

# MISURE DI SICUREZZA

## Norme di prevenzione COVID-19

**REGOLAMENTO ACCESSO SOCI PRESSO LA PALESTRA DEL  
CIRCOLO UNICREDIT TORINO  
VIA NIZZA 150 - TORINO**

**Finalmente si riparte con nuove regole** che serviranno a rendere gli allenamenti sicuri e protetti.

Ecco il protocollo che dovrai rispettare

### **PER VENIRE AD ALLENARTI ricordati che devi avere:**

- Un paio di scarpe da utilizzare esclusivamente nei locali palestra
- Un asciugamano da utilizzare sulle panche
- Un tappetino personale (non si possono usare i tappetini della palestra)
- La mascherina da utilizzare negli spostamenti interni da una sala all'altra o negli spogliatoi o in qualsiasi ambiente chiuso
- Guanti da allenamento sono consigliati
- Una borsa o un sacco contenitore dove riporre tutti i tuoi indumenti, anche le scarpe, da lasciare nell'armadietto degli spogliatoi
- **La prenotazione obbligatoria** da effettuare in anticipo telefonicamente. Gli ingressi alla sala pesi saranno prenotabili settimanalmente per un massimo di 15 giorni.

**Tel. 011.19411077**  
**nei giorni di**  
**lunedì dalle ore 15 alle ore 16,30**  
**martedì dalle ore 11,30 - 12,30**

### **ALL'INGRESSO DELLA PALESTRA:**

- Ti verrà misurata la temperatura corporea (non sarà consentito l'accesso con temperatura uguale o superiore a 37,5 gradi)
- **Al primo ingresso in palestra dovrai presentare un'autocertificazione relativa al tuo stato di salute. Scaricala, compiala e portala con te per velocizzare le procedure di accesso!**
- Igienizzare le mani in entrata e uscita dalla palestra

# MISURE DI SICUREZZA

## Norme di prevenzione COVID-19

### PROTOCOLLO SPOGLIATOIO PALESTRA

- Se necessario, potrai accedere allo spogliatoio della palestra (non più di **2** persone per volta) oppure è possibile utilizzare lo spogliatoio femminile della Sala Polifunzionale (non più di **4** persone per volta). Se lo spogliatoio è occupato attendere fuori mantenendo la distanza di sicurezza di 1 metro
- Una volta cambiato potrai accedere ai locali palestra
- Obbligo di utilizzo della mascherina
- Obbligo di mantenere la distanza interpersonale di 1 metro
- Obbligo di non lasciare alcun effetto personale, utilizza la tua borsa per riporre tutti gli indumenti, anche le scarpe, e mettila in uno degli armadietti utilizzabili
- Prima di entrare in palestra lavati accuratamente le mani
- Non lasciare gli indumenti utilizzati per l'allenamento appesi agli attaccapanni o sulle panche ma mettili in un sacchetto da riporre dentro al tuo armadietto
- Non lasciare il tuo tappetino all'interno della palestra, dello spogliatoio o dei locali del Cral
- Limita il tempo di permanenza negli spogliatoi al minimo per consentire l'accesso ad altri utenti

### PROTOCOLLO PALESTRA

- Mentre ti alleni puoi non indossare la mascherina ma dovrai indossarla negli spostamenti all'interno dei locali o per parlare con l'istruttore o altri utenti, mantenendo sempre la distanza interpersonale di 1 metro
- Mentre ti alleni mantieni la distanza interpersonale di **2 metri** con chiunque sia presente
- Limitarsi al tempo di **45 minuti** per la permanenza nella sala pesi
- Nei periodi di riposo mantieni la distanza interpersonale di 1 metro
- Gli attrezzi vanno igienizzati prima dell'utilizzo con il materiale a disposizione
- Non spostare per nessuna ragione gli attrezzi
- Dopo l'utilizzo di macchinari ed attrezzi gli utenti devono provvedere alla sanificazione degli stessi
- Per qualsiasi esigenza rivolgiti al personale addetto nel rispetto della distanza interpersonale di 1 metro. Ricorda che il personale sarà sempre tenuto a rispettare e a far rispettare rigorosamente le regole di sicurezza e prevenzione
- Utilizza solo gli attrezzi che consentono di rispettare la distanza di sicurezza tra le persone (2 metri). Quelli non utilizzabili saranno distinguibili perché contrassegnati con nastro colorato o cartello
- Non è consentito il contatto fisico diretto (assistenza tra utenti o esercizi in coppia). Solo l'istruttore, sempre dotato di mascherina e guanti, potrà intervenire in caso di bisogno

## **MISURE DI SICUREZZA**

### **Norme di prevenzione COVID-19**

- Bottiglie ed oggetti personali quali asciugamani, borracce e apparecchiature elettroniche non potranno essere condivise con altri utenti
- Per accedere o per uscire dalla palestra segui le indicazioni predisposte.