

## REGOLE RICHIESTE DI PREVENZIONE COVID-19

- 1) Si può usare solo la palestra, servizi igienici solo in caso di assoluta necessità, no gli spogliatoi
- 2) Tutti gli utilizzatori della palestra devono entrare ed uscire come sono senza cambiarsi ad eccezione delle scarpe. Tutti gli oggetti personali, vestiario, scarpe etc., vanno collocati in apposite borse personali da collocarsi in uno spazio individuato all'interno della palestra.
- 3) La palestra sarà sanificata ad ogni turno (pavimento) e con ricambio d'aria. Durante l'attività sarà assicurato il continuo ricambio d'aria.
- 4) La durata sarà ridotta a 45 minuti per assicurare la sanificazione e il ricambio d'aria per l'utilizzo successivo.
- 5) Durante gli esercizi ci si deve impegnare a tenere la distanza si sicurezza, che sarà favorita anche dalla tipologia degli esercizi.
- 6) In caso di temperatura corporea oltre 37,5 rimanere a casa.
- 7) prima di iniziare la sessione ginnica verrà misurata la temperatura corporea.