

LA GUIDA PER RIPRENDERE AD ALLENARTI



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 COMITO



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



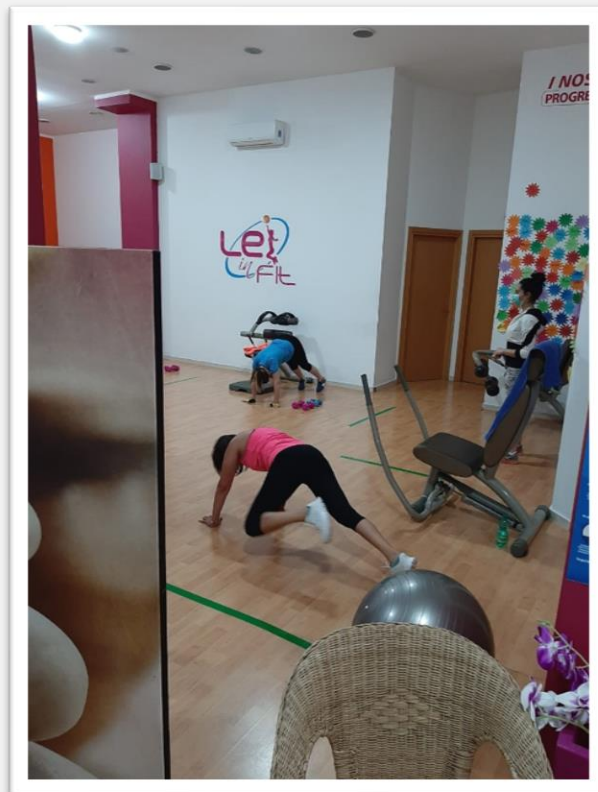
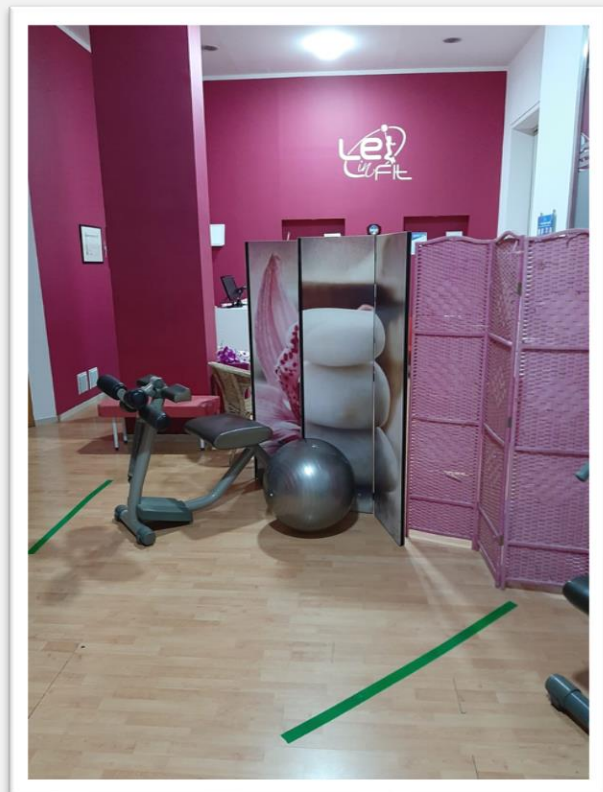
DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

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

La palestra A.S.D. Fitness al Femminile “LEI in FIT” è lieta di annunciare la riapertura al pubblico il giorno 25 Maggio.

Abbiamo realizzato una guida con l'intento di aiutarvi a capire come sarà ritornare ad allenarsi e magari anche sconfiggere qualche paura o timore.

Per garantirvi l'allenamento in tutta sicurezza e serenità, abbiamo SANIFICATO TUTTI GLI AMBIENTI E L'ATTREZZATURA e diversificato la tipologia del training Leinfit, così da mantenere inalterata la sua efficacia, adottando un sistema di prenotazione per evitare assembramenti nell'area attività.



ORARIO DI APERTURA E CHIUSURA DELLA PALESTRA LEI IN FIT

Lunedì, Mercoledì, Venerdì

8:00 – 20:30

Martedì, Giovedì

9:00 – 20:30

- Le prenotazioni delle lezioni avverranno tramite Whatsapp 3779518372, a partire dalle ore 16:30 fino alle ore 20:30 del giorno prima dell'allenamento.
- Ingressi contingentati per evitare assembramenti. **Numero max. partecipanti a lezione: 9**
- Tutte le postazioni sono distanziate tra di loro di oltre 2 metri.
- **Orari delle lezioni con orario continuato su turni:**

8:00, uscita dallo spogliatoio **8:45**

9:00, uscita dallo spogliatoio 9:40 e così via sino alle **20:45**

COME ACCEDERE ALLA PALESTRA?

1. Assicurati che il tuo certificato medico è in corso di validità

2. Prenotati il giorno prima dalle 16:30 alle 20:30 tramite whatsapp **3779518372**

3. Entra con la mascherina (ci si può allenare senza) già pronta per l'allenamento, indossa i copriscarpe

4. Igienizzati le mani all'ingresso, passa il badge, ti verrà misurata la temperatura corporea

5. Utilizza durante l'allenamento un telo/asciugamano e le scarpe idonee e pulite per l'attività

6. Munisciti di un lucchetto per l'armadietto e un **sacchetto dove riporre tutti gli indumenti**

Rispetta la distanza di 1 m all'ingresso e nello spogliatoio (posti distanziati assegnati)

- Non sarà possibile anticipare l'entrata o posticipare l'uscita, in quanto si entra e si esce in blocco ordinato, per dare la possibilità alla struttura di sanificare e arieggiare l'ambiente.
- Ci si allenerà in una singola postazione di lavoro per tutta la durata dei 30 minuti, seguendo il nuovo Programma di ALLENAMENTO "Missione F3 Leinfit", studiato appositamente per voi.
- **Dopo ogni lezione tutti gli spazi, attrezzi e macchine verranno disinfettati e l'ambiente arieggiato.**

SPOGLIATOIO



- Troverai dei posti assegnati distanziati di **1 m**
- E' possibile comunque cambiarsi direttamente in palestra e anche fare la doccia (il tempo di permanenza nello spogliatoio max. 10 minuti. No lavaggio capelli)
- **Riponi le scarpe e tutti gli indumenti e oggetti personali all'interno della propria borsa/borsone e depositali negli appositi armadietti** (munirsi di un proprio lucchetto); non condividere l'armadietto con gli altri utenti.
- Indossa delle scarpe ginniche e pulite da dover utilizzare esclusivamente in palestra
- Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti
- Non consumare i cibi negli spogliatoi
- Gli asciugacapelli dovranno essere di propria dotazione

PER QUALSIASI INFORMAZIONE NON ESITATE A CONTATTARCI!

Cell. 3779518372 info@leinfit.com