

# Sporting Lesa

## REGOLE PER LA PALESTRA

<p>L'accesso al circolo è consentito solo <b>su prenotazione</b>, con <b>guanti e mascherina</b>.</p> <p>Assicurati di disinfettare le mani più volte durante la permanenza al circolo.</p>	 <p><b>PRENOTAZIONI</b></p> 	<p>Non recarti mai al circolo se hai la <b>temperatura corporea &gt; di 37.5 °C</b> o sintomi assimilabili al contagio da Covid 19 (raffreddore, mal di gola, tosse, ecc.)</p>	 
<p>Mantieni sempre la <b>distanza di sicurezza interpersonale</b> di</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- almeno <b>2 metri</b> durante l'attività fisica (sala pesi)</li><li>- almeno <b>1 metro</b> mentre non svolgi attività fisica (spogliatoi, aree comuni, ecc.)</li></ul>		<p>Non utilizzare un attrezzo o macchina precedentemente usato da altre persone se non già disinfettato</p>	 
<p><b>Disinfettarsi le mani</b> prima e dopo l'accesso al centro. Troverai <b>dispenser con soluzioni idroalcoliche</b> in ogni locale (spogliatoi, sala attrezzi, entrata), assicurati di utilizzarli quando necessario!</p>		<p><b>Pulire a fondo il proprio materiale utilizzato</b> (macchine, attrezzi, tappetini, ecc) In sala è presente un detergente disinfettante, carta usa e getta e cestino idoneo allo smaltimento</p>	
<p>Riponi qualunque indumento e/o oggetto personale dentro la tua <b>borsa</b> e utilizza i sacchetti a disposizione per riporre scarpe ed altro.</p> <p>In sala pesi usa solo <b>apposite calzature</b> previste esclusivamente a questo scopo e precedentemente sanificate</p>		<p>Non scambiarsi bottiglie, fazzoletti e/o altro ed utilizzare i cestini appositi</p> <p>Non toccare qualunque oggetto se non strettamente necessario</p> <p>Non toccarsi il viso con le mani</p> <p><b>Non lasciare oggetti o rifiuti in sala o negli spogliatoi</b></p>	