

## ASSOCIAZIONE LA COMUNE

In base alle vigenti normative, riprendiamo parzialmente le attività delle nostre palestre dal **3/6**.

### CORSI AMMESSI:

In via precauzionale fino al giorno 7/6 non saranno attivati i corsi per bambini e ragazzi e più in generale **NON** sarà consentito l'ingresso e l'allenamento di minori. Qualora la situazione epidemiologica migliorasse, organizzeremo attività sportive per bambini e ragazzi a partire da tale data.

Le attività sportive di **contatto** non sono ammesse.

Sono ammessi, viceversa, gli allenamenti ginnici dei soci che praticavano tali discipline, purché nel rispetto della distanza minima di m.2 l'uno dall'altro e nel rispetto di tutte le altre norme.

Non sono ammessi all'interno della palestra accompagnatori o persone non praticanti.

### MODULISTICA AGGIUNTIVA INDISPENSABILE

I soci, in regola con la certificazione medica richiesta, che intendessero frequentare le attività **DEVONO** presentarsi la prima volta avendo **stampato e firmato** il modulo qui sotto riportato e attenersi scrupolosamente alle norme ivi contenute.

### VIDEOREGISTRAZIONI

**Tutte le lezioni che si terranno potranno essere videoregistrate per permettere ai soci, che lo richiedono e che preferissero seguirla da casa.**

### PRENOTAZIONI

Poiché il numero di persone per sala sarà ridotto, al fine di mantenere il distanziamento di almeno 2 metri durante la pratica, sarà corsi per i quali sarà necessario **prenotare** la propria presenza, telefonando nelle segreterie:

- **Il giorno 1/6 h. 9.30-11.30 e 16.00-18.00 entrambe le sedi**
- E dal giorno 3/6 negli orari sotto indicati

### ORARI DI APERTURA SEGRETERIE

Chi avesse bisogno di informazioni è pregato di telefonare, qualora ci si presentasse di persona in segreteria si prega di fermarsi alla porta di ingresso e NON entrare.

La segreteria della sede di **via Novara 97** (tel. **02.40.71.559**) DAL 3/6 sarà aperta per informazioni con i seguenti orari: **lunedì ore 9-11.30 e 17.30-20.30; martedì ore 9-12 e 18-20; mercoledì ore 17-19.30; giovedì ore 9-11.30 e 17.30-20.30; venerdì ore 9-12**

La segreteria della sede di **via Trivulzio 22** (tel. **02.40.36.494**) sarà aperta DAL 3/6 per informazioni con i seguenti orari: **lunedì, martedì, giovedì ore 9-12 e 16.30-20; mercoledì ore 10-12 e 16-19; venerdì ore 9.30-12 e 16-19.30.**

Io sottoscritto \_\_\_\_\_ nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

residente a \_\_\_\_\_ in via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_ tel \_\_\_\_\_ cf \_\_\_\_\_

socio dell'Associazione La Comune consapevole di quanto da me sottoscritto nel presente modulo

### **CHIEDO**

**di poter frequentare in palestra le lezioni di carattere sportivo a cui sono iscritto nel periodo dal 03/06/2020 al termine dell'a.s. 2019/2020.**

### **DICHIARO**

- di indossare all'interno dell'intera struttura associativa **apposite calzature destinate ad uso esclusivo della palestra**, non camminando mai a piedi nudi e lasciando all'ingresso le scarpe utilizzate all'esterno o riponendole in appositi sacchetti monouso messi a disposizione dal personale della palestra
- di entrare in palestra indossando **la mascherina** e di **toglierla solo durante lo svolgimento della attività motoria**, avendo cura di rindossarla immediatamente dopo il termine della lezione
- di lavare le mani con **apposite soluzioni** di proprio acquisto o messe a disposizione dal personale sia prima dell'ingresso in palestra che all'uscita
- essendo l'uso degli **spogliatoi** attualmente **vietato** di presentarmi, se possibile, con l'abbigliamento idoneo all'attività già indossato
- di non utilizzare le docce in quanto **l'uso delle docce non è ammesso**
- in ogni caso, di riporre **sempre i miei indumenti e oggetti personali nella mia borsa personale o in appositi sacchetti monouso** messi a disposizione dal personale, evitando di appoggiarli su panche, sedie o altri arredi simili e di utilizzarli durante le lezioni
- ove l'attività frequentata lo necessitasse, di utilizzare solo il mio **tappetino da ginnastica personale o telo** da me portato da casa e da appositamente igienizzato prima di ogni utilizzo
- di lasciare per terra al termine della lezione eventuali piccoli attrezzi utilizzati, senza riporli nella zona degli attrezzi sanificati, onde permetterne la sanificazione e il successivo riposizionamento da parte del personale
- di utilizzare i servizi igienici solo in caso di assoluta necessità, avvisando il personale di segreteria o l'istruttore, i quali provvederanno ad un'igienizzazione e sanificazione dei servizi igienici dopo l'uso.
- di non consumare alcun tipo di cibo all'interno della palestra e, nel caso di bevande, di utilizzare una bottiglietta d'acqua personale o borraccia facilmente riconoscibile

### **DICHIARO** altresì

- di mantenere **sempre la distanza** con le altre persone di almeno 1 metro durante i momenti non di pratica e di almeno **2 metri durante la pratica sportiva**
- di **non sostare** in corridoi o altri luoghi di transito e **non creare in alcun modo assembramento** prima e dopo la lezione di spostarsi all'interno della palestra utilizzando la apposita segnaletica predisposta dal personale
- di essere consapevole che le porte resteranno aperte al fine di permettere una maggiore circolazione dell'aria
- **in caso di temperatura corporea, anche superiore a 37° non mi presenterò in palestra, la temperatura potrà anche essere misurata in palestra da parte del personale o dell'istruttore.**

- **di impegnarmi, qualora sviluppassi sintomi riconducibili a COVID-19 ad informare immediatamente la segreteria dell'Associazione, assumendomi ogni responsabilità qualora tardassi tale comunicazione**

**PRENDO ATTO E ACCETTO**

- che le lezioni vengano videoregistrate e trasmesse agli altri soci che abbiano scelto la frequenza on-line da casa, al fine di limitare il numero di persone presenti nella palestra
- **di poter essere quindi videoregistrato durante le lezioni in modo che le stesse possano essere fruite a distanza dai soci che abbiano espresso preferenza di seguirle da casa e non in presenza, analogamente dichiaro di essere informato che potrò seguirle a distanza previa richiesta**
- che venga redatto dal personale un foglio presenze, conservato per 14 giorni, in cui comparirà il nominativo dei presenti ad ogni lezione e che potrà essere consegnato alle Autorità competenti qualora richiesto

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

