



LINEE GUIDA ISTRUTTORI FITNESS E DANZA

- 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;
- OGNI ISTRUTTORE DEVE ACCOMPAGNARE IL SUO GRUPPO, sia in fase di entrata che di uscita, assicurandosi, in caso di minori, che ogni bambino raggiunga il genitore all'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;
- L'ISTRUTTORE DURANTE TUTTA LA DURATA DELLA LEZIONE DOVRÀ TENERE LA MASCHERINA e mantenere le opportune distanze dai suoi allievi e farle rispettare;
- L'ATTIVITÀ SI SVOLGERÀ TRAMITE LA DISPOSIZIONE IN POSTAZIONI FISSE, che permettano ai clienti di rispettare la distanza interpersonale, tra di loro e con il proprio insegnante, di almeno 2 metri durante tutta l'attività;
- OGNI UTENTE DOVRÀ ESSERE FORNITO DEL PROPRIO TAPPETINO E ASCIUGAMANO PERSONALI;
- SE SI ADOPERA ATTREZZATURA DELLA STRUTTURA, quali manubri, Fitness Ball, sbarre, ecc., È NECESSARIO SANIFICARLI AD OGNI UTILIZZO, L'ISTRUTTORE DEVE VERIFICARE CHE GLI UTENTI EFFETTUINO QUESTA OPERAZIONE;
- 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;

- AL TERMINE DELLA LEZIONE OGNI GRUPPO DEVE RAPIDAMENTE SGOMBERARE LA POSTAZIONE E, INSIEME AL PROPRIO INSEGNANTE, RECARSI ORDINATAMENTE, SEMPRE MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO 1 METRO, VERSO L'USCITA CHE AVVERRÀ DALLA RAMPA ESTERNA.
- ATTENERSI SEMPRE ALLE DISPOSIZIONI GENERALI DI SICUREZZA.

PER L' ATTIVITÀ ALL' APERTO:

- IL CAMPO DA TENNIS N° 1 SARÀ RISERVATO ALL'ATTIVITÀ DI FITNESS, ogni partecipante dovrà essere fornito del proprio tappetino personale e asciugamano che dovranno essere posizionati ad una distanza di almeno 3 metri gli uni dagli altri (considerando di aumentare la distanza se è richiesto lo svolgimento di esercizi dinamici e comunque dove ce ne fosse la possibilità o alternare gli esercizi sfruttando le pause di riposo);
- OGNI UTENTE DOVRÀ ARRIVARE GIÀ CON ABBIGLIAMENTO SPORTIVO E CALZATURE ADEGUATE;
- L'ACCESSO AGLI SPOGLIATOI SARÀ VIETATO;

PER L'ATTIVITÀ AL CHIUSO:

- SAREBBE OPPORTUNO LIMITARE L'UTILIZZO DI SPOGLIATOI, per non accavallarsi con gli utenti della sala pesi, 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;
- NON SARÀ POSSIBILE UTILIZZARE DOCCE E ASCIUGACAPELLI;
- 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;
- ATTENZIONE: L'USO DEGLI SPOGLIATOI È COMUNE PER LA SALA PESI, FITNESS E DANZA, QUINDI PROGRAMMARE GLI ORARI DEI TURNI CON UN INTERVALLI 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.