

PROTOCOLLO UTILIZZO PALESTRA

All'interno della palestra dovranno essere rispettate le seguenti **pratiche igieniche**.

1. **Igienizzare** frequentemente le **mani** attraverso appositi dispenser di gel disinfettanti.
2. **Mantenere** la **distanza** interpersonale minima di **1 metro** in caso di assenza di attività fisica; **mantieni** la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a **2 metri**.
3. Non **toccarsi** mai **occhi, naso e bocca** con le mani.
4. **Starnutire** e **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**.
5. **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, lavalvi separatamente dagli altri indumenti.
6. **Bere** sempre da **bottiglie** personalizzate.
7. **Gettare** subito in appositi **contenitori** i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati).

Inoltre si ricorda:

- di **disinfettare** i propri effetti personali e di **non condividerli** (borracce, fazzoletti, attrezzi, ecc...);
- di arrivare nella palestra **già vestiti** adeguatamente alla attività che andrà a svolgersi e muniti di **buste sigillanti** per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti;
- di **non toccare** oggetti e segnaletica fissa.