

RIENTRIAMO!

RICOMINCIAMO IN COMPLETA SICUREZZA

Da sempre, la salute psicofisica e la consapevolezza sono al centro delle nostre pratiche: i protocolli messi in campo a livello nazionale e regionale sottolineano la necessità di una maggiore attenzione nei confronti della salute attraverso corrette abitudini igieniche, comportamenti già parte dei nostri insegnamenti e del nostro patrimonio educativo. L'obiettivo di questi protocolli che anche noi metteremo in campo sarà la riduzione del rischio di contagio: per fare ciò ci affidiamo anche al vostro senso di responsabilità, buon senso ed educazione sulla base del principio **"ognuno protegge tutti"**.

Per lavorare insieme al conseguimento di questo obiettivo, il nostro centro ha messo a punto un piano di sicurezza che prevede la riapertura dei locali in conformità ai protocolli nazionali e regionali e nel rispetto dei principi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Sarà quindi necessario attenersi alle norme del suddetto piano di sicurezza con scrupolo e rispetto personale e sociale.

Ecco come cambierà il modo di frequentare i nostri ambienti, in ottemperanza con le necessarie misure di sicurezza stabilite dalla Fase 2.

Innanzitutto, chiediamo di arrivare predisposti a praticare sia all'interno che all'esterno: in caso di bel tempo si prediligerà la pratica all'esterno. Il Parcheggio del Ronin non sarà disponibile per le autovetture.

Possibilmente, allo scopo di ridurre il tempo di permanenza negli spogliatoi, si consiglia di arrivare nel sito già vestiti in maniera idonea; gli indumenti andranno comunque riposti in una personale borsa chiusa anche qualora depositati negli armadietti.

CONTROLLO TEMPERATURA

All'ingresso si potrà essere sottoposti al controllo della temperatura corporea con apposito termometro no-contact. Nel caso in cui verrà rilevata una temperatura superiore a 37.5°C sarete invitati a tornare presso la vostra abitazione. Non presentarsi in palestra se si hanno sintomi influenzali.

IGIENE & PULIZIA

Come richiesto dalle normative nazionali e regionali vigenti in materia, ogni ambiente viene pulito ed igienizzato quotidianamente. Saranno frequentemente igienizzate le superfici maggiormente esposte al contatto con idonei prodotti disinfettanti ed igienizzanti.

Come manutenzione straordinaria si è provveduto ad una approfondita pulizia e sanificazione di tutte le apparecchiature di ventilazione.

Saranno disponibili e posizionati in modo ben visibile gel igienizzanti in ogni sala: si raccomanda quindi il lavaggio frequente di mani e piedi, e di evitare di toccarsi naso, occhi e mani durante lo svolgimento delle attività.

Tutti gli indumenti ed oggetti personali dovranno essere riposti dentro una borsa personale, anche qualora depositati negli armadietti.

Si potrà accedere alle sale di allenamento solo ed esclusivamente indossando calzature idonee ed esclusive alla pratica sportiva (scarpette o calze) che al termine della pratica andranno rimesse in apposito personale sacchetto e poi riposte nella personale borsa.

Ciascun insegnante è istruito ad effettuare la disinfezione degli attrezzi usati in modo autonomo o con la collaborazione dei corsisti.

C. S. RONIN a.s.d. a.p.s.

SEMPRE A DISTANZA DI SICUREZZA

Al fine di evitare assembramenti, si prega di accedere al Centro Sportivo Ronin in prossimità dell'orario di lezione del corso a cui si è iscritti. Saranno dilazionati gli orari di inizio dei corsi per evitare assembramenti nel momento di cambio e per arieggiare gli ambienti. Leggete quindi attentamente gli orari.

Di seguito un riassunto delle regole a cui attenersi:

- Si ricordano le regole di distanziamento interpersonale di 1 metro, e di almeno 2 metri per la pratica sportiva.
- È compito dell'insegnante organizzare gli spazi di allenamento all'interno della sala, sulla base degli esercizi proposti.
- Non è possibile sostare nei corridoi; il locale d'ingresso potrà ospitare al massimo 5 persone; all'interno dello spogliatoio è consentita una presenza massima di 4 persone.
- Attendere pazientemente al di fuori dei locali quando gli spazi interni sono occupati, in caso di maltempo si potrà sostare sotto il gazebo esterno.
- Al fine di garantire una maggiore sicurezza ed evitare l'uso promiscuo degli oggetti, vi chiediamo di provvedere a portarvi da casa una materassina personale e una borraccia a vostro uso esclusivo.
- All'interno dei locali del Ronin è obbligatorio indossare la mascherina, ad esclusione dei momenti di pratica e di pulizia personale, poiché limitare la capacità respiratoria durante un'attività fisica può creare problemi di salute.
- Eventuali rifiuti personali (fazzolettini, mascherine, ecc.) devono essere messi in un sacchettino sigillato e poi buttati nell'apposita pattumiera. I sacchettini saranno a disposizione nei nostri locali.
- Evitare di mangiare all'interno dei locali Ronin.

MASCHERINE E ALTRI DISPOSITIVI USATI

Per la salute di tutti, il C. S. Ronin garantisce che chiunque abbia accesso ai locali (associati, accompagnatori, fornitori) si trova in condizione di salute idonee e ha rilasciato apposita **autocertificazione** che consente lo spostamento al di fuori del proprio domicilio, secondo le normative vigenti al momento. La direzione garantisce anche che il proprio personale, all'interno dei locali, segue scrupolosamente ogni regola di igiene personale e indossa dispositivi di protezione individuale: mascherina.

Le mascherine, come prevedono le direttive nazionali, sono obbligatorie per frequentare locali chiusi e così sarà anche per accedere al centro (NO mascherine con valvola).

È vietato accedere ai locali Ronin indossando guanti protettivi.

Il C. S. Ronin metterà a disposizione liquido igienizzante, detergente igienizzante per mani, sacchetti monouso per sigillare rifiuti personali.

Ti ringraziamo per la preziosa collaborazione.



Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPPOSITI DISPENSER DI GEL D'INFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE. SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA FLECA INTERNA DEL GOMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SCOLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTIVI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DEPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCIE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARE E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTIVI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento

