

# ASSOCIAZIONE SPORTIVA EQUIPE

## REGOLE CUI ATTENERSI NELL'ATTIVITA' PER L'ANNO 2020/21 CON L'INIZIO MARTEDI 1° DI SETTEMBRE 2020

Le presenti regole hanno lo scopo di fornire uno strumento applicativo delle misure di prevenzione e contenimento per contrastare la diffusione del COV 2, con lo scopo di salvaguardare la salute di voi utenti per una ripresa delle attività in assoluta sicurezza.

### ISCRIZIONI

Per iscriversi ai corsi o alla sala pesi si dovrà inviare una mail a [athleticteam@associazionesportivaequipe.it](mailto:athleticteam@associazionesportivaequipe.it) con nome, cognome, numero di telefono e corso che si desidera frequentare. (si allega il modulo di iscrizione e l'autocertificazione)

Verrà inviata conferma dell'avvio del corso prescelto

## SALA PESI

(Selvi)

### PRENOTAZIONI

Le entrate avvengono ESCLUSIVAMENTE su prenotazione. Le prenotazioni vengono prese entro il venerdì per la settimana successiva via mail a [selvi.25h@gmail.com](mailto:selvi.25h@gmail.com) cell.3487959833

lasciando nome e cognome, ora e giorno in cui si desidera andare in palestra. (Per chi ha Telegram cercare "Palestra Equipe" e prenotarsi con le medesime modalità).

E' possibile prenotare l'accesso, che è di massimo 60', nelle seguenti fasce orarie:

- **Dalle 17 alle 18**
- **Dalle 18 alle 19**
- **Dalle 19 alle 20**
- **Dalle 20 alle 21**

dal lunedì al venerdì per un massimo di 3 prenotazioni a settimana a persona.

**Per le iscrizioni e il saldo presentarsi con un congruo anticipo in segreteria prima dell'entrata in sala pesi.**

### AUTOCERTIFICAZIONE E CONSERVAZIONE DATI

Per l'accesso è necessario compilare un'autodichiarazione. Nome, cognome e numero di telefono verranno conservati per 15 giorni (recruit control)

### VESTIARIO E CALZATURE

Non potranno essere utilizzati gli spogliatoi, se non per l'accesso ai servizi igienici ed è quindi necessario arrivare già adeguatamente vestiti. Le scarpe, che vanno sempre cambiate con calzature ginniche pulite prima di accedere in sala pesi, potranno essere lasciate nel corridoio dentro un sacco/borsa personale.

### REGOLE IGIENICHE E DI SICUREZZA

Prima dell'accesso è necessario utilizzare il gel igienizzante mani posto all'ingresso

Si accede e si circola negli spazi della sala pesi indossando la mascherina che potrà essere abbassata solo durante l'utilizzo degli attrezzi.

Alla sala pesi si accede dalla porta posta di fronte alla segreteria e si esce dalla porta posta dall'altro lato. Prima dell'utilizzo di ciascuna macchina o attrezzo ogni utente dovrà sanificare le sedute e le eventuali prese (maniglie ecc) con i prodotti che verranno messi a disposizione. E' obbligatorio

utilizzare il proprio personale asciugamano per coprire le sedute. Inoltre le macchine vanno utilizzate in modo alternato rispettando la distanza di sicurezza di almeno due metri.

E' vietato l'uso di Tapis roulant e Ciclette.

Non si possono utilizzare Cellulari, Ipod, Tablett e Cuffiette che dovranno essere posti in borse personali.

Non potendo essere utilizzato l'erogatore dell'acqua ciascun utente potrà portare una bottiglia/borraccia di acqua ad uso personale.

## **SALA CORSI**

Corsi in programma:

**Tonificazione lunedì e mercoledì 17.00-18.00 (Michela)**

**Energy lunedì e mercoledì 18 – 19 (Michela)**

**Ginnastica di Mantenimento lunedì e mercoledì 19.00-20.00 (Francesco)**

**Presciistica martedì e giovedì 19.00-20.00 e 20.00-21.00 (Francesco)**

**Ginnastica Dolce martedì e giovedì 16.00-17.00 (Francesco)**

**Pilates martedì e giovedì 17.00 – 18.00 (Marta)**

**Total Body martedì e giovedì 18.00 – 19.00 (Barbara)**

**Yoga lunedì e mercoledì 11.30– 12.30 e 19.00 – 20.00 (Cesarina)**

**Per le iscrizioni e il saldo presentarsi con un congruo anticipo in segreteria prima dell'entrata in sala corsi**

### **AUTOCERTIFICAZIONE E CONSERVAZIONE DATI**

Per l'accesso è necessario compilare un'autodichiarazione. Nome, cognome e numero di telefono verranno conservati per 15 giorni (recruit control)

### **VESTIARIO E CALZATURE**

Non potranno essere utilizzati gli spogliatoi ed è quindi necessario arrivare già adeguatamente vestiti. Le scarpe, che vanno sempre cambiate con calzature ginniche pulite prima di accedere in sala corsi, dovranno essere conservate in un sacco/borsa personale.

### **REGOLE IGIENICHE E DI SICUREZZA**

Prima dell'accesso è necessario utilizzare il gel igienizzante mani posto all'ingresso (porta A) e ugualmente all'uscita (porta B).

Si accede e si circola negli spazi della sala indossando la mascherina che potrà essere abbassata solo durante l'attività fisica.

Nella sala saranno segnati i posti dove distendere il materassino (distanza di due metri rispetto all'altra postazione). Ciascun utente dovrà essere munito di materassino personale.

Non si possono utilizzare Cellulari, Ipod, Tablett e Cuffiette che dovranno essere posti in borse personali.

Non potendo essere utilizzato l'erogatore dell'acqua ciascun utente potrà portare una bottiglia/borraccia di acqua ad uso personale.

La Direzione  
A.S.D. Equipe