



LINEE GUIDA BODY-BUILDING

- L'INGRESSO ALL'IMPIANTO È RISERVATO SOLO ALL'UTENTE, eventuali accompagnatori devono rimanere al di fuori senza generare assembramenti;
- POSSONO PRENDERE PARTE ALLE LEZIONI TUTTI GLI UTENTI CHE SONO IN POSSESSO DEI SEGUENTI REQUISITI:
 - Certificato medico sportivo valido,
 - essere in regola con il pagamento della quota.

Si ricorda che al primo sintomo di raffreddamento (raffreddore, febbre, tosse o difficoltà respiratorie) l'utente non potrà prendere parte alle lezioni fino alla completa guarigione. Inoltre alla prima lezione l'utente dovrà consegnare al proprio insegnante l'autocertificazione compilata.

- OGNI UTENTE DOVRÀ INDOSSARE LA MASCHERINA PER TUTTA LA PERMANENZA NELLA STRUTTURA. POTRÀ TOGLIERLA, riponendola accuratamente all'interno di un sacchetto o gettandola negli appositi cestini, SOLO DURANTE LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ, per poi RIMETTERLA una volta terminata;
- L'ISTRUTTORE DEVE ACCOMPAGNARE IL SUO GRUPPO, sia in fase di entrata che di uscita;
- L'INGRESSO AVVERRÀ TRAMITE LA RAMPA ESTERNA adiacente al panificio;
- È COMPITO DELL'ISTRUTTORE GARANTIRE L'ACCESSO IN SICUREZZA DEL GRUPPO:
 - far mantenere la distanza minima consentita di 1 metro,
 - misurare la temperatura (se superiore a 37,5° C non sarà permesso l'accesso),
 - controllare che ognuno indossi correttamente la mascherina protettiva,
 - controllare che ognuno abbia con sé l'autodichiarazione del proprio stato di salute;
- SAREBBE OPPORTUNO LIMITARE L'UTILIZZO DI SPOGLIATOI, utilizzandoli solo per il CAMBIO RAPIDO DI SCARPE ED INDUMENTI;
- L'INGRESSO AGLI SPOGLIATOI (sia in entrata che in uscita) AVVERRÀ IN FILA, con il rispetto della distanza, (ES. IL PRIMO DOVRÀ ANDARE AD OCCUPARE LA POSTAZIONE PIÙ VICINA ALLA SALA SEGUITO IN ORDINE DAGLI ALTRI UTENTI), in modo da non generare assembramenti e mantenere sempre la distanza di sicurezza;
- LE SCARPE CON CUI SI ACCEDE ALLA PALESTRA DEVONO ESSERE OBBLIGATORIAMENTE RISERVATE A QUESTA ATTIVITÀ, l'accesso allo spogliatoio e alle sale sarà munito di tappetini igienizzanti;
- L'ISTRUTTORE DURANTE TUTTA LA DURATA DELLA LEZIONE DOVRÀ TENERE LA MASCHERINA mantenendo le opportune distanze dai suoi allievi;
- L'ISTRUTTORE DOVRÀ CONTROLLARE CHE PER TUTTO L'ALLENAMENTO SIA MANTENUTA UNA DISTANZA DI ALMENO 2 METRI TRA GLI UTENTI. CERCARE DI LASCIARE ALMENO UN MACCHINARIO VUOTO TRA UN UTENTE E L'ALTRO;

- È NECESSARIO SANIFICARE OGNI ATTREZZO O MACCHINARIO AD OGNI UTILIZZO, L'ISTRUTTORE DEVE VERIFICARE CHE GLI UTENTI EFFETTUIANO QUESTA OPERAZIONE;
- L'INSEGNANTE ALL'INIZIO DEL TURNO DISTRIBUIRÀ AD OGNI UTENTE UNO SPRUZZINO CON IGIENIZZANTE O DELLE SALVIETTE IMPREGNATE DI SOLUZIONE IDROALCOLICA PER PERMETTERE LA PULIZIA DEL MATERIALE UTILIZZATO. QUESTI DOVRANNO ESSERE RESTITUITI AL TERMINE DELL'ALLENAMENTO;
- NON UTILIZZARE MATERIALE E MACCHINARI CHE NON POSSONO ESSERE IGIENIZZATI;
- FAR UTILIZZARE TAPPETINI E ASCIUGAMANI PERSONALI GIÀ IGIENIZZATI DI DOTAZIONE PROPRIA
- PRIVILEGIARE ATTIVITÀ SUL POSTO O ORGANIZZARE BENE LE ESERCITAZIONI DEI VARI UTENTI PER NON RIDURRE LE DISTANZE;
- I TURNI DEVONO ESSERE BEN ORGANIZZATI AD ORARI STABILITI O TRAMITE PRENOTAZIONE PER EVITARE INCROCI DI PERCORSI, con un piccolo margine di slittamento tra l'uscita del primo e l'entrata del secondo turno, considerare anche la riduzione dell'orario di lezione di qualche minuto;
- LE BORSE DEVONO ESSERE RIPOSTE NEGLI ARMADIETTI CON TUTTI GLI INDUMENTI ALL'INTERNO COMPRESSE LE SCARPE DA PASSEGGIO (che in alternativa devono essere posizionate all'interno di un sacchetto sempre nello stesso armadietto);
- L'ISTRUTTORE IGIENIZZERÀ LE PANCHE E GLI ARMADIETTI SUBITO DOPO L'UTILIZZO, per poter dare la possibilità ad altri utenti di trovare la postazione pulita;
- NON SARÀ POSSIBILE UTILIZZARE DOCCE E ASCIUGACAPELLI;
- AL TERMINE DEL CAMBIO L'ISTRUTTORE ACCOMPAGNERÀ GLI UTENTI ALL'USCITA CHE AVVERÀ SEMPRE DALLA RAMPA ESTERNA;
- ATTENZIONE: L'USO DEGLI SPOGLIATOI È COMUNE PER LA SALA PESI, FITNESS E DANZA, QUINDI PROGRAMMARE GLI ORARI DEI TURNI CON UN INTERVALLO DI ALMENO 10 MINUTI TRA LE VARIE ATTIVITÀ (esempio: 1° turno sala pesi 16.00/ 17.00, 1° turno sala fitness 16.10/ 17.10) CONSIDERARE DI AMPLIARLO IN BASE ALLA CLIENTELA.
- ATTENERSI SEMPRE ALLE DISPOSIZIONI GENERALI DI SICUREZZA.