



PROTOCOLLO DI SICUREZZA PER ASSOCIATI ACSD MENTE E CORPO **Revisione giugno 2021**

Caro socio, caro allievo

L'Associazione Mente e Corpo, in attuazione delle linee guida per le attività motorie, elaborate il 05.03.2021 dal Dipartimento dello Sport presso la Presidenza del Consiglio, adotta il seguente protocollo interno, che tutti i soci e frequentatori sono tenuti a rispettare.

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

Per la tua tutela l'associazione ha predisposto le seguenti misure di prevenzione e protezione:

- Verrà eseguita **due volte al giorno la pulizia** dei locali con prodotti detergenti a base di cloro o alcol, mentre gli armadietti saranno sanificati con vapore a 100 gradi e alcol
- Ad ogni fine lezione verrà fatta la **sanificazione di ciascuna attrezzatura utilizzata**
- Abbiamo predisposto postazioni di **gel sanificante** in tutti gli ambienti, benché vi consigliamo di preferire l'utilizzo, nei bagni, di acqua e sapone
- Il personale di segreteria sarà dotato di **mascherina FFP2**, tuttavia sarà necessario rispettare la **distanza di 1.5mt dal bancone** della segreteria come appositamente segnalato sul pavimento

- Gli insegnanti saranno dotati di **mascherina ffp2** e manterranno **sempre una distanza di almeno 1 metro dagli allievi, dando esclusivamente indicazioni verbali**
- Nei diversi locali dell'associazione troverete un'apposita **cartellonistica** che vi aiuterà a seguire le regole base di prevenzione: indossare sempre la mascherina negli spazi comuni, mantenere una distanza sociale di 1 metro, lavarsi spesso le mani, starnutire nella piega del gomito....
- Troverete il **contenitore per rifiuti speciali**, appositamente segnalato, da utilizzare per la eliminazione di **materiali potenzialmente infetti** (fazzoletti, mascherine, guanti...)
- Abbiamo **distanziato gli orari delle lezioni di 20 minuti. Al fine di consentire l'uscita completa degli allievi della classe vi preghiamo di arrivare al centro non prima di 5 minuti dall'inizio della lezione**
- Abbiamo organizzato le lezioni individuali in modo che **l'allievo e l'insegnante utilizzino la sala senza altri utenti**
- Abbiamo mantenuto le **lezioni di matwork on line** per ridurre l'afflusso nei locali dell'associazione
- Abbiamo ridotto l'afflusso nelle classi in sala reformer a **sole 4 persone** per garantire **lo spazio interpersonale di 2 metri lineari e 7mq ciascuno**
- Abbiamo **eliminato le classi di exo chair e di circuito** che non consentivano il rispetto dei parametri di sicurezza
- **Tutte le lezioni** sono state organizzate con la **prenotazione**. Per tale ragione vi invitiamo a disdire **le lezioni entro e non oltre 24 ore prima**. In caso contrario, se non sarà possibile trovare una sostituzione, la lezione verrà comunque addebitata
- Per quanto riguarda il **microclima** manterremo **un'areazione naturale costante** finché le condizioni climatiche lo consentiranno
- Tra la fine di una lezione e l'inizio di quella successiva è previsto uno spazio di tempo **(20 minuti)** sufficiente al **ricambio d'aria completo**.
- Gli **Impianti di riscaldamento/raffreddamento** saranno sottoposti a **pulizia e sanificazione settimanale**

Di seguito le regole che dovrai impegnarti a rispettare per accedere e permanere nei locali dell'associazione:

- 1. Dovrai accedere in associazione al massimo 5 minuti prima della lezione, già con l'abbigliamento idoneo per effettuare la lezione**
- 2. All'accesso, dai priorità a chi scende e ricorda di salire uno alla volta.**
- 3. Accedendo all'associazione dovrai sanificare le mani con l'apposito gel posizionato all'entrata**
- 4. Dovrai essere munito di mascherina e tenerla in tutti gli spazi comuni**
- 5. Dovrai depositare le scarpe in entrata**
- 6. Dovrai consegnare il certificato vaccinale oppure il certificato di avvenuta guarigione dal covid. In mancanza di uno di questi certificati, sarà necessario compilare ad ogni ingresso l'autocertificazione comprovante il tuo presunto buon stato di salute. Ti ricordiamo che non sarà consentito l'accesso o la permanenza in associazione in caso di sintomi influenzali, anche sopraggiunti**
- 7. Dovrai consegnare il certificato medico di idoneità all'attività fisica non agonistica**
- 8. Dovrai acconsentire che ti venga misurata la temperatura corporea (che, a tutela della privacy, non sarà conservata). Ti ricordiamo che non ti sarà consentito l'accesso se la temperatura corporea supererà i 37.5°**
- 9. Non potrai trattenerti nelle aree comuni, ma dovrai rimanere nella struttura esclusivamente per il tempo necessario allo svolgimento delle lezioni.**

10. **Ti consigliamo di raggiungere l'associazione già con l'abbigliamento idoneo. Tuttavia, lo spogliatoio sarà utilizzabile per riporre i propri oggetti personali in una borsa personale all'interno dell'armadietto. Resta vietato l'uso promiscuo degli stessi**
11. **Resta consentito l'uso dei bagni.**
12. **È vietato l'uso delle docce.**
13. **L'accesso allo spogliatoio donne è consentito a 2 persone per volta. Lo spogliatoio uomini ad 1 persona per volta.**
14. **Dovrai utilizzare solo l'armadietto che trovi chiuso (in quanto ciò indica che è stato sanificato) e nel lasciare l'associazione **dovrai lasciarlo aperto** (in quanto ciò indica a noi che va sanificato)**
15. **Ti raccomandiamo di portare una bustina per riporre la tua mascherina durante l'attività motoria (in alternativa l'associazione ha predisposto in ciascuna sala appositi cofanetti), nonché qualunque oggetto personale, compresa la chiave dell'armadietto**
16. **Dovrai rispettare la **distanza di sicurezza di 1 metro dalle altre persone** in tutte le aree comuni, rispettando il divieto di assembramento.**
17. **Benché l'associazione disponga di bicchieri monouso, ti consigliamo di portare con te una borraccia o un bicchiere personale come misura prudenziale ulteriore, e di bere solo presso la tua postazione di attività motoria.**
18. **Rimane interdetto l'uso promiscuo di bottiglie, bicchieri o borracce**
19. **Non è consentito mangiare o bere negli spazi comuni**
20. **Non è consentito scambiarsi asciugamani ed oggetti personali**

- 21. Non è consentito scambiarsi o lasciare incustoditi cellulari e tablet**
22. Nel fare ingresso in sala dovrai raggiungere la tua postazione con la mascherina e toglierla durante l'attività motoria. Ti invitiamo a **riporre la mascherina in una bustina personale e di non lasciarla incustodita**, nonché, per cestinare la stessa, così come i fazzoletti monouso, utilizzare gli appositi contenitori per rifiuti potenzialmente infetti
- 23. Alla fine della lezione dovrai rimettere la mascherina e dotarti degli appositi strumenti forniti dall'insegnante per sanificare la tua postazione e tutto ciò che hai utilizzato**
24. **E' vietato toccare oggetti e segnaletica fissa**
25. **Non toccarsi mai viso occhi e naso**
26. **Starnutire nella piega del gomito o in un fazzoletto monouso da cestinare nell'apposito contenitore per contenitore per rifiuti speciali**