

NORME DI **COMPORAMENTO** RICHIESTE AGLI ASSOCIATI  
(coerenti con le linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere redatte  
il 7 maggio 2021 dal Dipartimento per lo sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri  
e aggiornate al 1° giugno 2021)

## **INGRESSO IN PALESTRA**

- **Indossare correttamente la mascherina in qualsiasi momento** all'interno della struttura, ad eccezione del momento specifico in cui si svolge attività fisica sul posto. La mascherina va quindi indossata obbligatoriamente anche durante l'allenamento quando l'utente si sposta da una postazione all'altra.
- Presentarsi **già vestiti** adeguatamente all'attività sportiva o in modo tale da sostare il minor tempo possibile negli spogliatoi. È preferibile indossare capi leggeri ma coprenti, evitare canotte, prevedere un cambio di maglietta in caso di abbondante sudorazione.
- Portare con sé un **telo grande e scarpe da ginnastica** da calzare una volta entrati.
- All'ingresso sarà rilevata la **temperatura**: in caso di temperatura superiore a 37,5°C l'associato non potrà entrare in palestra.
- All'ingresso sarà richiesto all'associato di sottoscrivere un'**autocertificazione**. In caso di **minori** tale autocertificazione dovrà essere firmata da un **genitore**, che pertanto dovrà accompagnare il/la figlio/a al suo primo rientro nella struttura.
- È obbligatorio il **tracciamento** dell'ingresso e della permanenza degli Associati nella struttura.
- Non saranno ammessi più di **14 atleti** contemporaneamente nell'area pesi e non più di **12** nell'area Karate.
- Mantenere sempre la **distanza minima** interpersonale di **1mt.**

## **ALLENAMENTO**

- Durante l'attività fisica, la **distanza** interpersonale deve essere adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a **2 mt.**
- Gli **attrezzi** e le **macchine** devono essere **sanificati** prima e dopo ogni esercizio, ciò può essere fatto anche in autonomia dall'atleta.
- Sostare il più a lungo possibile in un'area contenente un set di attrezzi ed evitare continui spostamenti da una parte all'altra della palestra.
- **Non consumare cibo** negli spogliatoi ed all'interno della palestra.
- Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.

## **ACCESSO AGLI SPOGLIATOI, ALLE DOCCE ED AI SERVIZI**

- Negli spogliatoi utilizzare solo le **postazioni contrassegnate**, al fine di mantenere il distanziamento.
- **È consentito l'uso delle docce**, nel rispetto del distanziamento interpersonale. Gli atleti dovranno sostare negli spogliatoi il tempo minimo necessario.
- **Non lasciare negli attaccapanni gli indumenti usati, ma riporli nei propri zaini chiusi.**
- **Portare da casa, se necessari, oggetti per l'igiene personale e non dividerli.**
- **Non consumare cibo** negli spogliatoi ed all'interno della palestra.

## **ALTRE BUONE PRATICHE IGIENICHE**

- Lavarsi frequentemente le mani.
- Non toccare mai occhi, naso e bocca con le mani.
- Starnutire e/o tossire in un fazzoletto o nella piega del gomito.
- Gettare subito nelle pattumiere a pedale fazzoletti di carta ed altri materiali usati.
- Non scambiarsi oggetti e dispositivi (bottiglie, smartphone ...).