

LINEE GUIDA MRS.SPORTY PER L'ACCESSO AL CLUB E PER ALLENARSI IN SICUREZZA

In considerazione degli ultimi aggiornamenti normativi volti alla ripresa delle attività sportive e al contenimento del rischio di contagio da COVID-19, noi di MRS.SPORTY abbiamo predisposto una serie di misure per permettere a tutte le iscritte di accedere al club e di allenarsi in tutta sicurezza.

Il COVID 19 è un virus respiratorio caratterizzato da elevata contagiosità. La via di trasmissione più frequente è quella respiratoria ed in seconda analisi quella conseguente al contatto con superfici contaminate per il tramite delle mani seguito da un successivo contatto delle stesse con le mucose orali, nasali e con le congiuntive.

Oltre a specifiche misure di "igiene", di "pulizia" e periodica "sanificazione" degli spazi e delle attrezzature, per poter fruire del club in tutta sicurezza, è necessario adottare alcune precauzioni in modo da poter mantenere il corretto distanziamento tra le persone presenti all'interno del club Mrs.Sporty e soprattutto per evitare possibili assembramenti di persone.

In linea di principio le Linee Guida predisposte dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri indicano di:

- Attivare ove possibile il supporto all'attività sportiva "da remoto".
- Ridurre il numero totale delle persone presenti nel club anche attraverso turnazione.
- Tracciare le presenze e le interazioni tra i soggetti contemporaneamente presenti.
- Rimodulare gli accessi al sito sportivo favorendo orari di ingresso/uscita scaglionati in modo da evitare il più possibile contatti nelle zone comuni.
- Mantenere la distanza interpersonale minima di 1 metro ae nell'esercizio dell'attività sportiva.
- Attivare sistemi di filtrazione e purificazione dell'aria dotati di filtri HEPA
- Rispettare il divieto di assembramento.
- Osservare le regole di igiene con particolare riferimento all'igiene delle mani.
- Utilizzare in ogni circostanza Dispositivi di Protezione Individuale adeguati al contesto

Le misure adottate nel club Mrs.Sporty sono volte all'annullamento delle possibili fonti di contagio all'interno del club Mrs.Sporty partendo dall'analisi accurata delle attività del personale, del lay-out del fitness club, dell'organizzazione dei luoghi, della revisione dei percorsi e dei flussi di persone in entrata e in uscita dal club, della permanenza nello spogliatoio, dalle postazioni individuali di allenamento e dalla modalità di svolgimento di quest'ultimo.

In particolare, potranno esserci massimo 4 iscritte contemporaneamente all'interno dell'area allenamento (oltre al personale); nello spogliatoio si dovrà rimanere il minor tempo possibile e potranno esserci al massimo 4 persone contemporaneamente e ciascuna dovrà posizionarsi nelle aree contrassegnate che sono posizionate ad almeno un metro di distanza l'una dall'altra. Nell'esecuzione dell'allenamento, ciascuna iscritta avrà a disposizione una postazione comprensiva di un Pixformance Smart Trainer e di una postazione step/pedana ed effettuerà tutto l'allenamento, incluso lo stretching, nella medesima postazione; ciascuna postazione ha una superficie minima di 7 mq, è dotata di un dispenser di gel igienizzante per le mani e dei presidi necessari alla sanificazione degli attrezzi una volta terminata la sessione di allenamento; la distanza minima tra ciascuna postazione di allenamento sarà sempre superiore a 2 metri; ciascuna postazione verrà sanificata dopo ciascuna sessione di allenamento.

Il club Mrs.Sporty ha recepito tutte le indicazioni contenute nelle Linee Guida emesse dall' Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri per la ripresa delle attività sportive come pure tutti gli aggiornamenti in materia di sicurezza sul luogo di lavoro relativi all'emergenza Covid 19 e ai sensi del D.lgs. n. 81/2008. Ciascun addetto è stato adeguatamente formato in tal senso.

Gli ambienti sono stati opportunamente sanificati come pure gli impianti di aerazione e gli ambienti sono stati dotati di **purificatori dell'aria** che rimuovono il 99.9% dei comuni allergeni e il 99.9% dei batteri.

ACCESSO AL CLUB MRS.SPORTY

Per poter garantire di effettuare tutte le operazioni con la dovuta sicurezza è stato organizzato un sistema di accesso previa prenotazione. La prenotazione obbligatoria potrà essere effettuata tramite la piattaforma **Mrs.Sporty anywhere** (www.mymrssporty.it) che è stata predisposta anche con la finalità di poter garantire a ciascuna iscritta, la possibilità di allenarsi in remoto.

Sarà possibile l'accesso al club solo alle iscritte che abbiano compilato l'apposito modulo di autocertificazione che vi faremo avere prossimamente.

Grazie al **sistema di prenotazione** che consentirà l'accesso a **1 persona ogni 10 minuti**, sarà possibile modulare i flussi in entrata ed in uscita eliminando il rischio di assembramenti e consentendo a tutte le iscritte di usufruire del club in piena sicurezza. Ti ricordiamo che **la prenotazione si riferisce all'orario di inizio dell'allenamento** per cui ti consigliamo di arrivare un po' prima, giusto il tempo per poterti cambiare. Qualora raggiungessi il club già in tenuta da allenamento, ti ricordiamo che **è comunque obbligatorio cambiarsi le scarpe** ed accedere all'area di allenamento con scarpe esclusivamente dedicate all'allenamento in palestra. Ti preghiamo di avere sempre con te una bottiglia d'acqua ed un asciugamano. **Ti segnaliamo che l'allenamento viene effettuato senza mascherina mentre rimane obbligatorio il suo utilizzo in tutte le altre fasi della tua permanenza al club.** Il club ha comunque una dotazione di mascherine e di guanti monouso.

Nella fase di accesso al club ti chiediamo di verificare che non ci siano persone in uscita cui ti preghiamo di dare eventualmente la precedenza di passaggio, mantenendo la debita distanza.

All'ingresso troverai un dispenser provvisto di gel igienizzante per le mani e ti preghiamo di procedere rapidamente a **registrare il tuo ingresso** passando la tua tessera personale sull'apposito lettore (questa **operazione è obbligatoria in entrata**) mentre non sarà necessario ripetere tale operazione in uscita dal club, in modo da ridurre il rischio di assembramento. Nel caso avessi la necessità di gestire aspetti amministrativi o avessi bisogno di specifiche informazioni legate al tuo abbonamento o al tuo allenamento, ti preghiamo di farlo telefonicamente o fissando un appuntamento apposito in modo che sia possibile per noi riceverti in un luogo non interessato dal transito delle persone in entrata e in uscita dal club.

USO DELLO SPOGLIATOIO

Seguendo il solito percorso, ti potrai accomodare in spogliatoio per cambiarti utilizzando le aree debitamente segnalate ed organizzate in modo da mantenere anche in questa fase il corretto distanziamento. Ti preghiamo di riporre tutti i tuoi abiti, le tue scarpe ed i tuoi effetti personali nella tua borsa e di riporla negli appositi ripiani predisposti nella zona di allenamento. L'area utilizzata per cambiarsi dovrà rimanere completamente libera e occorrerà sanificarla prima di lasciare lo spogliatoio.

Vi consigliamo di utilizzare il bagno solo se necessario e, nel caso, di procedere con la sanificazione delle mani tramite lavaggio con acqua e sapone oppure con il gel igienizzante e in questa fase iniziale, non sarà possibile l'utilizzo delle docce.

ALLENAMENTO

L'accesso alla zona di allenamento sarà possibile solo con scarpe pulite e idonee.

Ogni iscritta avrà a disposizione uno schermo per allenarsi, una colonnina con i manubri, una con le palle mediche, un bastone, una fitball e una postazione di recupero attivo (step). Si potranno utilizzare solo gli attrezzi posizionati vicini alla propria postazione, delimitata in modo evidente e non è possibile scambiare attrezzi con altre persone presenti all'interno della sala di allenamento. Gli allenamenti avverranno sempre senza mascherina con la supervisione di una trainer debitamente formata sulle nuove misure di sicurezza, che si manterrà sempre alla debita distanza e dotata dei presidi sanitari necessari.

Al termine della sessione di allenamento, dopo lo stretching che verrà sempre effettuato senza spostarsi dalla propria postazione, ogni iscritta dovrà rimettersi la mascherina, sanificarsi le mani con il gel a disposizione, e sanificare la postazione e gli attrezzi utilizzati con il panno/fazzoletto e lo spray igienizzante. All'uscita della sala di allenamento è posto un apposito cestino ove buttare il materiale utilizzato per la sanificazione.

Una volta terminata questa operazione sarà possibile rientrare in spogliatoio per ricambiarsi, sempre rispettando le indicazioni sopra esposte anche in termini di sanificazione degli spazi, e quindi procedere all'uscita dal club senza registrare l'uscita.