

NORME DI COMPORTAMENTO A METASPORT: COVID19

IL RECENTE DPCM DEL 4 MARZO 2020 HA STABILITO CHE “LO SPORT DI BASE E LE ATTIVITÀ MOTORIE IN GENERE, SVOLTE ALL’APERTO OVVERO ALL’INTERNO DI PALESTRE, PISCINE E CENTRI SPORTIVI DI OGNI TIPO, SONO AMMESSI ESCLUSIVAMENTE A CONDIZIONE CHE SIA POSSIBILE CONSENTIRE IL RISPETTO DELLA RACCOMANDAZIONE DI CUI ALL’ALLEGATO 1, LETTERA D)”.

L’allegato 1 alla lettera d) recita “mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro”, lo stesso allegato 1 negli altri punti stabilisce anche quali sono le norme igienico-sanitarie che ogni cittadino “deve” rispettare, e precisamente:

- a) lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;**
- b) evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona;**
- c) igiene respiratoria (starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);**
- e) evitare l’uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche durante l’attività sportiva;**
- f) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;**
- g) coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;**
- h) non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;**
- i) pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;**
- l) usare la mascherina solo se si sospetta di essere malato o si assiste persone malate.**

NORME DI COMPORTAMENTO A METASPORT: COVID19

COME COMPORTARSI NEGLI IMPIANTI SPORTIVI GESTITI DA METASPORT

Metasport ritiene che la sospensione dell'attività sportiva potrebbe recare ulteriore danno alla popolazione, difatti la pratica dello sport permette una forma di benessere sia psichico spostando l'attenzione dalla paura del coronavirus a un'attività di distrazione e gioco, sia fisico rafforzando il sistema immunitario e quindi il corpo dall'attacco del virus.

La continuazione delle attività sportive in un clima di tranquillità e serenità sarà possibile se in questo periodo verranno rispettate le raccomandazioni del DPCM suddetto, unitamente alle seguenti regole di comportamento stabilite a scopo precauzionale da adottare per chi frequenta i nostri impianti sportivi. Per il loro rispetto si confida nel senso di responsabilità, di condivisione, di collaborazione e di partecipazione da parte di TUTTI, a tutela di un generale interesse collettivo e della comunità locale:

NORME DI COMPORTAMENTO A METASPORT: COVID19

COME COMPORTARSI NEGLI IMPIANTI SPORTIVI GESTITI DA METASPORT

- 1. Rispettare i nuovi orari e le fasce orarie stabilite in allegato, che entreranno immediatamente in vigore con l'obiettivo di permettere la continua igienizzazione degli spazi e di far rispettare il mantenimento di una distanza minima di almeno un metro per ogni contatto sociale. L'ingresso nella fascia oraria pomeridiana e serale, ovvero dopo le ore 15,00, deve essere preceduto dalla prenotazione obbligatoria a tutti i corsi essendo limitati (vedasi allegato) i posti a disposizione per la loro frequentazione e degli ambienti nuoto e fitness;*
- 2. L'accesso agli impianti sportivi è ammesso soltanto a TESSERATI Metasport in possesso di un abbonamento o pacchetto in corso di validità. E' pertanto fatto divieto ai visitatori e accompagnatori di sostare all'interno di qualsiasi spazio in dotazione a Metasport (nuoto, fitness e tennis);*
- 3. Coloro che presentano sintomi influenzali o anche solo di raffreddamento sono pregati di non frequentare Metasport. Il personale stesso di Metasport, qualora individuasse persone in tale stato, è pregato di invitarle all'abbandono degli impianti e ritornare alla propria abitazione;*

NORME DI COMPORTAMENTO A METASPORT: COVID19

COME COMPORTARSI NEGLI IMPIANTI SPORTIVI GESTITI DA METASPORT

- 4. Prima dell'ingresso negli spogliatoi, e dell'accesso a qualsiasi impianto sportivo, è obbligatorio disinfettarsi le mani con apposito prodotto disinfettante posto nella reception all'ingresso di ogni spazio di attività di Metasport. In alternativa o in aggiunta, è obbligatorio lavarsi continuamente le mani utilizzando il sapone liquido presente nei bagni degli spogliatoi;*
- 5. E' fatto divieto a chiunque di accompagnare i ragazzini fin dentro gli spogliatoi degli impianti Metasport;*
- 6. La pratica di qualsiasi attività sportiva, soprattutto quella dei corsi fitness, deve essere svolta mantenendo una debita distanza di almeno un metro dagli altri frequentatori;*
- 7. L'uso dell'area attrezzi viene momentaneamente sospesa, vengono garantiti esclusivamente i corsi fitness (ginnastica dolce, funzionale, gag e yoga) tenuti a cura di un istruttore Metasport che disporrà i partecipanti tenendo conto delle disposizioni impartite dal DPCM;*
- 8. Vengono sospese le lezioni di ogni tipo ai disabili, ai bambini da 1 a 3 anni e tutte le attività che necessitano di accompagnatori.*

NORME DI COMPORTAMENTO A METASPORT: COVID19

ALLEGATO

*Il seguente orario di svolgimento delle attività sportive **resterà in vigore fino al 15 marzo 2020** salvo eventuali proroghe conseguenti a disposizioni Governative oppure ad Ordinanze amministrative. Esso ha soprattutto l'obiettivo di consentire il rispetto di quanto previsto alla lett. D) dell'allegato 1 del DPCM 4 marzo 2020 e cioè di **"mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro"**.*

Fascia oraria 9,45 – 14,45

Si confermano gli orari e le attività sportive attualmente in vigore tranne il sabato dove viene sospeso il corso bambini da 1 a 3 anni, e il turno delle ore 11,00

Fascia oraria 15,00 – 15,45

Sanificazione ed igienizzazione degli spazi a cura di Metasport con divieto di accesso da parte dell'utenza.

Fascia oraria 16,00 – 21,00

Gli orari e le attività sportive di questa fascia verranno svolte in virtù del rispetto dei seguenti criteri:

- **Separazione degli utenti frequentatori dell'ambiente natatorio da quello fitness, onde evitare un utilizzo promiscuo degli spazi. Pertanto, l'accesso agli spogliatoi e all'area docce sarà ammesso soltanto agli utenti**

NORME DI COMPORTAMENTO A METASPORT: COVID19

ALLEGATO

Fascia oraria 16,00 – 21,00

Gli orari e le attività sportive di questa fascia verranno svolte in virtù del rispetto dei seguenti criteri:

- Separazione degli utenti frequentatori dell'ambiente natatorio da quello fitness, onde evitare un utilizzo promiscuo degli spazi. Pertanto, l'accesso agli spogliatoi e all'area docce sarà ammesso soltanto agli utenti fruitori dei servizi acquatici.
- Gli utenti partecipanti ai corsi fitness, potranno fruire degli spogliatoi e dei servizi igienici posti nell'area TV appositamente attrezzata, dove non è presente il servizio docce;
- Ad ogni corso di nuoto viene ammesso un numero limitato di utenti come di seguito indicato, con prenotazione obbligatoria:
 - o 14 maschi e 14 femmine fino a 14 anni di età*
 - o 10 maschi e 10 femmine al superamento dei 14 anni di età*

Il personale Metasport avrà cura di seguire all'interno degli spogliatoi la disposizione che prevede la distanza interpersonale di almeno un metro e di evitare il superamento delle suddette soglie di accesso.

- I partecipanti ai corsi fitness che prevedono uso di attrezzi e tappetini dovranno aver cura di sanificare gli stessi con l'ausilio del personale di Metasport a ciò dedicato e, altresì, disporsi a distanza di almeno un metro dai propri compagni.

NORME DI COMPORTAMENTO A METASPORT: COVID19

ALLEGATO

CORSI DI NUOTO		
GIORNI	TURNI E ORARI POMERIDIANI	
DA LUNEDI' A VENERDI'	1° TURNO	16,00 - 17,00
	2° TURNO	18,00 - 19,00
	3° TURNO	20,00 - 21,00
SABATO	1° TURNO	10,00 - 11,00
	2° TURNO	16,00 - 17,00
	3° TURNO	18,00 - 19,00

NUOTO LIBERO		
FASCIA ORARIA DALLE ORE 10,00 ALLE ORE 15,00		
LUNEDI'		dalle ore 13,00 alle ore 15,00
MERCOLEDI'		
MARTEDI'		dalle h. 10,00 alle ore 15,00
VENERDI'		
SABATO		
FASCIA ORARIA SERALE		
DA LUNEDI' A VENERDI'		ORE 17,00
		ORE 19,00
SABATO		ORE 17,00

NORME DI COMPORTAMENTO A METASPORT: COVID19

ALLEGATO

CORSI DI ACQUAFITNESS /GAG

GIORNI	ORARI		
LUNEDI'	h. 14,00 - AFIT	h. 17,00 - GAG	h. 19,00 - AGYM
MARTEDI'		h. 17,00 - AGYM	h. 19,00 - ACQUAPILATES
MERCOLEDI'	h. 14,00 - AFIT	h. 17,00 - CIRCUIT	h. 19,00 - APOLE
GIOVEDI'		h. 17,00 - GAG	h. 19,00 - CIRCUIT
VENERDI'	h. 14,00	h. 17,00 - AGYM	h. 19,00 - AGYM V.A.
SABATO	h. 11,00 - AGYM		

NORME DI COMPORTAMENTO A METASPORT: COVID19

ALLEGATO

CORSI FITNESS		
PILATES	GAG	FUNZIONALE
Lun. h 16,00 - h. 20,00 Mer. h. 17,00 - h. 20,00 Gio. h. 16,00 Ven. h 20,00 Sab. h. 17,00	Mar/Gio h. 17,00	Mar/Giov. h. 20,00
POSTURALE Lun. h. 18,00 - Mer. h. 16,00 Sab. h. 16,00	CORSI DI YOGA E MINDFULNESS	
	YOGA	GINNASTICA PRE SPORTIVA Mar/Giov. h.17,00
		CORSI DI ATLETICA LEGGERA Lun./Mer./Ven. dalle 15,00 alle 17,00
	Mindfulness Gio. h. 20,00	