

Il Covid si batte se tutti rispettano alcune semplici regole, quelle che seguono sono basate sulle indicazioni del Governo per le attività al chiuso e per le attività motorie

REGOLE da SEGUIRE TUTTI INSIEME

1- Che cosa fa il centro per la salute di tutti:

- **Igienizzazione completa ogni 24 ore**, con sanificazione notturna a ozono e pulizia mattutina prima dell'inizio delle attività
- **Ricambio meccanico dell'aria e disinfezione** delle attrezzature e superfici utilizzate a ogni lezione
- Mantenimento dell'**umidità relativa** sopra la soglia del **40%**, con **sanificazione ciclica dei filtri** dell'impianto di condizionamento

2- Che cosa fare prima della lezione:

- Se possibile arrivare con gli **abiti per la pratica yoga già indosso**
- Dotarsi di un **borsa/sacchetto** dove riporre tutti gli oggetti e gli indumenti personali
- Portare il proprio **tappetino** e un **pareo/telo personale** per evitare il contatto diretto con coperte e cuscini

3- Che cosa fare all'arrivo :

- Arrivare con il dovuto **anticipo** per sbrigare le procedure preventive con calma
- Indossare la **mascherina** protettiva prima di entrare
- Mantenere la **distanza interpersonale di 1 metro**
- Togliere le **scarpe** e riporle nella scarpiera esterna
- Igienizzare le **mani**
- Consentire la misurazione della **temperatura**
- Compilare e firmare il **registro delle presenze** contenente l' **autodichiarazione covid 19**

4- Modalità di utilizzo degli spazi comuni :

- Mantenere la **distanza interpersonale di 1 metro** indossando la mascherina
- Appendere il proprio **sacchetto/borsa** ai ganci predisposti nello spogliatoio
- Accedere al **bagno** con la **mascherina** e **igienizzando le mani**

5- Che cosa fare durante la pratica:

- Mantenere la **distanza** interpersonale di **1 metro** negli spostamenti
- Si può **evitare l'uso della mascherina** mantenendo **distanza interpersonale di 2 metri** durante l'**esercizio della pratica**; al di fuori della propria posizione di pratica ogni allievo dovrà indossare la mascherina

6- Che cosa fare al termine della pratica :

- Indossare la **mascherina fino al momento di lasciare il centro** mantenendo il rispetto della **distanza** interpersonale di **1 metro**
- **Non riporre gli attrezzi comuni utilizzati**, per consentirne l'igienizzazione