

**PROTOCOLLO DI COMPORTAMENTO PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ IN SICUREZZA  
presso il CENTRO PILATES YOGA ROMA**

Al fine di garantire il contenimento e la diffusione del Covid 19 e allo scopo di tutelare la salute di tutti i soci e frequentatori del Centro e i suoi collaboratori, riportiamo di seguito le norme comportamentali e le misure di prevenzione e protezione a cui sarà necessario attenersi nel rispetto delle linee guida e dei protocolli nazionali per la ripresa delle attività.

**REGOLE COMPORTAMENTALI PER L'ALLIEVO**

- L'allievo dovrà possibilmente raggiungere il Centro con abbigliamento già consono all'attività motoria, in caso contrario potrà accedere in modo contingentato agli spogliatoi per cambiarsi (massimo 6 persone per volta) dove si manterrà una distanza interpersonale minima di 1 metro.
- Arrivando presso il Centro, l'allievo dovrà indossare una mascherina e mantenerla per tutto il tempo di stazionamento (minimo indispensabile) nelle aree comuni, e dopo aver sanificato accuratamente le proprie mani con il gel igienizzante messo a disposizione, gli verrà richiesto di firmare una autocertificazione relativa ad eventuale esposizione al contagio e al proprio stato di salute.
- Le procedure di segreteria e di pagamento, così come eventuali richieste di informazioni, sono da preferirsi in modalità a distanza, possibilmente in anticipo, evitando il più possibile lo stazionamento all'ingresso e presso il desk della segreteria; e ad ogni modo, se necessario, con il mantenimento della distanza minima interpersonale di 1 metro.
- È consigliato non arrivare con troppo anticipo rispetto all'orario della lezione, in tal caso bisognerà attendere fuori.
- Prima di accedere al corridoio, è necessario togliere le proprie scarpe e sostituirle con un paio di ciabattine pulite (preferibilmente ad uso esclusivo della frequentazione del Centro) e appena possibile riporre le scarpe all'interno di un sacchetto, che potrà essere lasciato nello spogliatoio e riposto nel ripiano inferiore delle panche.
- Se è necessario cambiarsi, bisognerà riporre TUTTI i propri indumenti ed effetti all'interno di una borsa/sacca personale ben chiusa che verrà lasciata nello spogliatoio,

senza lasciare nulla appeso agli attaccapanni, e con le ciabattine ai piedi si potrà raggiungere la sala attività.

- Entrando in sala si sfileranno le ciabatte che si riporranno, insieme ad eventuali altri effetti personali che si preferirà portare con sé, all'interno di una busta di plastica pulita che verrà deposta sugli scaffali appositi, dietro la porta d'ingresso.
- Si sanificheranno di nuovo le mani con il gel predisposto all'ingresso della sala, dove si troveranno a terra i tappetini già posizionati in modo tale da permettere la distanza minima di 2 metri tra gli allievi (massimo 7 allievi). Bisognerà stendervi sopra un telo sufficientemente grande da coprirne l'intera area. Chi ne possiede uno è invitato ad usare il proprio tappetino personale.
- Togliere la mascherina e riporla accanto a sé per lo svolgimento della lezione.
- Al termine della stessa, si procederà con gli strumenti messi a disposizione ad igienizzare il tappetino usato ed eventuali attrezzi utilizzati a lezione, secondo indicazioni dell'insegnante.
- Nuovo lavaggio delle mani, e riprendendo la busta con i propri effetti personali, ci si reca nello spogliatoio per lasciarlo il più rapidamente possibile, evitando di fare la doccia. Solo in ultimo, dopo il corridoio, si possono rimettere le scarpe.
- Riepilogando, si avrà bisogno di:
  - mascherina personale
  - ciabattine ad uso esclusivo nel Centro o calzini puliti
  - 2 buste di plastica per riporre scarpe e ciabattine
  - 1 sacca personale ove riporre tutti gli indumenti
  - 1 telo sufficientemente grande a coprire il tappetino
  - tappetino personale (se in possesso)

Per le lezioni individuali o circuito Studio, le norme sono le medesime. I macchinari saranno disposti alla distanza minima di 2 metri, e ciascun macchinario o attrezzo verrà igienizzato con appositi disinfettanti (per le lezioni circuito ad ogni cambio di postazione).

## **MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE MESSE IN ATTO**

La programmazione delle lezioni è stata completamente rivista, affinché gli ingressi siano scaglionati: notevolmente inferiore il numero delle lezioni, con un numero massimo di 7 allievi più l'insegnante, per classe.

Tra una lezione e l'altra è lasciato uno spazio temporale di minimo 20 minuti, durante i quali sarà sempre favorito il ricambio naturale dell'aria con l'apertura delle finestre.

Si è proceduto ad una sanificazione approfondita dei locali e di tutti gli attrezzi.

Si è proceduto alla pulizia straordinaria di tutti i filtri dell'aria condizionata.

Sono messi a disposizione gel disinfettanti per le mani, salviette igienizzanti per i sanitari, bicchieri e salviette monouso, mascherine chirurgiche d'emergenza.

Gli insegnanti potranno indossare la mascherina durante la lezione in caso sia necessario avvicinarsi all'allievo, ma preferiranno la guida della lezione, con indicazioni verbali e/o visive, da una distanza di 1-2 metri.

Si eviterà l'utilizzo degli stessi attrezzi in lezioni consecutive, così come dei tappetini.

### **È MOLTO IMPORTANTE e OBBLIGATORIO:**

- rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali e di chiamare il proprio medico di famiglia e l'autorità sanitaria.
- impegnarsi a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e dell'Associazione
- impegnarsi, nel fare accesso al Centro, nel mantenere la distanza di sicurezza, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene personale
- impegnarsi a informare tempestivamente e responsabilmente l'Associazione della presenza di qualsiasi sintomo influenzale, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti.