



# POLISPORTIVA NOVATE

## Associazione Sportiva Dilettantistica

### Accesso alla palestra corsi aerogag, step, tonificazione, ginnastica adulti, Zunergy

Cara Socia, Caro Socio,

purtroppo il COVID-19 ancora non se ne è andato e quindi dobbiamo continuare ad avere le accortezze necessarie per poter praticare sport in sicurezza.

Qui sotto alcune informazioni che ti saranno utili per l'utilizzo degli spazi in palestra e durante l'attività:

- **Accesso in palestra:** è consentito solo se sei in possesso di una delle certificazioni Green Pass COVID-19 rilasciata a seguito di:
  - inoculazione almeno della prima dose vaccinale (validità 12 mesi)
  - guarigione dall'infezione Sars-CoV-2 (validità 6 mesi)
  - effettuazione di un test molecolare o antigenico rapido con risultato negativo al virus Sars-CoV-2 (con validità 48 ore)

**SONO ESONERATI DALLE CERTIFICAZIONI VERDI I SOGGETTI ESENTI SULLA BASE DI IDONEA CERTIFICAZIONE MEDICA RILASCIATA SECONDO I CRITERI DEFINITI CON LA CIRCOLRE DEL MINISTERO DELLA SALUTE**

All'ingresso l'istruttrice/istruttore verificherà l'autenticità delle certificazioni tramite l'apposita APP VerificaC19.

**Non è previsto che ne sia depositata copia, ma esclusivamente sia mostrata ai fini del controllo unita ad un documento di identità.**

- **Gruppi stabili di lavoro a numero chiuso:** una volta che hai scelto il giorno e l'orario del tuo corso non sarà possibile fare cambio di giorno o recuperare l'eventuale lezione persa accedendo ad altro gruppo. Anche quest'anno le regole anti-Covid impongono gruppi di lavoro stabili
- **Buone regole:** troverai all'interno della palestra le indicazioni sulle norme da seguire come prevenzione anti-Covid
- **Gel mani:** metteremo a tua disposizione gel igienizzante che dovrai utilizzare al tuo ingresso in palestra, nonché all'uscita
- **Temperatura:** verrà rilevata la tua temperatura mediante termometro digitale e verrà segnata la tua presenza, oltre alla data del tuo Green Pass, su un apposito registro poiché si ha l'obbligo di tenere l'elenco dei partecipanti per 14 giorni, come forma di tutela per tutti qualora (speriamo di no) qualcuno si ammalasse
- **Assembramento:** ti ricordiamo che fuori dalla palestra, in attesa di entrare, si deve evitare di fare assembramento, mantieni quindi almeno 1 metro di distanza da chi hai vicino e indossa la mascherina
- **Mascherina:** la si dovrà indossare fino al momento in cui avrai raggiunto la tua postazione per l'inizio della attività sportiva; durante l'esercizio la potrai togliere e dovrai rimetterla una volta terminata la lezione
- **L'ingresso alla struttura:** sarà consentito solo nel momento in cui l'istruttore verrà ad aprire la porta
- **Attrezzi:** per motivi di sicurezza e prevenzione ti invitiamo a portare il tuo tappetino personale che ti servirà per svolgere l'attività sportiva. In merito ai piccoli attrezzi sinora utilizzati per svolgere gli esercizi (es. pesini, elasticità, ecc.), non saranno a disposizione, ma a seconda del corso che segui, ti saranno date indicazioni al momento dall'istruttrice/istruttore durante le lezioni.

Lo Step sarà a tua disposizione, qualora avessi scelto questo corso: ti chiediamo cortesemente di pulirlo a fine lezione con il detergente che ti metteremo a disposizione

- **Calzature:** per svolgere l'attività in palestra si dovranno utilizzare apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo che dovranno essere indossate nell'atrio prima di accedere alla palestra
- **Effetti personali:** le scarpe che utilizzi fuori andranno riposte in un sacchetto di plastica, chiuso e riposto insieme agli indumenti e effetti personali dentro la tua borsa che potrai portare all'interno della palestra e appoggiare dove ti sarà indicato
- **Spogliatoi:** NON ne è consentito l'uso, l'accesso è solo ai bagni

Sede Sociale: 20026 Novate Milanese - Via Bertola da Novate 12 - tel.- fax 02.35.48.663

E.mail: [polisportivanovate@libero.it](mailto:polisportivanovate@libero.it) - Codice fiscale: 97029720154 - P.I. 08129540152 Anno di fondazione: 1965