



LINEE GUIDA CUS FERRARA

SALA PESI / CORSI / PISCINA

TUTTI I FREQUENTATORI SONO TENUTI AD APPLICARE RIGOROSAMENTE LE LINEE GUIDA SOTTO INDICATE:

- OBBLIGO DI **LAVARSI O DISINFETTARSI LE MANI** CON SOLUZIONE IDROALCOLICA PRIMA DI ACCEDERE NELL'IMPIANTO. ALL'INGRESSO DELL'IMPIANTO E NELLE ZONE SEGNALATE SARANNO PRESENTI DISPENSER CON SOLUZIONI IDROALCOLICHE.
- **OBBLIGATORIO ENTRARE ED USCIRE DALLA STRUTTURA CON APPOSITA MASCHERINA** INDOSSATA. DURANTE L'ALLENAMENTO SI POTRA' TOGLIERE.
- ARRIVARE NELL'IMPIANTO POCHE MINUTI PRIMA DELL'ALLENAMENTO.
- SEGUIRE SCRUPolosAMENTE LA CARTELLONISTICA E I PERCORSI SEGNALATI ALL'INTERNO DELL'IMPIANTO.
- MANTENERE SEMPRE **IL DISTANZIAMENTO INTERPERSONALE** DI SICUREZZA DI ALMENO 1,0 MT, NEL PARCHEGGIO, PRIMA E DOPO L'ALLENAMENTO, ANCHE ALL'INTERNO DEGLI SPOGLIATOI.
MANTENERE IL DISTANZIAMENTO INTERPERSONALE DI SICUREZZA DI ALMENO **2 MT DURANTE L'ATTIVITA' FISICA.**
- ASTENERSI DALL'ALLENAMENTO NEL CASO DI NON PERFETTA FORMA FISICA.
- SE SI HANNO AVUTI CONTATTI CON PERSONE POSITIVE AL VIRUS NEI 14 GIORNI PRECEDENTI NON PARTECIPARE ALL'ALLENAMENTO/ATTIVITA'.
- POTRA' ESSERE RILEVATA LA TEMPERATURA CORPOREA, IMPEDENDO L'ACCESSO IN CASO DI TEMPERATURA > 37,5 °C.
- **TUTTI GLI INDUMENTI E OGGETTI PERSONALI DEVONO ESSERE RIPOSTI DENTRO LA BORSA PERSONALE.**
- **NON E' CONSENTITO L'USO DI ARMADIETTI (NEMMENO PER PORTAFOGLIO E CELLULARE)**
- SONO VIETATI ASSEMBRAMENTI.
- **UTILIZZARE IN PALESTRA APPOSITE CALZATURE PREVISTE ESCLUSIVAMENTE A QUESTO SCOPO**
- NON TOCCARSI MANI, OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI.
- **E' VIETATO LO SCAMBIO DI ATTREZZI SPORTIVI, DISPOSITIVI O OGGETTISTICA TRA FREQUENTATORI.**
BERE SOLO DA BOTTIGLIE O BORRACCHE PERSONALI O DA BICCHIERI MONOUSO. NON CONDIVIDERE EFFETTI PERSONALI CON ALTRE PERSONE.
- **DOPO L'UTILIZZO DA PARTE DI OGNI SINGOLO SOGGETTO GLI ATTREZZI E LE MACCHINE DOVRANNO ESSERE DISINFETTATI.**
- LE AREE COMUNI, SPOGLIATOI, DOCCIE E SERVIZI IGIENICI VERRANNO REGOLARMENTE E FREQUENTEMENTE DISINFETTATI DAL PERSONALE DELLA STRUTTURA E FREQUENTEMENTE ARIEGGIATI.
- QUANDO POSSIBILE E' PREFERIBILE UTILIZZARE GLI SPOGLIATOI SOLO PER UN RAPIDO CAMBIO E FARE LA DOCCIA NELLA PROPRIA ABITAZIONE.
- NEL CASO DI UTILIZZO DOCCIA, ATTENERSI AL DISTANZIAMENTO INDICATO DAL BOLLINO ROSSO CHE INDICA L'EROGATORE DA UTILIZZARE.
- SEGUIRE ATTENTAMENTE TUTTE LE INDICAZIONI DELLO STAFF TECNICO E DI SEGRETERIA.
- RIVOLGERSI AL FRONT OFFICE SOLO LO STRETTO NECESSARIO SVOLGENDO LE PRATICHE DI RICARICA E PRENOTAZIONE/DISDETTA ESCLUSIVAMENTE ONLINE.
- NON SOSTARE INUTILMENTE NELL'IMPIANTO E NELLE AREE COMUNI.
- SI INVITANO TUTTI I GENTILI SOCI A GESTIRE TUTTE LE AREE (SOPRATTUTTO BAGNI E SPOGLIATOI) AVENDO ACCORTEZZA DI MANTENERE UN ATTEGGIAMENTO IGIENICO ALTAMENTE COLLABORATIVO.

INTEGRAZIONE PER I FREQUENTATORI DELLA PISCINA

- SEGUIRE LE CONSUETE NORME DI SICUREZZA IGIENICA IN ACQUA DI PISCINA: PRIMA DI ENTRARE IN VASCA PROVVEDERE AD UNA ACCURATA DOCCIA SAPONATA; OBBLIGATORIO L'USO DELLA CUFFIA; E' VIETATO SPUTARE, SOFFIARSI IL NASO, URINARE IN ACQUA.
- DIVIETO DI ACCESSO ALLA ZONA "PUBBLICO" DELLA PISCINA.
- **UTILIZZARE IN PISCINA APPOSITE CALZATURE PREVISTE ESCLUSIVAMENTE A QUESTO SCOPO O COPRISCARPE MONOUSO.**

Si ringrazia per la collaborazione

CUS FERRARA ASD