


# REGOLE PER UNA RIAPERTURA SICURA DELLE NOSTRE SEDI

- 1 
  - Non entro con le scarpe che indossavo all'esterno
  - Ripongo le scarpe che utilizzavo dall'esterno in apposito sacchetto monouso
  - Indosso immediatamente apposite calzature utilizzate solo in palestra
- 2 
  - Indosso la mascherina dentro la palestra fino all'inizio della lezione e subito dopo la fine della lezione
  - Non la indosso durante l'attività motoria
- 3 
  - Igienizzo le mani sempre prima di entrare in palestra con apposite soluzioni
  - Igienizzo e lavo le mani frequentemente (come indicato nei protocolli appesi nelle sedi delle palestre)
- 4 
  - Cerco di arrivare in palestra già cambiato
  - Ripongo sempre i miei oggetti personali e gli indumenti nei sacchetti monouso messi a disposizioni dal personale e non li uso per tutta la permanenza in palestra
  - Non appoggio nulla sulle panche sulle sedie o su altri arredi della palestra
- 5 
  - Se è necessario per la mia lezione, porto il tappetino da casa già igienizzato
  - Se uso attrezzi li igienizzo subito con il materiale messo a disposizione dal personale delle palestre
- 6 
  - Non uso le docce
  - Non uso gli spogliatoi
- 7 
  - Non consumo cibo in palestra
  - Bevo solo dalla mia bottiglietta di acqua o borraccia personali
- 8 
  - Mi muovo in palestra utilizzando la apposita segnaletica
- 9 
  - Non sosto nei corridoi e non creo assembramenti
- 10 
  - Se ho estrema necessità del bagno, avviso il personale che lo igienizzerà dopo l'utilizzo