

REGOLAMENTO INTERNO DI EMERGENZA

In attuazione del **DPCM del 17/05/2020 allegato n. 17** 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 sarà visibile un conteggio in tempo reale delle persone presenti);
- 4) Ad ogni ingresso il Socio dovrà:
 - a. compilare una autodichiarazione (anche scaricabile dal sito www.trigoriasportcenter.com/aggiornamenti)
 - b. Farsi rilevare la temperatura corporea dal personale addetto (in caso di temperatura > 37,5°C l'accesso sarà impedito)
 - 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 in entrata e in uscita, sarà consentito rimuoverla **esclusivamente** per il periodo di allenamento effettivo;
- 5) Gli spogliatoi potranno essere utilizzati **solo da 2 persone alla volta**;
- 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 **DPCM del 17/05/2020** 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) Deve essere compilata una dichiarazione da tutti gli atleti, tecnici, dirigenti, dipendenti, collaboratori sulla propria condizione di salute rispetto ai sintomi del COVID-19 (modulo dichiarazione disponibile in segreteria e scaricabile sul sito www.trigoriasportcenter.com);
- 5) Rispettare nell'utilizzo delle attrezzature e/o spazi di allenamento e servizi/spogliatoi della distanza minima raccomandata di 2 (due) metri;
- 6) Pulire con soluzione igienica le attrezzature ed usare un asciugamano da apporre sulle superfici di appoggio (es. panca piana);
- 7) 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 -> 10 PERSONE**
 - **SALA CORSI B -> 8 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

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