



CENTRO RICERCHE TAI CHI A.S.D.

Protocollo Specifico semplificato per l'accesso e l'utilizzo delle strutture sportive e per le modalità di organizzazione e fruizione delle attività

(in vigore dal 1° settembre 2020 per l'esercizio sociale 2020/2021)

- ⌚ **quando devo presentarmi in palestra**
 - o solo 5 minuti prima dell'inizio del corso

- ⌚ **come devo presentarmi in palestra**
 - o con la mascherina protettiva
 - o con già indossato l'abbigliamento sportivo per fare attività
 - o con un paio di scarpe pulite dedicate solo all'attività

- ⌚ **procedura di accoglienza**
 - o compilare e consegnare all'istruttore il "modulo di accesso" all'inizio dell'attività e ogni volta Che l'istruttore lo richiede
 - o l'istruttore rileverà la temperatura corporea
 - o occorre igienizzarsi le mani con il sapone a disposizione
 - o in palestra occorre mantenere sempre la distanza interpersonale di almeno 1 metro

- ⌚ **accesso alla palestra**
 - o è consentito solo dall'entrata previsto
 - o seguire i percorsi indicati
 - o utilizzare per il cambio delle scarpe solo i posti dedicati
 - o chiudere scarpe e giacca in una borsa e lasciarla al proprio posto

- ⌚ **svolgimento dell'attività**
 - o occorre svolgere l'attività nel posto assegnato limitando al massimo gli spostamenti
 - o è possibile togliere la mascherina solo durante l'attività, rimettendola al termine della stessa

- ⌚ **uscita dalla palestra**
 - o è consentita solo dall'uscita prevista
 - o seguire i percorsi indicati
 - o utilizzare per il cambio delle scarpe solo i posti dedicati
 - o per il cambio delle scarpe e giacca utilizzare solo il posto proprio posto

- ⌚ **si raccomanda**
 - o di seguire sempre le indicazioni degli istruttori
 - o di non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani
 - o di starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie e, se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito
 - o di evitare, nel limite del possibile, il contatto con oggetti e arredi
 - o di non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e di non scambiare con altre persone oggetti Quali asciugamani, accappatoi o altro
 - o di non consumare alimenti