. Non sarà possibile usufruire delle docce interne, ma saranno disponibili quelle dotate di acqua calda poste esternamente a bordo piscina.
- Detergere prima e dopo l'utilizzo, tutti gli strumenti che vengono utilizzati per allenarsi;
- Recarsi in sala sempre con la mascherina che verrà utilizzata solo prima e dopo la sessione di allenamento (**non durante!**);
- Uscire dalla struttura a fine lezione e non creare assembramenti nelle aree comuni.

PISCINA:

- Obbligo di indossare la mascherina in tutti gli spazi comuni, anche se per passaggi brevi e mantenere la distanza di 1 metro interpersonale;
- È obbligatorio lavarsi le mani utilizzando gli appositi dispenser prima di entrare nell'area piscina;
- È obbligatorio il passaggio nella vaschetta lava-piedi per accedere alla piscina;
- È obbligatorio effettuare la doccia prima di entrare in acqua;
- In acqua è vietato sputare, urinare e soffiarsi il naso.

TENNIS:

- In prossimità dei campi si deve arrivare sempre con mascherina e guanti;
- Mantenere sempre la distanza di sicurezza di almeno 1 metro prima, durante e dopo aver giocato a tennis, soprattutto nel doppio;
- Ricordarsi di indossare il guanto con la mano non dominante con cui si lancia la palla nel servizio o si raccolgono le palline;
- Nel caso di difficoltà a giocare con il guanto, come nel rovescio a due mani, utilizzare il gel disinfettante ad ogni cambio campo;
- La stretta di mano, o il “batti cinque” può essere sostituita con un tocco della punta della racchetta con quella del compagno di gioco;
- Utilizzare le panchine ai lati opposti del campo
- L'arbitro può essere salutato indicandolo con la testa della racchetta;
- Prima e dopo il match lavarsi accuratamente le mani e utilizzare il gel igienizzante;
- Cambiare campo dal lato opposto rispetto all'avversario, se non è possibile ricordarsi la distanza di sicurezza;
- Togliere l'over-grip al termine di ogni incontro e rimetterne uno nuovo prima del successivo.
- L'ingresso in campo deve avvenire non per gruppi ma singolarmente;
- Nella fase di accoglienza dedicare sempre almeno un minuto al promemoria delle regole sull'igiene esposto anche sulla porta di accesso al campo;
- In ogni momento della lezione gli allievi devono essere almeno a 1 metro di distanza tra loro;
- In ogni momento della lezione l'insegnante deve essere almeno a 1 metro da ciascun allievo;

- Il rapporto insegnanti/allievi all'interno del campo deve rispettare i parametri:
 - Minitennis/Avviamento: 1 a 4 o 1 a 3;
 - Perfezionamento: 1 a 3 o 1 a 2;
 - Specializzazione: 1 a 2 o 1 a 1;
 - Alto livello: 1 a 1.

- Prestare particolare attenzione per evitare gli assembramenti durante la raccolta delle palle;
- Per i genitori: lasciare i propri figli in prossimità dei campi senza creare assembramenti;
- Usare il gel igienizzante posto in prossimità di ogni panchina posta ai lati del campo.