

REGOLAMENTO PALESTRA IN TEMPO DI PANDEMIA FINO AL 28/08

NORME IGIENICHE GENERALI

- **Si può accedere solo con temperatura inferiore a 37.5°**. La **temperatura viene controllata** prima dell'accesso alla palestra dallo staff utilizzando un termoscanner.
- È obbligatorio **entrare all'interno della struttura con una mascherina** che copra bocca e naso.
- Si consiglia di non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.
- È opportuno starnutire e/o tossire nella piega interna del gomito e disinfettare gli attrezzi in uso in quel momento.
- **Fazzoletti, mascherine monouso ed eventuali guanti** dopo essere stati usati devono essere gettati nell'apposito contenitore per il successivo smaltimento differenziato.
- È consigliabile presentarsi qualche minuto prima dell'inizio dell'orario previsto per permettere allo staff di effettuare tutte le operazioni previste.
- E' necessario presentarsi muniti di **autodichiarazione stampata e firmata** scaricabile al link [Autocertificazione](#). In assenza di tale dichiarazione la stessa verrà fatta compilare in struttura.
- L'accesso ai servizi è consentito soltanto previa prenotazione.
- Prima di prenotarvi leggere con attenzione il protocollo per accedere a palestra e piscina.

PALESTRA

- **L'attività è suddivisa in fasce orarie** di 1 ora e 30 minuti (1 ora e 15 minuti di allenamento effettivo e gli ultimi 15 minuti per raccogliere il proprio materiale ed uscire).
- Per garantire il rispetto delle distanze vengono ammesse al **massimo 12 persone per ogni fascia oraria**.
- Per gli utenti della palestra non è possibile utilizzare le docce. Gli spogliatoi e gli armadietti sono accessibili solo ai **disabili o grandi anziani con difficoltà motorie** (si consiglia di portare un lucchetto). **E' quindi obbligatorio presentarsi già vestiti per l'attività e cambiarsi le scarpe prima di accedere alla sala corsi e alla sala pesi. Si potranno utilizzare soltanto i servizi igienici.** Non è possibile stare in palestra scalzi.
- **È obbligatorio igienizzarsi le mani al momento dell'entrata e continuare a farlo durante il periodo di permanenza.** Sono presenti in reception, nel corridoio che porta agli spogliatoi e in palestra dispenser e flaconi di gel igienizzante per la disinfezione delle mani. Tutti gli utenti sono invitati ad usarli al momento dell'entrata e poi con continuità durante l'attività.
- **E' necessario portare due asciugamani:** uno da mettere sui tappetini e macchinari e l'altro per asciugarsi.
- **L'attrezzatura e i vestiti non utilizzati devono essere riposti all'interno del proprio zaino** o della propria borsa che si può depositare sulle panchine presenti in palestra.
- Per gli effetti personali di valore sono presenti cassette portavalori.

- Per garantire la **sanificazione delle attrezzature** dopo l'utilizzo disinfettare con lo spray in dotazione ai chinesologi e buttare la carta utilizzata negli appositi contenitori di rifiuti indifferenziati.
- Nel corso di tutta la permanenza va rispettata la regola del **distanziamento tra le persone di almeno 1 metro e 2 metri per attività aerobiche**. Durante le attività aerobiche è possibile togliersi la mascherina.
- È opportuno portare con sé una borraccia e non dividerla con altri.
- Le bevande sono in vendita presso la sala d'attesa del Poliambulatorio ma sarà possibile **acquistarli solo prima dell'ingresso in palestra**. Non è permesso consumare cibo in palestra.
- Al termine della seduta si useranno le **uscite temporanee** segnalate in palestra.
- **È necessario prenotarsi tramite l'app Gymmy** scaricabile dallo store del proprio smartphone, per la giornata e la fascia oraria desiderata. E' possibile **prenotarsi di settimana in settimana fino a 3 ore prima dell'inizio del corso prescelto** e ci si può **cancellare almeno 2 ore prima così da offrire la possibilità ad un altro utente di accedere. Le prenotazioni non disdette non saranno recuperate**. Per lasciare spazio al maggior numero di utenti possibile, consigliamo di prenotare un massimo di 3 sedute a settimana.
- Se il corso al quale ci si vuole iscrivere è pieno ci si può iscrivere alla lista d'attesa. Nel caso qualcuno si cancelli dal corso l'applicazione invierà una notifica al primo utente in lista d'attesa che rientrerà automaticamente nella lista dei prenotati e potrà partecipare.
- Se una persona non ha prenotato ma nella fascia oraria desiderata non è ancora stato raggiunto il numero massimo di persone consentito, può rivolgersi alla reception o contattare il numero 051 0221 e chiedere di essere inserito.

IMPORTANTE: i corsi verranno attivati al raggiungimento **minimo di 3 iscritti**. In caso non si raggiunga tale numero la struttura ha la facoltà di chiudere il corso inviando un messaggio tramite l'applicazione Gymmy. Si consiglia quindi di non disattivare le notifiche dell'applicazione. Il corso del Lunedì di Palestra attrezzi delle 8.30 è garantito anche senza il raggiungimento del numero minimo.

ABBONAMENTI E ORARIO DI ARRIVO

- Gli utenti in possesso di un abbonamento sospeso a causa del Coronavirus possono riattivarlo da Lunedì 25/05 usufruendo della parte non sfruttata per un numero di sedute calcolato proporzionalmente oppure riattivarlo in un secondo momento. Per conoscere il proprio credito consigliamo di chiamare lo 051 0221.
- Gli utenti non ancora in possesso di un abbonamento o che lo devono rinnovare possono farlo in reception: occorre prendere il numero pigiando il tasto azzurro "Palestra e Piscina" sul totem di fianco alle scale e attendere il proprio turno. Al momento sono previsti abbonamenti mensili al costo di 55 € che danno diritto a 12 accessi.
- Per le attese in reception valgono le stesse regole già adottate in tutto il Poliambulatorio: si può arrivare con un massimo di anticipo di 10 minuti sull'orario prenotato, muniti di mascherina e con una temperatura inferiore ai 37,5°. Le maggiori attese saranno gestite fuori dalla struttura.