



REGOLAMENTO ANTI COVID-19

1. Se hai sintomi influenzali o temperatura corporea più di 37,5°C non puoi accedere all'Orange Sportclub.
2. Per accedere all'Orange Sportclub è obbligatorio firmare un'autocertificazione che consenta anche una tracciabilità sicura in caso di rilievo di contagi.
3. È obbligatorio usare la mascherina. Puoi toglierla solo se mantieni almeno due metri di distanza dagli altri mentre ti alleni.
4. Mentre non stai svolgendo attività fisica mantieni una distanza interpersonale di almeno un metro, sia nelle aree comuni che negli spogliatoi, ed utilizza sempre la mascherina.
5. Lava spesso le mani anche mediante le soluzioni disinfettanti che troverai in più punti dell'impianto, sono a tua disposizione.
6. Non toccarti mai occhi, naso e bocca con le mani. Non toccare la mascherina dal lato esterno ma solo dagli elastici. Non usare i guantini.
7. Devi utilizzare apposite calzature se vuoi accedere alla palestra.
8. È vietato l'uso promiscuo di attrezzi senza che siano di volta in volta stati sanificati dall'utilizzatore o dal personale dell'impianto.
9. È comunque vietato l'utilizzo promiscuo di borracce, termos, bottiglie, bicchieri, asciugamani, fasce, così come non è consentito far utilizzare ad altri il proprio cellulare.
10. È stato stabilito un numero massimo di persone per l'utilizzo degli spazi e la partecipazione agli allenamenti e alle lezioni collettive, è quindi obbligatorio prenotare la propria presenza per accedere alle attività sportive. Nel caso eventuale di una mancata prenotazione sarà facoltà del Direttore consentire l'accesso laddove non sussista alcun problema di affollamento.
11. Ricordati di starnutire o tossire in un fazzoletto monouso o nell'incavo del gomito, in seguito sanifica sempre le mani, se starnutisci o tossisci nella mascherina sostituiscila.
12. Ti saremo grati se limiterai il tuo allenamento nell'arco temporale di 75 minuti.
13. In palestra devi sempre utilizzare un asciugamano personale, di dimensioni adeguate, sulle panche e sui tappetini.
14. Le attività a terra le puoi svolgere solo nelle aree specificatamente destinate. I ns tecnici sono a tua disposizione per indicarti dove sono e come fare.
15. Rispetta sempre le indicazioni ricevute dallo staff dell'Orange Sportclub che vigilerà sul rispetto di questo Regolamento.
16. Se ti è possibile organizzati in modo da non dover utilizzare gli spogliatoi, laddove questo non fosse possibile, dovrai rispettare il numero massimo previsto di presenze per ogni spogliatoio.
17. Tutti gli indumenti e oggetti personali che lascerai negli spogliatoi dovranno essere riposti in un vano separato e mai in contatto con quelli di altri.
18. Le attività a terra le puoi svolgere solo nelle aree specificatamente destinate. I ns tecnici sono a tua disposizione per indicarti dove sono e come fare.
19. Gli indumenti indossati per l'attività fisica non lasciarli in luoghi condivisi con altri, ma riponili in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavalvi separatamente dagli altri indumenti.
20. Chi non rispetta il presente Regolamento Anti COVID-19 potrà essere allontanato dalla palestra.

Il responsabile della Sicurezza



La direzione dell' Orange Sportclub