



Ufficio per lo sport
Presidenza del
Consiglio dei Ministri

Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



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



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



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



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



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



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

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

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



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

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



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it

PROCEDURE ANTI COVID-19

- Accesso consentito solo con temperatura non superiore a 37,5 gradi
- **Indossare sempre la mascherina** fatta eccezione che nello svolgimento di attività cardio-vascolare o esercizi a carattere muscolare di elevata intensità, nelle piscine e nelle docce
- Quando è consentito non indossare la mascherina, la stessa deve essere tenuta al collo o riposta in apposita busta personale – è **vietato appoggiarla o appenderla senza protezione**
- Mantenere **la distanza di almeno 1 metro** dagli altri utenti negli spazi comuni e di almeno **2 metri durante l'attività** sportiva
- Evitare assembramenti
- Evitare di fermarsi nelle aree di passaggio e negli spazi comuni
- Igienizzare frequentemente le mani
- **Disinfettare, prima e dopo, gli attrezzi usati** con gli appositi prodotti a disposizione
- Riporre, dopo la disinfezione, al proprio posto gli attrezzi al termine del loro utilizzo
- Non condividere borracce e bottiglie
- E' vietato lo scambio di dispositivi (smartphone, tablet ecc) e di attrezzi sportivi, di asciugamani e altri oggetti.
- Gettare subito negli appositi contenitori i fazzoletti di carta o altri materiali usati
- Non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani
- 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

PER LA TUA SICUREZZA

**IL PERSONALE HA IL COMPITO DI FARE RISPETTARE LE REGOLE DI FREQUENZA,
GLI UTENTI HANNO L'OBBLIGO DI OSSERVARLE.**



ATTIVITA' SPORTIVE PALAZZETTO

AREE SPORTIVE ESTERNE

Regole Generali

- L'accesso è consentito solo con:
 - abbonamento settore Fitness negli orari abilitati
 - certificato medico valido di idoneità sportiva non agonistica o agonistico
 - idonee calzature pulite, chi arriva direttamente in tuta deve cambiare le scarpe prima di entrare e lasciarle in una borsa chiusa all'interno dell'armadio nello spogliatoio
- Non sono ammesse bottigliette di vetro
- Informare il Tecnico istruttore in caso di eventuali problemi di ordine articolare, muscolare o organico. In gravidanza è indispensabile consultare il proprio medico
- E' obbligatorio l'utilizzo di una salvietta personale
- E' obbligatorio scaricare i bilancieri dopo l'uso
- E' vietato spostare gli attrezzi dagli Studi
- E' vietato introdurre borse
- Per il tuo programma di allenamento chiedi al tecnico istruttore

Regole Corsi

- I corsi sono soggetti a prenotazione dall'orario di apertura del centro sportivo esclusivamente per i corsi previsti nella giornata fino ad esaurimento posti disponibili:
 - telefonicamente al numero 030 3540613
 - nell'area personale, dopo registrazione sul sito www.millenniumsportfitness.com
 - direttamente in reception
- Per un allenamento sicuro ed efficace è necessario scegliere il corso adeguato rispetto al proprio grado di preparazione e forma fisica
- I corsi, salvo causa di forza maggiore, vanno portati a termine
- E' vietato l'ingresso dopo 5 minuti dall'inizio della lezione
- E' raccomandato eseguire sempre gli esercizi di stretching previsti nella fase finale della lezione per favorire un adeguato rilassamento muscolare



SPOGLIATOIO ETIQUETTE

E' OBBLIGATORIO:

- **indossare sempre la mascherina** ad eccezione del momento in cui si fa la doccia, si raccomanda di **riporre la mascherina in una busta di plastica durante la doccia**
- mantenere la **distanza di almeno 1 metro** dagli altri utenti
- **evitare assembramenti**
- **riporre il proprio abbigliamento**, comprese le scarpe, in una **borsa personale** e, dopo essersi cambiati, **chiudere tutto nell'armadio**
- **occupare le panche** solo negli spazi contrassegnati con il **bollino verde**
- gettare i **rifiuti negli appositi contenitori** per la raccolta differenziata
- utilizzare **nelle aree sportive apposite calzature** previste esclusivamente per la pratica sportiva

E' CONSENTITO:

- l'utilizzo esclusivamente di **phon personali**

E' VIETATO:

- **lasciare indumenti e/o oggetti personali sulle panche** o sulle mensole davanti agli specchi
- **fermarsi nelle aree di passaggio**

SI RACCOMANDA DI:

- **tenere ben chiuso l'armadietto** con il lucchetto durante tutta la permanenza a Millennium, anche durante la doccia
- **depositare i valori nelle apposite cassette di sicurezza** situate all'ingresso di fronte alla reception
- **non utilizzare lucchetti piccoli**

L'armadietto deve essere liberato al termine della seduta di allenamento. Gli armadietti occupati oltre l'orario di chiusura verranno immediatamente aperti e l'eventuale abbigliamento rimarrà depositato in reception per un massimo di 15 giorni.



PRENOTAZIONE CORSI

Le prenotazioni possono essere effettuate dall'orario di apertura del centro sportivo esclusivamente per i corsi previsti nella giornata fino ad esaurimento posti disponibili:

- **Telefonicamente** al numero 030 3540613
- Nell'area personale, dopo **registrazione sul sito www.millenniumsportfitness.com**
- Direttamente **in reception**

Regole di prenotazione

- E' obbligatorio il certificato Medico di Idoneità sportiva non agonistica o agonistico
- La prenotazione è personale e consentita unicamente se in possesso di un abbonamento valido per il settore
- L'eventuale **disdetta** della prenotazione dovrà avvenire telefonicamente, in reception o tramite l'area personale del sito web almeno **15 minuti** prima dell'inizio del corso
- La prenotazione si intende riservata fino a 5 min. dopo l'orario di inizio della lezione
- La mancata presenza al corso, senza disdetta nei termini di cui sopra, che si ripeta per 2 volte in 15 giorni, comporterà l'interdizione della possibilità di ogni tipo di prenotazione per 1 settimana

Regole generali

- L'ingresso alle aree sportive è consentito solo con **idonee calzature pulite**
- **Non sono ammesse bottigliette di vetro**
- E' obbligatorio informare il Tecnico istruttore in caso di eventuali problemi di ordine articolare, muscolare o organico. In gravidanza è indispensabile consultare il proprio medico
- Per un allenamento sicuro ed efficace è necessario scegliere il corso adeguato rispetto al proprio grado di preparazione e forma fisica
- I corsi salvo causa di forza maggiore vanno portati a termine
- E' obbligatorio l'utilizzo di una **salvietta personale**
- E' obbligatorio scaricare i bilancieri dopo l'uso
- E' vietato spostare gli attrezzi dagli Studi
- E' vietato Introdurre borse negli Studi

Procedure anti COVID-19

- Accesso consentito solo con temperatura non superiore a 37,5 gradi
- **Indossare sempre la mascherina** fatta eccezione che nello svolgimento di attività cardio-vascolare o esercizi a carattere muscolare di elevata intensità, nelle piscine e nelle docce
- Quando è consentito non indossare la mascherina, la stessa deve essere tenuta al collo o riposta in apposita busta personale – **è vietato appoggiarla o appenderla senza protezione**
- Mantenere **la distanza di almeno 1 metro** dagli altri utenti negli spazi comuni e di almeno **2 metri durante l'attività** sportiva
- Evitare assembramenti
- Evitare di fermarsi nelle aree di passaggio e negli spazi comuni
- Igienizzare frequentemente le mani
- **Disinfettare, prima e dopo, gli attrezzi usati** con gli appositi prodotti a disposizione
- Riporre, dopo la disinfezione, al proprio posto gli attrezzi al termine del loro utilizzo
- Non condividere borracce e bottiglie
- E' vietato lo scambio di dispositivi (smartphone, tablet ecc) e di attrezzi sportivi, di asciugamani e altri oggetti.
- Gettare subito negli appositi contenitori i fazzoletti di carta o altri materiali usati
- Non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani
- 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

PER LA TUA SICUREZZA

**IL PERSONALE HA IL COMPITO DI FARE RISPETTARE LE REGOLE DI FREQUENZA,
GLI UTENTI HANNO L'OBBLIGO DI OSSERVARLE.**



GOLDEN ETIQUETTE

E PROCEDURE COVID-19

Per una piacevole permanenza nello spogliatoio si invita al rispetto delle seguenti regole di comportamento:

- Mantenere la distanza di almeno 1 metro dagli altri utenti
- Indossare la mascherina ad eccezione del momento in cui si fa la doccia
- Occupare lo spazio strettamente personale senza creare disagio agli altri frequentatori;
- Riporre tutto l'abbigliamento personale nell'armadio e le scarpe nell'apposita scarpiera o all'interno dell'armadio stesso
- Chiudere sempre l'armadio riponendo gli oggetti di valore nella cassaforte in dotazione
- Utilizzare esclusivamente phon personali
- Riporre nell'apposito contenitore i sacchetti con l'abbigliamento utilizzato durante l'attività sportiva, verranno lavati solo i capi sportivi utilizzati durante l'allenamento
- Riporre nell'apposito contenitore accappatoi, teli e coperte prima di lasciare lo spogliatoio
- La porta che dallo spogliatoio consente di entrare nel centro estetico può essere utilizzata esclusivamente per accedere al centro estetico e non può essere utilizzata come ingresso principale allo spogliatoio
- Nello spogliatoio è importante mantenere l'ordine sulle panche e moderare il tono della voce

Per le norme generali di comportamento si rimanda al regolamento generale di frequenza Sport & Fitness srl ssd.



GOLDEN ETIQUETTE

E PROCEDURE COVID-19

Per una piacevole permanenza nello spogliatoio si invita al rispetto delle seguenti regole di comportamento:

- Mantenere la distanza di almeno 1 metro dagli altri utenti
- Indossare la mascherina ad eccezione del momento in cui si fa la doccia
- Occupare lo spazio strettamente personale senza creare disagio agli altri frequentatori;
- Riporre tutto l'abbigliamento personale nell'armadio e le scarpe nell'apposita scarpiera o all'interno dell'armadio stesso
- Chiudere sempre l'armadio riponendo gli oggetti di valore nella cassaforte in dotazione
- Utilizzare esclusivamente phon personali
- Riporre nell'apposito contenitore i sacchetti con l'abbigliamento utilizzato durante l'attività sportiva, verranno lavati solo i capi sportivi utilizzati durante l'allenamento
- Riporre nell'apposito contenitore accappatoi, teli e coperte prima di lasciare lo spogliatoio
- Nello spogliatoio è importante mantenere l'ordine sulle panche e moderare il tono della voce

Per le norme generali di comportamento si rimanda al regolamento generale di frequenza Sport & Fitness srl ssd.

