

# A.S.D. Gymnic Club Nuoto

Aggiornamento integrazione **REGOLAMENTO** in vigore dal 07/09 2020 ...

Allegato al Regolamento Piscina per integrare e recepire le linee guida del protocollo per il contrasto e contenimento dell'infezione da COVID-19

Per prevenire e tutelare la salute degli utenti e dello staff, sono di seguito esposte regole e linee guida da integrare al nostro Regolamento Piscina:-

- Condizioni di accesso al centro per tutti gli utenti
- Percorsi obbligati
- Indicazioni e consigli utili
- Conclusioni

## Condizioni

- Le persone, tutte, nessuna esclusa, che accedono ai locali dell'associazione, con tale azione/comportamento, attestano e di fatto sostituiscono l'auto-dichiarazione (*il comportamento attivo del soggetto sostituisce ed equivale alla sottoscrizione dell'auto-dichiarazione*), di quanto segue:-
  - 1) Di **NON** avere sintomi influenzali (*Tosse, febbre, forti raffreddori, perdita improvvisa o diminuzione dell'olfatto, perdita o alterazione del gusto, mal di gola, diarrea, difficoltà respiratorie*);
  - 2) di **NON** avere una temperatura corporea superiore ai 37°;
  - 3) di **NON** essere stato sottoposto negli ultimi 15 gg a quarantena o isolamento domiciliare e di non essere stato in contatto negli ultimi 15 gg con persone sottoposte ad analoghe misure;
  - 4) di **NON** essere attualmente positivo al **COVID-19** e di non essere stato in contatto negli ultimi 15 gg con persone risultate positive al **COVID-19**.

- **Consapevolezza e responsabilizzazione**

- 1) la consapevolezza e l'accettazione del fatto, di non poter fare ingresso o di poter permanere nei locali dell'associazione e di dover dichiarare tempestivamente, anche dopo l'ingresso, se sussistono le condizioni di pericolo (*sintomi di influenza, temperatura, provenienza da zone a rischio o contatto con persone positive al virus nei 15 giorni precedenti, etc*) come impongono i provvedimenti dell'Autorità, di informare il medico di famiglia e l'Autorità sanitaria e di rimanere al proprio domicilio;
- 2) l'impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e dell'Associazione nel fare accesso ai locali della stessa e di adeguarsi alle istruzioni riportate in questo documento:
  - **mantenere la distanza di sicurezza;**
  - **osservare le regole di igiene delle mani;**
  - **indossare la mascherina nei percorsi.**
- 3) l'impegno a informare tempestivamente lo staff dell'Associazione della presenza di qualsiasi sintomo influenzale durante l'espletamento della/e proprie attività, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti

- **Ciascun utente si impegna** ad utilizzare, nel caso specifico dei corsi in palestra o attività a secco in genere, il proprio **tappetino personale**, se richiesto.
- **L'utente si impegna** a rispettare le distanze interpersonali prescritte (*almeno 1 mt. nei percorsi; 2 mt. durante le attività fisiche*) e comunque tenere la propria mascherina sino all'accesso in vasca e/o palestra, riparla in un sacchetto monouso, per indossarla nuovamente al termine della seduta e/o dell'attività svolta.
- **L'utente è obbligato** a disinfettarsi le mani con gli appositi dispenser contenenti gel specifico, situati all'ingresso della struttura, prima di accedere allo spogliatoio. Nel caso di utilizzo di fazzolettini di carta, cerotti, bende ecc. buttarli negli appositi contenitori, prima di accedere nei locali dove svolgere l'attività fisica.
- **L'utente si impegna** a rispettare rigorosamente il **REGOLAMENTO** (*disponibile sul nostro sito web*) della piscina

e/o palestra e la presente integrazione, con estrema diligenza, nonché a rispettare le indicazioni della segnaletica orizzontale e verticale presente e ben visibile nei percorsi e nei locali della struttura, oltre alle indicazioni impartite dal nostro staff.

## Percorsi

### 1) Prima tappa ATRIO RECEPTION:

- disinfezione mani con l'apposito dispenser;
  - consegna **TESSERA** relativa al corso di appartenenza;
- 2) **Seconda tappa** - entrata nello spogliatoio dirigendosi direttamente all'armadietto assegnato, ove vi ripongo il vestiario e la borsa. Le scarpe possono essere collocate dentro o sopra l'armadietto stesso non prima di averle inserite **in un sacchetto in plastica o carta chiuso**.
  - 3) **Terza tappa** - rispettando il solito percorso, si arriva sul piano vasca dove ripongo negli appositi "appendi abiti" l'accappatoio/beauty.
  - 4) **Quarta tappa** - inizio l'allenamento, in piscina o in palestra, seguendo le indicazioni dell'istruttore, come di consueto.
  - 5) **Quinta tappa** - a fine allenamento, l'istruttore, farà uscire dal piano vasca uno per volta, in progressione, per recarsi nei servizi alle docce **(EVITANDO DI PASSARE DAGLI SPOGLIATOI, COME DA REGOLAMENTO ORDINARIO)** Le cabine docce e le docce sono sanificate ad ogni turno, per maggior scrupolo è a disposizione spruzzatore manuale con disinfettante a base di cloro per ulteriore sanificazione.
  - 6) **Sesta e ultima tappa** - fatta la doccia, posso rientrare negli spogliatoi e rivestirmi **(VI RICORDIAMO CHE PRIMA DI RIENTRARE NELLO SPOGLIATOIO DOBBIAMO ESSERE ASCIUTTI O QUANTO MENO IN CONDIZIONI TALI DA NON LASCIARE IL PAVIMENTO DELLO SPOGLIATOIO BAGNATO, COME DA REGOLAMENTO ORDINARIO)**.

## Consigli utili per una permanenza sicura e pratica

Per ridurre al minimo i tempi, è utile che l'utenza abbia a portata di mano la TESSERA del corso (*prenotazione*) da consegnare all'addetto alla reception, oltre a tutti gli accessori necessari richiesti, vi ricordiamo che non è consentito prestare cuffie, occhialini, ciabatte ecc.

Necessaria la puntualità!

La permanenza nello spogliatoio, sia all'entrata che all'uscita dal corso, dovrà essere eseguita in tempi relativamente brevi, in modo tale da non bloccare l'afflusso dei successivi utenti.

In tutti i casi è necessario, che entro e non oltre 30 minuti dalla fine del corso, si esca dallo spogliatoio, per non compromettere la sanificazione dei locali e l'afflusso dell'eventuale corso successivo.

Consigliabile venire all'allenamento con abbigliamento consono in modo da ridurre al minimo i tempi sopra indicati.

Durante i corsi, chiediamo alle utenze di rispettare le distanze di sicurezza. Inoltre è consigliato, durante le attività, di disporsi in modo tale da evitare di trovarsi uno di fronte all'altro (*faccia a faccia*), ma di fianco o di spalle.

Il numero massimo di utenze è il seguente:-

**Spogliatoi:** contemporaneamente possono sostare N.8 utenti in quello delle *femmine* (32 mq), N.7 utenti in quello dei *maschi* (28 mq), N.1 in quello *neutro*, agibile anche per disabili, per un totale di massimo N.16 utenti.

Pertanto, l'afflusso in entrata e in uscita, sarà organizzato in modo tale da evitare incroci e rispettare la massima affluenza.

**Servizi:** contemporaneamente possono sostare N.3+3 utenti nelle *femmine* (28 mq), N.3+3 utenti nei *maschi* (28 mq), N.1 utente nel neutro e N.1 utente nel *servizio sito sul piano vasca*, per un totale di N.14 utenti.

Numero massimo utenza vasche e spazi palestra è il seguente:-

**Vasca grande** (115 mq), **divisa in 4 corsie**, possono accedere contemporaneamente nei corsi N.16 utenze, di cui N.4 per corsia, che a sua volta dovranno fare sosta o base in parti opposte. Nel caso, di attività senza le corsie, mantenere le distanze di sicurezza (2 mt) durante gli esercizi, oltre a i comportamenti

sopra descritti. Nel caso di frequenza libera N.10 utenze contemporanee.

**Vasca piccola (60 mq), senza corsie**, possono accedere contemporaneamente N.12 utenze per i corsi. N.8 utenze in caso di frequenza libera.

**Spazio palestra interno** alla piscina (35 mq) il numero massimo contemporaneo consentito, in questo periodo è di N. 5 utenti.

**Spazio palestra esterna (48 mq)** il numero massimo contemporaneo consentito, in questo periodo è di N. 7 utenti.

## **Conclusioni**

Le linee guida sopra esposte, come detto inizialmente non sono altro che un'integrazione, al nostro **REGOLAMENTO INTERNO** già in vigore prima dell'emergenza COVID-19.

I corsisti che riprenderanno le attività in questo periodo, dovranno essere consapevoli di alcune limitazioni che nella normalità non vi sono, per esempio l'elasticità sugli orari, sia in entrata che in uscita, la possibilità di scegliere una determinata posizione nello spogliatoio.

Negli spogliatoi sostare il minimo indispensabile, nelle docce in particolare non possiamo trattenerci più di tanto (**MASSIMO 3 minuti**).

La sanificazione e disinfezione, sono state ampliate, per gli arredi e percorsi, comunque già presenti nelle mansioni quotidiane precedenti.

Per il piano vasca le procedure rimangano come da programma precedente.

Controllo, monitoraggio dell'acqua contenuta nelle vasche e microclima dei locali si procederà come sempre.

Per le palestre, verrà sanificata la pavimentazione da un nostro addetto alla fine di ogni turno.

Se utilizzati, gli attrezzi (**TRX ; ELASTICI ; KETTBELL ; BILANCERI ; MANUBRI**) dovranno essere sanificati dall'utenza stessa prima e dopo l'uso con il prodotto specifico a disposizione sul posto.

Per l'utilizzo dei bagni sul piano vasca e nei servizi, l'utenza avrà a disposizione il prodotto specifico dotato di spruzzino e della carta per sanificarlo prima e dopo l'uso, per avere la totale garanzia e tutelare l'eventuale successiva utenza.

L'areazione dei locali è come sempre monitorata e controllata.  
Si informa inoltre che tutto lo staff presente è in possesso di mascherina adeguata, per tutelarsi e tutelare l'utenza in caso di necessità di contatto ravvicinato.

Sperando che tutto ciò possa essere gestito con la massima efficienza ed efficacia e con il minimo disagio, sia da parte nostra che per le utenze praticanti

Vi ringraziamo della collaborazione

La direzione