



EMERGENZA COVID-19

MISURE DI SICUREZZA

INF. E PROC.

PROT. COVID-19

REV. 01 04/06/2021

Pagina 1 di 4

OBBLIGHI PER GLI UTENTI DELLA PALESTRA

REGOLAMENTO

PRESCRIZIONI PER GLI UTENTI DELLA PALESTRA

Gli utenti dovranno attenersi scrupolosamente alle seguenti misure igienico-sanitarie e di responsabilità individuale:

1. PREDILIGERE LA PRENOTAZIONE.
2. Verrai sottoposto a misurazione della temperatura corporea e in caso di superamento della temperatura di 37,5 non potrai accedere alla struttura e dovrai contattare il medico di medicina generale.
3. Dovrai compilare e sottoscrivere l'autodichiarazione di responsabilità individuale se non sarai sottoposto a misurazione della temperatura corporea,
4. Non potrai accedere alla struttura se la tua temperatura corporea è superiore a 37,5°C o se hai sintomi quali tosse, raffreddore, mal di gola, mal di testa, dissenteria e sei responsabile nel caso violi tale regola. Anche durante l'attività o permanenza dovrai comunicare la presenza di sintomi, indossando la mascherina chirurgica e informando un nostro operatore seguendo le sue indicazioni e istruzioni.
5. Non potrai accedere alla struttura se sei sottoposto a quarantena obbligatoria o fiduciaria (essere stato a contatto con asintomatico risultato positivo).

6. Non potrai accedere alla struttura se sei stato a contatto con persone positive COVID-19 negli ultimi 14 giorni.

Sei consapevole che in caso contrario stai mentendo a noi e a te stesso, pertanto ti chiediamo senso di responsabilità.

7. DIVIETO DI ASSEMBRAMENTI NEI CORRIDOI, SPOGLIATOI, BAGNI, INGRESSO E ASCENSORE.

8. GLI UTENTI DOVRANNO ENTRARE IN MODO ORDINATO ATTENDENDO IL PROPRIO TURNO IN ACCETTAZIONE/CASSA.

9. Potrai accedere alla palestra solo con scarpe ad uso esclusivo e dedicato per la palestra.

10. Lavarsi spesso le mani. Usare le soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani.

11. Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;

12. Se hai dei bambini sei responsabile nel vigilare il rispetto da parte loro delle regole della struttura.

13. Evitare abbracci e strette di mano;

14. Mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro; 2 metri nelle attività intense;

15. Praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie), gettare quindi il fazzoletto nell'apposito cestino con coperchio che trovi nella struttura;

16. Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;

17. Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;

18. Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce nella piega del gomito;



EMERGENZA COVID-19

MISURE DI SICUREZZA

INF. E PROC.

PROT. COVID-19

REV. 01 04/06/2021

Pagina 3 di 4

OBBLIGHI PER GLI UTENTI DELLA PALESTRA

19. Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
20. Pulire, prima e dopo l'uso, le superfici degli attrezzi con disinfettanti che trovi lì vicino;
21. È obbligatorio in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie (mascherina) come misura aggiuntiva alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie.
22. Indossare correttamente la mascherina anche dentro l'ascensore e fino all'accesso dell'attrezzo che userai per l'attività sportiva. Terminata l'attività devi indossarla nuovamente;
23. Seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto in particolare negli spogliatoi e negli accessi, reception, bar e ristoro.
24. Non scambiare con altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, ecc.).
25. Divieto di consumare cibo negli spogliatoi.
26. Riporre oggetti e indumenti personali nelle borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o in ceste comuni, ma usando armadietto che non potrai usare in comune ad altri (salvo stesso nucleo familiare).
27. Disinfettare l'armadietto prima e dopo l'uso con salviette o spray a base alcolica e carta monouso che troverai negli spogliatoi.

28. Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, mascherine, guanti ecc.
29. Nell'utilizzo di servizi igienici comuni, prima e dopo essersi lavati le mani, utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura del rubinetto.
30. In doccia è vietato sputare, soffiarsi il naso e urinare. Se necessario, utilizzare carta, fazzoletti e wc a questi scopi prima di entrare in doccia.
31. I neonati devono indossare pannolone contenitivo.

Grazie a tutti per la collaborazione

CON IL TUO SENSO DI RESPONSABILITA' E IL SENSO CIVICO DI
CIASCUNO DI NOI POSSIAMO FARCELA.

Dr. Curione Biagio

