

## REGOLE PARTECIPANTI ALLE LEZIONI ASD SPORT & DANCE

- **NON partecipare** alle attività motorie e sportive in caso di febbre.

N.B. Si precisa che è richiesta la prenotazione della lezione con compilazione modulo on line prima di ogni inizio attività.

Il modulo fungerà da foglio di presenza con integrata autodichiarazione di **ASSENZA DI SINTOMI FEBBRILI E RESPIRATORI**

- Utilizzare gel igienizzante proprio o a disposizione all'ingresso della palestra all'arrivo e con frequenza
- Mantenere la distanza interpersonale minima di 2 metri, in caso di attività metabolica a riposo e dagli operatori sportivi. All'arrivo e al termine, indossare la mascherina
- Mantenere la distanza interpersonale minima indicata dall'operatore sportivo e adeguata all'atto motorio, al carico metabolico e alle altre misure di mitigazione disponibili
- Evitare di toccarsi con le mani occhi, naso e bocca
- Starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non è disponibile fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito
- Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri i propri effetti personali e indumenti, **e riporli in zaini o borse personali.**
- Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie/borracce personali
- Gettare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati, senza lasciare rifiuti di alcun genere sul posto
- Per le attività "a terra" portare da casa un tappetino o un asciugamano, che dovrà essere personalizzato per non correre il rischio di scambiarlo con altri;
- Non scambiare gli attrezzi personali con le altre persone;
- Se dovessi lamentare, durante l'allenamento, dei sintomi FEBBRILI anche lievi o difficoltà respiratorie, segnalarlo immediatamente all'operatore sportivo o alla reception.