

# INDICAZIONE PER GLI UTENTI

## EMERGENZA COVID-19. MISURE DI SICUREZZA DA ADOTTARE NEGLI IMPIANTI SPORTIVI DOTATI DI PISCINA E PALESTRA PER LA FASE 2, ALLEGATO 7

### PRINCIPI DI BASE GENERALI

- Compilazione auto dichiarazione (gli utenti dovranno dichiarare di non essere stati affetti da malattia COVID-19).
- Lavarsi spesso le mani. Usare le soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani.
- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
- Evitare abbracci e strette di mano.
- Mantenere nei contatti sociali, la distanza di sicurezza (minimo un 1 metro).



- Praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie).
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva.
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.
- Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.
- Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.
- E' fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie (mascherina) come misura aggiuntiva alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie.
- Seguire la segnaletica orizzontale con linee di rispetto.
- Non scambiare con altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, ecc.).
- È vietato consumare cibo negli spogliatoi.
- Obbligo di riporre oggetti, indumenti e scarpe personali all'interno nelle proprie borse negli armadietti, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi.
- Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc e utilizzare i contenitori di rifiuti in ogni area per i fazzoletti monouso.
- Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.

- Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata.
- Seguire indicazioni dei pannelli informativi riportanti le indicazioni governative in materia di contenimento del contagio da coronavirus e la segnaletica orizzontale con linee di rispetto.



- È obbligatorio l'uso della mascherina nell' Area di accoglienza/Spogliatoio.
- Prima dell'ingresso negli spogliatoi è obbligatoria l'igiene delle mani utilizzando i dispenser di gel disinfettante a base di alcol messi in dotazione.
- Utilizzare le postazioni numerate nello spogliatoio per cambiarsi.
- temporizzazione docce di durata massima di 2 minuti per utente.
- Considerare l'opportunità di evitare la doccia dopo l'attività fisica.

## IN PISCINA



- Prenotazione (**a numero chiuso**) Nuoto Libero e Fitness in Acqua al numero fisso 06 94326811 – 391 32 16 709 (preferibile per evitare assembramenti) o passando in segreteria tra le 07 alle 22:30 Le prenotazioni non saranno accettate per lo stesso giorno.
- In acqua è vietato sputare, urinare, soffiarsi il naso. Se necessario, utilizzare a questi scopi i servizi igienici prima di entrare in acqua.
- Stanziare il meno possibile nello spogliatoio, se possibile arrivare in piscina già con il costume indossato.
- Accedere alle vasche passando obbligatoriamente nella vaschetta lava piedi ed eseguire, improrogabilmente, una doccia con sapone in modo accurato nel vano posto in vasca, **il sapone deve essere risciacquato accuratamente.**
- Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca per riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività in acqua per indossarla nuovamente al termine.

## IN PALESTRA CORPO LIBERO E PRE-NATATORIA

- Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in palestra per riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività in acqua per indossarla nuovamente al termine.
- Garantire gli spazi necessari per il rispetto della distanza di sicurezza delimitando le zone di rispetto e i percorsi con distanza minima fra le persone non inferiore a 2 metri.
- E' tassativo usare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo.
- E' tassativo usare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo.
- All'ingresso in palestra igienizzare la suola utilizzando il tappetino imbevuto di igienizzante; quindi asciugare la suola sul tappetino asciutto.

## **IN PALESTRA CON MACCHINARI E ATTREZZI**

- Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in palestra per riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività in acqua per indossarla nuovamente al termine.
- Garantire gli spazi necessari per il rispetto della distanza di sicurezza delimitando le zone di rispetto e i percorsi con distanza minima fra le persone non inferiore a 2 metri.
- Seguire le indicazioni del personale formato che verificherà e indirizzerà gli utenti al rispetto di tutte le norme igieniche e distanziamento sociale.
- Pulizia e sanificazione dell'ambiente e di attrezzi e macchine al termine di ogni seduta di allenamento individuale, a cura dell'utente.
- Gli attrezzi e le macchine che non possono essere sanificati non devono essere usati.
- Per gli utenti è obbligatoria l'igiene delle mani prima e dopo l'accesso in palestra.
- Per il rispetto delle distanze interpersonali dovrà essere privilegiata l'attività sul posto, anche per quella a corpo libero, adeguando le esercitazioni delle varie discipline.
- E' tassativo usare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo.
- All'ingresso in palestra igienizzare la suola utilizzando il tappetino imbevuto di igienizzante; quindi asciugare la suola sul tappetino asciutto.