

F.I.S.I.
SCG

C.O.N.I.
SCI CLUB GUASTALLA

A.I.C.S.



U.I.S.P.



Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Gonzaga 19/a 42016 GUASTALLA RE

Tel. 0522/745427 Fax 0522/015007

E-Mail: Info@sciclubguastalla.it Web: www.sciclubguastalla.it

Iscr. Albo Associazionismo Prov. RE n. 25407

Cod. Fisi 00976 – Uisp 0595 – Aics 120190 – Cod. Coni 71787

www.sciclubguastalla.it



Ginnastica Presciistica

Ti aspettiamo da

MARTEDI' 5 OTTOBRE

c/o **Palestra Bruno Rossi Guastalla**

ogni **MARTEDI'** e **GIOVEDI'**:

(Via Andrea Costa - 42016 Guastalla RE)

Orari:

Martedì e Giovedì dalle ore 20 alle 21

Istruttrice: Tiziana

❖ **I soci – come da normativa emanata dal Ministero della Salute - devono consegnare il certificato medico per attività sportiva non agonistica**

❖ **È obbligatorio essere in possesso di Certificazione Verde Covid-19 (Green-Pass) come previsto da d.l. 23 luglio 2021**

Le iscrizioni si effettueranno c/o la Palestra Kyoto Center a Guastalla

Quota di partecipazione Complessiva: € 90 (da Ottobre a Dicembre)
€ 130 (da Ottobre a Febbraio)

(la partecipazione è riservata ai tesserati Sci Club Guastalla)

- a) **Tesseramento:** **Necessario** essere Soci Sci Club Guastalla asd ed in regola con il Tesseramento 2021/22 (**da perfezionare ENTRO 15.10.2021 NON derogabile**)
- b) **Quota Frequenza:** **necessario** effettuare il **pagamento al momento dell'iscrizione**, scegliendo la durata piu' appropriata.
- c) **Green Pass:** l'accesso alla palestra è consentito esclusivamente ai soci muniti di certificazioni verdi Covid-19 **da esibirsi ogni volta** che si accede alla struttura.
- d) **Certificato medico:** E' **obbligatorio** presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione redatto dal proprio medico curante per chi non pratica attività agonistica o certificato medico sportivo per i praticanti di discipline agonistiche. Il certificato dovrà essere consegnato almeno in copia **entro e non oltre 15 giorni dalla data d'inizio del corso o dalla data di scadenza del certificato** fornito la stagione scorsa. (SCG perfezionerà una convenzione con un Centro Medico di cui vi darà dettagli)
- e) **Mascherina:** È **obbligatorio** entrare in palestra con la mascherina indossata ed utilizzarla all'interno della palestra nei momenti in cui non si svolge attività.
- f) **Disinfezione:** È **obbligatorio** lavarsi le mani con acqua e sapone o usare gel a base alcolica che troverete nei dispenser dislocati nella struttura.
- g) **Interruzione:** in caso di forzata interruzione per motivi sanitari, SCG asd farà in modo di trovare una **soluzione per rimborsare** il servizio non usufruito, al netto di eventuali costi imprescindibili.

NOTE COMUNI

- **Entrare dalla porta principale** e seguire i percorsi indicati sulla pavimentazione, in caso di allenamento in successione, è **obbligatorio** per la squadra uscente di uscire dalla porta esclusiva, diversa da quella di entrata.
 - È **consigliato** presentarsi in palestra già vestiti adeguatamente per le attività che si andranno a svolgere così da ridurre la permanenza all'interno dello spogliatoio, dove sono indicati gli spazi utilizzabili. Gli spogliatoi sono dotati di impianto di ionizzazione e ne viene garantita la disinfezione e aerazione (almeno 15 minuti). A fine lezione il custode provvederà alla sanificazione degli spogliatoi.
 - L'utilizzo delle docce è **ammesso** a non più di due persone alla volta, l'uso dei servizi igienici è raccomandato solo se strettamente necessario.
 - In palestra è comunque **obbligatorio** effettuare il cambio scarpe od utilizzare scarpe preposte.
 - Tutti gli **indumenti e oggetti personali devono essere riposti** nella borsa personale oppure in opportuni involucri di plastica; per motivi di sicurezza personale, sono stati predisposti spazi, lungo le gradinate, per cambiarsi e appoggiare gli oggetti personali.
 - È **obbligatorio** evitare il più possibile il contatto con segnaletica, oggetti o superfici fisse.
 - È **vietato** condividere borracce, bicchieri e bottiglie e scambiare con altri utenti oggetti quali attrezzi, asciugamani, accappatoi o altro.
 - È **obbligatorio** 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 piega interna del gomito. Inoltre è obbligatorio gettare subito in appositi contenitori i fazzoletti di carta o altri materiali usati.
 - All'interno della palestra è **vietata** ogni forma di assembramento.
 - È **obbligatorio** mantenere la distanza di sicurezza di almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica, e almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa), evitando contatti ravvicinati per tutta la permanenza all'interno della struttura. Se non è possibile mantenere la distanza di sicurezza di due metri, è obbligatorio indossare una mascherina chirurgica.
- E' stata predisposta una **stanza di isolamento** per eventuali sintomatici durante l'allenamento.

ORARIO

- È **obbligatorio** attendere 15 minuti prima di accedere alla palestra qualora stia uscendo un corso precedente.
- È **consigliato** trattenersi all'interno della struttura solo per il tempo necessario al completamento del programma di allenamento. Negli ambienti di collegamento fra i vari locali e nelle zone di attesa sono consentiti solo passaggi e pause di breve durata.

L'Associazione e/o il responsabile del corso si riservano di allontanare temporaneamente, o definitivamente, chiunque venisse trovato a trasgredire le suddette norme.



Lo Sport in sicurezza

All'interno del sito è obbligatorio adottare le seguenti misure di prevenzione:



ESSERE IN POSSESSO
DEL
GREEN PASS



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE
MANI, ANCHE ATTRAVERSO
APPOSITI DISPENSER DI GEL
DISINFETTANTE



OBBLIGO DI UTILIZZO DELLA
MASCHERINA IN TUTTI GLI SPAZI
DEL SITO SE NON SI STA
EFFETTUANDO ATTIVITÀ FISICA



MANTENERE LA DISTANZA
INTERPERSONALE MINIMA DI
1 MT IN CASO DI ASSENZA DI
ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI
MONOUSO O DA BOTTIGLIE
PERSONALI



RILEVAZIONE DELLA
TEMPERATURA
ALL'INGRESSO DEL SITO



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 PIEGA INTERNA DEL
COMITO



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



MANTENERE LA DISTANZA
INTERPERSONALE MINIMA
ADEGUATA ALL'INTENSITÀ
DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE
NON INFERIORE A 2 MT



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

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche:

METTERE A DISPOSIZIONE UN
"SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO
AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI"
(ES. FAZZOLETTI MONOUSO,
MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO DI DISPOSITIVI
(SMARTPHONE, TABLET, ECC.)
E DI ATTREZZI
TRA OPERATORI SPORTIVI E
PERSONE PRESENTI NEL SITO

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



DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI
PERSONALI (BORRACCE, ECC.) E
L'ATTREZZATURA UTILIZZATA
DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA



ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE
ALL'ATTIVITÀ CHE SI ANDRÀ A SVOLGERE
O, IN ALTERNATIVA, UTILIZZARE GLI SPAZI COMUNI
PER CAMBIARSI NEL MINOR TEMPO POSSIBILE,
MUNENDOSI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA
DEI PROPRI EFFETTI PERSONALI



NON TOCCARE OGGETTI
E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali, dalle Discipline Sportive Associate e dagli Enti di Promozione Sportiva di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana.

