

# LINEE GUIDA ATTIVITA' SPORTIVE

Distanziamento nelle varie fasi dell'attività sportiva.

La DAM si pone l'obiettivo di mantenere il distanziamento sociale tra atleti e istruttori tramite diverse modalità specifiche per ogni attività svolta nelle varie palestre, qui di seguito i documenti.

## ATTIVITA' SPORTIVA: GINNASTICA DOLCE PER ANZIANI

### MODALITÀ D'ACCESSO

Il cliente dovrà presentarsi 10 minuti prima dell'inizio della lezione, l'ingresso è dal cancello della Scuola dell'Infanzia di Via I Maggio. Restare in fila distanziati almeno 1 metro l'uno dall'altro.

Tutti coloro che hanno età superiore ai 12 anni potranno svolgere attività solo se in possesso di :

- certificazioni verdi Covid-19 GREEN PASS comprovanti l'inoculazione almeno della prima dose di vaccino
- guarigione dall'infezione da Sars-CoV-2 (validità 6 mesi)
- test molecolare o antigenico rapido con risultato negativo al virus Sars-CoV-2 (con validità 48 ore)

La certificazione verde COVID-19 non è richiesta ai bambini esclusi per età dalla campagna vaccinale e ai soggetti esenti sulla base di idonea certificazione medica.

All'ingresso, l'istruttore misurerà la temperatura corporea con un termo scanner il cliente dovrà igienizzare le mani e consegnare il modulo di AUTOCERTIFICAZIONE COVID-19 (ogni 14 giorni).

La DAM si impegna a registrare la presenza giornaliera dei clienti e ne conserverà traccia almeno per 14 giorni.

Sarà VIETATO L'ACCESSO a chi si presenta 10 minuti dopo l'inizio della lezione, a chi non ha l'autodichiarazione, a chi presenta una temperatura corporea superiore ai 37.5°.

Ogni cliente dovrà avere con sé: scarpe ginniche ad uso esclusivo della palestra, un asciugamano personale, un tappetino personale, 1 bottiglia d'acqua, una borsa /zaino personale. Dovrà indossare già un abbigliamento sportivo.

Utilizzare gli spogliatoi per cambiare le scarpe, riporre le scarpe utilizzate per l'esterno in un sacchetto sigillato e poi metterlo nella borsa /zaino insieme ad eventuali indumenti personali non utilizzati.

### MODALITÀ di IGIENE

Il cliente è obbligato a igienizzare le mani all'ingresso grazie a dispenser con gel igienizzante messi a disposizione della DAM.

Rimandare la pulizia personale al proprio domicilio.

E' obbligatorio starnutire e/o tossire in un fazzoletto di carta evitando il contatto con le mani , in assenza nella piega interna del gomito.

L'igienizzazione dei piccoli attrezzi ( pesetti , elastici , bastoni...) sarà effettuata dall'istruttore tramite spray igienizzanti e carta monouso al termine dell'utilizzo.

#### MODALITA' DI UTILIZZO DPI

Tutti i clienti che entrano in palestra dovranno indossare la mascherina, potranno abbassarla solo durante l'allenamento.

Si consiglia l'utilizzo dei guanti monouso all'istruttore per igienizzare i piccoli attrezzi oppure igienizzare le mani con gel igienizzante dopo l'operazione.

#### MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'

Le borse di ciascun cliente verranno posizionate con il distanziamento di almeno 1 metro all'interno della palestra.

Il cliente, una volta raggiunta la palestra dove svolgerà l'attività, dovrà rispettare il distanziamento sociale e aspettare l'inizio dell'attività nel settore indicato.

Alla fine dell'attività, il cliente è pregato di lasciare con rapidità la palestra mantenendo il distanziamento sociale. Sarà sempre cura dell'istruttore regolare il flusso d'uscita così come programmare un'attività fisica che permetta il rispetto delle norme per il distanziamento sociale.