



**Gentili Allievi,**

***Eccoci di nuovo insieme per allenarci in Accademia.***

La nostra struttura ha già applicato tutti i protocolli di pulizia e sanificazione previsti dalla Regione Lombardia e dal nostro Ente di Promozione sportiva per garantirvi un ambiente **SICURO** oltre che confortevole e professionale.

Il comportamento del singolo, la consapevolezza che oggi più che mai è la **NOSTRA AZIONE** a fare la differenza, ci suggerisce e impone una serie di regole alle quali è indispensabile attenersi

#### **PRIMA DELL'ACCESSO IN ACCADEMIA**

- Verificare la propria temperatura e – **in caso fosse superiore a 37,5 gradi** – non accedere alla struttura approfondendo le condizioni di salute;
- In caso di contatti con casi (o sospetti casi ) COVID 19 – anche dopo il periodo di quarantena - è necessario segnalarlo in fase di prenotazione, così come se dovessero manifestarsi le stesse condizioni in un momento successivo;
- **Effettuare la prenotazione per tutte le attività e rispettare gli appuntamenti:** le lezioni private verranno considerate utilizzate SE non disdette entro le 24 ore precedenti

#### **ACCESSO**

- **È obbligatorio PASSARE SEMPRE la tessera associativa** (che deve essere in corso di validità)
- **Rispettare la giusta distanza** dalle persone e **indossare la mascherina** che può essere tolta soltanto durante lo svolgimento della attività motoria in sala pratica
- **Utilizzare i gel sanificanti** posti nei punti evidenziati all'ingresso prima di accedere alla struttura e ad ogni sala
- Arrivare se possibile già in divisa per evitare di sostare a lungo negli spogliatoi
- **Seguire le regole specificate negli spogliatoi**, in particolare:
  - Massimo 3 persone per panca distanziate come da cartellonistica interna
  - Riporre tutti gli oggetti personali (scarpe comprese) nella propria borsa e poi negli armadietti **INCLUDENDO** tutti gli oggetti personali
  - Usare le docce in modo responsabile affinché tutti possano utilizzarle, senza lavare i capelli perché **l'utilizzo dei phon comuni è vietato**



## SPOSTAMENTI ALL'INTERNO DI ACCADEMIA

- **INDOSSARE** sempre la **MASCHERINA** nei locali di transito, nelle sale e negli spogliatoi **MANTENENDO LA DISTANZA DI 1 METRO**
- Accedere ai piani con calze o calzature pulite o comunque dedicate all'attività in Accademia

## DURANTE LE LEZIONI DI PRATICA

- È **obbligatorio dotarsi di un telo (o tappetino) personali** da utilizzare durante la pratica che **NON** possono essere lasciati in sede (**non ci sono** TATAMI nelle sale yoga e i tappetini in sala pesi)
- È **obbligatorio disporsi nelle sale mantenendo le distanze adatte richieste** o comunque seguendo le indicazioni dell'insegnante (ci sono specifiche indicazioni di distanziamento nelle sale)
- Togliere la mascherina riponendola sul proprio telo o tappetino
- È **obbligatorio sanificare** ogni attrezzo da utilizzare / utilizzato con gli appositi prodotti messi a disposizione:  
(sistema del doppio controllo)
  - I manubri, sia nelle sale yoga che nella sala pesi, andranno igienizzati prima di essere riposti nelle apposite rastrelliere
  - Le macchine o gli attrezzi della sala pesi e della sala functional andranno igienizzati dopo ogni utilizzo
- È **fortemente consigliato l'uso di guanti** : in alternativa utilizzare **SEMPRE** il gel igienizzante posto all'ingresso di ogni sala

**Durante la pratica dell'attività motoria è necessario mantenersi alla distanza minima di 2 metri dagli altri utenti, ma le dimensioni delle nostre sale consentono una distanza maggiore rispetto a quanto previsto dalla normativa : UTILIZZIAMO questa opportunità a NOSTRA ULTERIORE TUTELA ☺**

**L' uso della mascherina per l'insegnante è OBBLIGATORIA  
qualora NON fosse mantenuta la distanza richiesta**

**CHIUNQUE NON RISPETTASSE LE MISURE PREVISTE DOVRA' ESSERE NECESSARIAMENTE ALLONTANATO**

La collaborazione di ogni allievo sarà fondamentale per mantenere l'ambiente pulito e in condizioni di maggior sicurezza : gli *INSEGNANTI* e la *SEGRETERIA* saranno a completa disposizione per qualsiasi dubbio o informazione.

***Bentornati e un grazie a tutti per la pazienza e la disponibilità da tutto lo Staff***

*Chiara Cristina Luisa Mery Rita Roberta Sabrina Domenico Francesco*