



S.S.D. “Nuoto Club Castiglione”

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
Comitato Provinciale lombardo – LOM 9460
Registro Coni Società sportive N° 28343



REGOLAMENTO PALESTRA E CORSI

- L'accesso è consentito solo con la mascherina.
- La mascherina deve essere indossata all'ingresso e all'uscita ma anche in tutti gli spostamenti all'interno della palestra compreso spogliatoio.
- E' consentito togliersi la mascherina durante l'allenamento con un aumento della distanza interpersonale ad almeno 2 metri.
- Il tempo massimo di permanenza nella palestra cardio è di 90 minuti la frequenza massima settimanale è libera.
- Portare il proprio tappetino e possibilmente guantini da palestra
- La palestra si riserva il diritto di inibire l'ingresso alla struttura nel caso fosse già stata raggiunta la capienza massima. In questo caso sarà invitato ad attendere il suo turno negli spazi designati, prima di poter accedere.
- All'entrata e all'uscita devono essere disinfettate le mani usando l'apposito disinfettante messo a disposizione dalla palestra. Si consiglia di lavarsi spesso le mani e di non toccarsi il viso durante l'allenamento.
- Per accedere nelle sale attrezzi e ai corsi è obbligatorio cambiarsi le scarpe con un paio di scarpe da ginnastica pulite, dedicate solo all'allenamento in palestra.
- L'allenamento è consentito solo se provvisti di un asciugamano personale da utilizzare per il sudore e da posizionare sugli attrezzi, che dovrà essere lavato e cambiato ad ogni seduta.
- I propri effetti personali devono essere riposti nel proprio armadietto all'interno delle borse.
- E' possibile l'uso delle docce, MAX 5 PERSONE PER SPOGLIATOIO, è vietato l'utilizzo dei phon, se non portati da casa.
- E' vietato consumare cibi
- Bere sempre da bicchieri monouso o da bottiglie personalizzate, che non devono essere abbandonate
- E' vietato lo scambio di attrezzi sportivi se non prima sanificati.
- La postazione di allenamento e gli attrezzi usati devono essere igienizzati prima e dopo l'uso utilizzando lo spray disinfettante e la carta a strappo messi a disposizione dalla palestra
- Per i corsi e per i programmi di allenamento è necessaria la prenotazione per i corsi sono previsti max 14 utenti più l'istruttore. Nella sala cardio sono previsti max 25 persone.