

MODALITA' DI ACCESSO AL LOCALE PALESTRA E UTILIZZO DELLE ATTREZZATURE

Al fine di poter riprendere in sicurezza le attività sportive all'interno del Circolo CRAL INFN Frascati, in base alla normativa vigente in materia di contrasto e contenimento del contagio da COVID-19, questo documento intende fornire indicazioni specifiche circa le modalità di svolgimento delle attività all'interno del locale palestra alle quali ogni utente dovrà attenersi scrupolosamente.

1. ISCRIZIONE E PRENOTAZIONE

È consentita l'iscrizione alla sezione bodybuilding ai soli dipendenti LNF muniti di tessera FITeL-CRAL e Green Pass rafforzato valido, con certificato per attività sportiva NON agonistica da depositare anche in fotocopia al responsabile di sezione e una quota una tantum come fondo cassa per manutenzione dei macchinari e dei locali.

Tali requisiti saranno verificati dal Responsabile di Sezione in sede di iscrizione. Qualora l'interessato, per qualsiasi motivi, non volesse dare informazioni sul green pass, il Responsabile di sezione si riserva il diritto di non accettare l'iscrizione alla propria sezione fino al decadimento di tale obbligo (al momento fino al 30/04/2022).

Agli iscritti sarà fornito un link di prenotazione limitato a 6 persone per ogni fascia oraria, ogni utente dovrà pertanto scegliere il proprio turno di accesso alla palestra e rispettarlo;

I turni saranno:

7:30 – 9:30

9:30 – 11:00

11:00 – 12:30

13:00 – 14:30

14:30 – 16:00

16:00 – 17:30

17:30 – 19:00

19:00 – 20:00

Non è consentito fermarsi oltre l'orario del proprio turno;

In attesa di capire l'effettiva affluenza, si prega di non superare il limite di 3 turni a settimana, per permettere a tutti di allenarsi.

2. ACCESSO

E' possibile entrare solo se in possesso di green pass rafforzato valido;

È consentito l'accesso ad un massimo di 6 utenti per ogni turno;

Firmare l'apposito foglio firme all'accesso;

È obbligatorio indossare correttamente la mascherina all'ingresso del locale;

Arrivare nel sito già vestiti adeguatamente all'attività che si svolgerà.

3. DURANTE L'ALLENAMENTO

Accendere l'impianto VMC qualora non fosse già acceso e mantenerlo acceso. Potrà essere spento dagli utenti dell'ultimo turno, all'uscita dal locale;

È obbligatorio mantenere sempre la distanza minima interpersonale di 1 mt;

È obbligatorio indossare correttamente la mascherina in qualsiasi momento, ad eccezione del momento specifico in cui si svolge attività fisica sul posto;

È obbligatoria la pulizia e la disinfezione delle aree di contatto di ciascun attrezzo dopo ogni utilizzo da parte dell'utente, utilizzando l'apposito prodotto igienizzante presente in sala;

Durante l'attività fisica è obbligatorio mantenere la distanza minima interpersonale di 2 mt;

È obbligatorio l'utilizzo di asciugamani personali e non lasciarli incustoditi, ma toglierli e igienizzare la superficie di contatto una volta terminato l'esercizio.