



## Protocollo attività Tesserati Inside Gym

- Prima di iniziare l'attività leggere le note informative sul sito della Inside Wellness Gym srl ([www.insidegym.it](http://www.insidegym.it)) :
  - protocolli federazioni di appartenenza per ripresa attività sportiva ;
  - Protocollo FSMI ripresa attività sportiva covid 19;
  - Protocollo FGI ripresa attività sportiva covid 19;
- La Asd Inside Wellness Gym srl, essendo affiliata e praticando le attività istituzionale Federali si adegua alle norme della FGI per emergenza covid 19 ed essendo affiliata anche allo CsaIn e praticando le attività istituzionale dell'Ente di promozione sportiva si adegua alle norme che sono pressoché coincidenti per emergenza covid 19.
- Arrivare 5 minuti prima dell'inizio con la mascherina e guanti.
- Entrare nell'impianto esattamente nell'orario programmato.
- All'ingresso Firmare o aver firmato dichiarazione Covid 19.
- All'ingresso farsi misurare la temperatura corporea

- Dopo aver avuto l'autorizzazione all'ingresso dalla segreteria , entrare nel corridoio antecedente gli spogliatoi ed entrare nello spogliatoio
- Togliersi gli abiti con cui si è arrivati e porli in una busta da mettere nella borsa, avendo però sotto gli abiti da allenamento
- Indossare scarpe sanificate ad uso esclusivo delle sale di allenamento
- Lasciare la borsa personale chiusa con tutto il proprio abbigliamento nell'apposito armadietto entrare nella sala di allenamento e sanificarsi le mani prima di cominciare il riscaldamento.
- Iniziare l'allenamento avendo cura di igienizzare l'attrezzo dopo l'utilizzo con l'apposito prodotto disponibile nelle sale.
- Durante l'allenamento si deve sempre mantenere la distanza di sicurezza, i tecnici indosseranno sempre mascherine.
- Al termine dell'allenamento comunicare in segreteria l'accesso agli spogliatoi, riprendere la propria borsa e comunicare in segreteria l'uscita dall'impianto.
- I genitori o eventuali accompagnatori devono restare fuori dell'impianto

### **Note generali:**

- L'impianto verrà igienizzato una volta al giorno
- Ogni Tesserato dovrà avere: borsa palestra, busta per abiti, sacca da allenamento, scarpe ad esclusivo uso in palestra, mascherina, guanti, asciugamano personale.
- Ogni atleta dovrà aver consegnato il certificato medico Agonistico o non Agonistico in corso di validità in segreteria.

- Si provvederà al lavaggio delle mani con proprio gel igienizzante ad ogni rotazione grandi attrezzi.
- Si può frequentare esclusivamente negli orari e nei giorni del corso assegnato.
- Verranno prese le presenze e conservate per 30 giorni.
- Verranno appese nell'area segreteria delle palestra e pubblicate sul sito ([www.insidegym.it](http://www.insidegym.it)), tutte le informazioni inerenti all'emergenza covid 19.
- Le attività si svolgeranno nella sede addestrativa della Inside Gym in p.zza Principe di Piemonte, 2 all' interno e all'aperto e presso il Polo Tecnico Federale presso Centro Sportivo Comunale "A. Mascarucci", Via A.Moro 13 Ronciglione.

ASD INSIDE WELLNESS GYM SRL

P.ZZA PRINCIPE DI PIEMONTE, 2

01037 RONCIGLIONE VT

P.I. 02008320562

COD. FED. FGI 2572

