



Presidenza del  
Consiglio dei Ministri  
Ufficio per lo sport

## Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 MT IN CASO DI ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL COMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE NON INFERIORE A 2 MT



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

### Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

METTERE A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI" (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

### In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo di:



DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCHE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana



**Prenderci cura del vostro BENESSERE è il nostro obiettivo, da sempre.**

Continueremo ad essere in prima linea per promuovere salute, prevenzione e stili di vita sani, a tutte le età.

Continueremo ad impegnarci ogni singolo giorno, igienizzando locali e attrezzature, garantendovi spazi ampi in cui muovervi e formando il personale.

Abbiamo creato, oltre ad un video, anche una guida per aiutarvi a frequentare il centro in sicurezza.

## **COME ACCEDERE ALLA PALESTRA?**



- **Entrare sempre in palestra indossando la mascherina.**
- **Igienizzare sempre le mani all'entrata e all'uscita con il gel riposto nelle specifiche postazioni.**
- **Fermarsi sempre in reception per la misurazione della temperatura corporea con il termo-scanner, usare scarpe pulite per allenarsi, portare con sé dei sacchetti per riporre i propri indumenti e oggetti personali all'interno della propria borsa.**
- **Durante la permanenza all'interno della palestra, prima e dopo l'allenamento, e negli spostamenti da una postazione di allenamento all'altra indossare sempre la mascherina e mantenere la distanza di almeno un metro dagli altri frequentanti e dai membri dello staff.**

- Mantenere la distanza di **almeno due metri** dagli altri frequentanti e dai membri dello staff **durante l'allenamento**, tenendo sempre la **mascherina a portata di mano**.
- La mascherina va tolta **solo quando ci si allena** e va mantenuta vicino la propria postazione di allenamento.
- Portare sempre con sé un **asciugamano tergisudore personale** di dimensioni adeguate a coprire bene le parti di contatto con le varie superfici.
- Gli oggetti dimenticati in palestra verranno custoditi in una busta di plastica e conservati **per una sola settimana**, dopodiché verranno buttati.

## COME ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI?



È **consigliabile** arrivare in palestra già cambiati per fare attività fisica.

È possibile comunque cambiarsi direttamente in palestra e anche fare la doccia.

Come da sempre stabilito, è possibile accedere alle aree predisposte all'attività fisica solo con **scarpe pulite e specifiche per la palestra**.

L'accesso agli spogliatoi è **contingentato ad un massimo di 15 presenze contemporaneamente**. Per mantenere costantemente sotto controllo questo numero bisogna ritirare in Reception il **“PASS”** per accedere agli spogliatoi, **restare nello spogliatoio solo il tempo necessario per cambiarsi**.

**NON E' POSSIBILE FARE LA DOCCIA**

All'uscita riportare il pass in reception. Nel caso non ci fossero pass **attendere che qualcuno esca e riporti il proprio, in modo che possa essere disponibile per permettere alla persona successiva di poter entrare.**

- Entrare nello spogliatoio indossando la mascherina e mantenerla durante la permanenza.
- Ogni postazione è divisa da séparé. **Usare una sola postazione.**
- Le panche in legno **non si possono utilizzare** per cambiarsi, ma solo per appoggiare i borsoni e per riporvi le scarpe sotto.
- Gli armadietti **non sono più ad uso libero** e restano chiusi. Possono essere noleggiati con canone mensile utilizzando **una sola postazione per ogni armadietto.**
- **Non ci sono più gli zerbini a terra**, si consiglia quindi di portare il proprio poggiapiedi.
- Mettere sempre un **asciugamano sulla panca per sedersi** e per appoggiare i propri indumenti.
- Usare gli attaccapanni per appoggiare momentaneamente i propri abiti, poi **riporre gli indumenti nella propria borsa** o in appositi sacchetti.
- Una volta finito di cambiarsi, tutti gli **indumenti devono essere riposti dentro il borsone.**
- Le scarpe vanno messe dentro il borsone o in appositi sacchetti o, in mancanza di spazio nel borsone, si possono appoggiare a terra sotto la panca.
- La borsa va lasciata **sopra la postazione dove ci si è cambiati.** In mancanza di spazio va riposta sotto la panca o sopra le panche di legno.
- Mantenere le distanze di sicurezza nei corridoi che conducono ai bagni e alle docce (un metro con mascherina e due metri senza).
- **I phon** messi a disposizione dal centro, per motivi di igiene, **non si possono più utilizzare**, si consiglia di portare il proprio phon personale da casa.

**COME ACCEDERE ALLA SALA PESI?**

- **Si può accedere in sala pesi solamente su prenotazione, tramite l'applicazione SportClubby** (è possibile accedere in sala pesi senza prenotazione solo se rimangono posti liberi, cioè non prenotati).
- **Portare con sé un asciugamano personale** abbastanza grande da coprire le parti di contatto e **una bustina** per riporre mascherina, telefono, auricolari, scheda d'allenamento cartacea, portafoglio, ecc. (si sconsiglia di portare ulteriori effetti personali).
- **Arrivare in sala pesi indossando la mascherina e recarsi verso l'Istruttore di sala** per avvisarlo del proprio arrivo in sala e dell'avvenuta prenotazione.  
**Aspettare il suo l'ok per iniziare l'allenamento.**
- Ricevuto il consenso dall'istruttore di sala per iniziare l'allenamento, **si raggiunge la prima postazione d'allenamento e solo a questo punto togliere la mascherina**, che va mantenuta nelle vicinanze insieme all'asciugamano e ad altri effetti personali come telefono o auricolari (è consigliabile all'interno di una bustina che ne isola il contatto con le varie superfici).
- Non è obbligatorio mantenere la mascherina durante l'allenamento, è facoltativo ed anche **consigliato usarla per spostarsi** da una postazione e durante i tempi d'attesa.
- **Non ci si può alternare nell'utilizzo degli attrezzi** durante le fasi di recupero e, proprio per questo, non sono neanche consentiti gli allenamenti a circuito.
- **Ogni attrezzo deve essere igienizzato prima e dopo il suo utilizzo.** A tal proposito, ci sono 3 postazioni con spruzzini igienizzati e panni da usare per questo scopo.
- **La distanza tra l'istruttore e l'utente deve essere di 2 metri**, non sarà possibile perciò ricevere assistenza per essere aiutati a sollevare bilancieri e manubri o correzioni a breve distanza.
- **L'Istruttore indossa la mascherina.**
- Non possiamo più fornire le penne e le matite per fare appunti sulla scheda cartacea, ma è possibile portarle da casa.

- Per gli esercizi a terra **i tappetini devono essere personali e portati da casa**, non è più possibile usare quelli forniti dalla palestra.
- Si sconsiglia l'utilizzo di guanti da allentamento in sala pesi poiché, se non lavati e sanificati ad ogni utilizzo, possono diventare facilmente **strumenti di ipotetica trasmissione anziché di protezione**.
- **Non è possibile spostare nessun tipo di attrezzo all'interno della sala**, panche comprese.

## **COME ACCEDERE ALLE SALE CORSI PER FARE LEZIONE?**

- **Non è possibile entrare in sala senza la presenza dell'Istruttore.**
- Per **non creare assembramento fuori dalle sale**, è consigliabile arrivare in palestra e poi spostarsi in sala al preciso orario della lezione (5 minuti prima), evitando di arrivare troppo in anticipo.
- **Si aspetta**, insieme all'Istruttore, oppure si aspetta l'arrivo dell'istruttore, fuori della sala **mantenendo le distanze di sicurezza e indossando la mascherina**.
- Dopo che l'istruttore si è assicurato che la sala è pronta (attrezzi, igienizzanti, musica e proiettore, ecc.), dà l'ok per entrare, sempre mantenendo la distanza di un metro.
- **L'Istruttore indirizza ogni utente verso le varie postazioni**, partendo dalle più lontane dall'ingresso.
- **Portare da casa un tappetino personale**, non è più possibile usare quelli della palestra).
- **Ogni attrezzo va igienizzato prima e dopo la lezione** usando gli appositi "spruzzini" già presenti sulla postazione scelta.
- Dopo che l'Istruttore si è assicurato che la lezione può iniziare, dà l'ok per togliere la mascherina (nel caso in cui qualcuno abbia la necessità di spostarsi o di uscire dalla sala dopo aver tolto la mascherina, avvisa l'istruttore e nello spostamento rimette la mascherina).

- L'Istruttore vigilerà che **durante l'allenamento nessuno si sposti dalla propria postazione**. Nel caso in cui ci debba necessariamente spostare, bisogna segnalarlo all'istruttore alzando la mano (se necessario, l'istruttore interromperà la lezione per permettere lo spostamento).
- Non avvicinarsi agli altri praticanti, **restare sempre dentro le aree delimitate**. Non è consentito spostarsi per andare nelle aree occupate da altre persone.
- **L'Istruttore non può andare nelle postazioni dei praticanti**, neanche per correggere. Le correzioni vengono fatte a distanza di sicurezza.

## COME USCIRE DALLE SALE CORSI A FINE LEZIONE?

- A lezione terminata, **igienizzare gli attrezzi utilizzati con spruzzino e panno in dotazione nella postazione, gettare nell'apposito contenitore il panno usato per igienizzare, rimettere la mascherina e uscire dalla sala in ordine di distanza (dal più vicino al più lontano) dalla porta d'uscita rispettando la distanza di sicurezza di un metro**.
- All'uscita della lezione **evitare di girare senza motivo per la palestra**. Se si è prenotato anche un allenamento in sala pesi, mettersi subito in contatto con l'Istruttore di sala e aspettare il suo l'ok per iniziare l'allenamento.
- L'Istruttore con cui avete appena fatto lezione vi aiuterà ad uscire in modo sicuro e ordinato dalla sala, poi rientrerà per sistemare la sala e prepararla per la lezione successiva.
- Recarsi da soli verso lo spogliatoio e se lo si trova pieno, aspettare nei pressi della Reception dove si prendono i Pass mantenendo le distanze di sicurezza, evitando di girare senza motivo per la palestra.

**PER QUALSIASI ALTRA INFORMAZIONE NON ESITATE A CONTATTARCI!**



Via Piermanni 3 Montecassiano MC  
T. 0733598107 [www.palextraenergy.it](http://www.palextraenergy.it)



salvo il numero in rubrica  
**350 027 9615**