

# **REGOLAMENTO INTERNO DI EMERGENZA**

In attuazione del **DECRETO-LEGGE 18 maggio 2021, n. 65** ecco di seguito il regolamento da seguire per poter accedere alla struttura:

- 1) Sono permesse tutte le attività fisiche senza contatto fisico interpersonale;
- 2) Per poter partecipare ai corsi fitness/fight/danza è obbligatorio prenotare il proprio posto per poter contenere il numero massimo di persone all'interno della sala (anche concordando il planning con l'insegnante);
- 3) Gli accessi alla sala pesi saranno possibili sino ad un **numero massimo di 16 persone** (sul sito [www.trigoriasportcenter.com](http://www.trigoriasportcenter.com) sarà visibile un conteggio in tempo reale delle persone presenti);
- 4) Ad ogni ingresso il Socio dovrà:
  - a. Farsi rilevare la temperatura corporea dal personale addetto (in caso di temperatura > 37,5°C l'accesso sarà impedito)
  - b. Firmare un registro presenze che la struttura dovrà conservare per 2 settimane
  - c. Igienizzare le mani con apposita soluzione idroalcolica
  - d. Cambiare **obbligatoriamente** le scarpe con calzature previste esclusivamente per questo scopo e riporre tutti gli oggetti personali all'interno di una borsa personale, che dovrà portare con sé nella sala di allenamento in appositi spazi allestiti;
  - e. Indossare la mascherina di protezione, sarà consentito rimuoverla **esclusivamente** per il periodo di allenamento effettivo;
- 5) Gli spogliatoi potranno essere utilizzati **solo in caso di stretta necessità per un numero limitato di persone alla volta (che troverete all'ingresso di ogni spogliatoio) e nelle postazioni indicate;**
- 6) I flussi all'interno della struttura e l'utilizzo delle attrezzature sono segnalati da apposito nastro colorato al fine di garantire la distanza di sicurezza di **almeno 2 metri;**
- 7) Dopo l'utilizzo delle macchine o delle attrezzature usate il Socio dovrà disinfettare le stesse con apposita carta assorbente e disinfettante presente in sala;
- 8) Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.

## **Misure igienico-sanitarie:**

- a) lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
- b) evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- c) evitare abbracci e strette di mano;
- d) mantenimento nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro;
- e) igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- f) evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
- g) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- h) coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- i) non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- l) pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- m) usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.

Viste le norme del **DECRETO-LEGGE 18 maggio 2021, n. 65** l'Asd FIT FOR FIGHT prescrive le seguenti regole al fine di poter usufruire degli spazi e delle attività svolte all'interno della struttura:

- 1) È severamente vietato la sosta per gli accompagnatori all'interno della struttura;
- 2) L'utilizzo degli spogliatoi/servizi e/o comunque degli spazi comuni sarà limitato alla stretta necessità;
- 3) È fatto obbligo in ottemperanza alle norme sanitarie di cui all'allegato 1 la pulizia delle mani con soluzione igienizzante resa disponibile alla reception;
- 4) È obbligatorio indossare la mascherina per tutta la durata della permanenza in struttura, ad eccezione del tempo necessario alla serie di esercizi da praticare;
- 5) È vietato l'utilizzo delle docce;
- 6) Rispettare nell'utilizzo delle attrezzature e/o spazi di allenamento e servizi/spogliatoi della distanza minima raccomandata di 2 (due) metri;
- 7) Pulire con soluzione igienica le attrezzature ed usare un asciugamano da apporre sulle superfici di appoggio (es. panca piana);
- 8) Controllare e rispettare il limite massimo accesso atleti per ogni singola area/disciplina qui sottoelencate:
  - **SALA PESI -> 16 PERSONE**
  - **SALA FUNZIONALE -> 15 PERSONE**
  - **SALA CORSI A -> 16 PERSONE**
  - **SALA CORSI B -> 12 PERSONE**
  - **SALA FIGHT -> 20 PERSONE**

Per accedere ai corsi fitness/fight/danza è obbligatorio prenotarsi sul <https://inforyou.teamsystem.com/trigoriasportcenter/planning/2> o al tel. **06/5061618**.

Per accedere alla sala pesi invece si trova l'aggiornamento in tempo reale delle persone presenti sul sito [www.trigoriasportcenter.com](http://www.trigoriasportcenter.com)

**In caso di mancato rispetto del regolamento l'associazione si riserva il diritto di allontanare il socio dalla struttura senza possibilità di rimborso.**

**Raccomandazioni:**

Si raccomanda di accedere alla struttura con l'abbigliamento idoneo al diretto allenamento onde evitare il sovraffollamento negli spogliatoi/servizi. Il transito all'interno di tali spazi sarà gestito dal personale all'interno della struttura.

La direzione

**ASD FIT FOR FIGHT**