



COME COMPORTARSI IN PALESTRA

Ad ogni gruppo verranno fornite direttamente tutte le informazioni necessarie da parte dell'insegnante, vi chiediamo, in via preliminare e al fine di agevolare il nostro compito, di leggere le regole insieme a vostro/a figlio/a.

GINNASTICA IN SICUREZZA

1. Vi consigliamo di partire già da casa con l'abbigliamento ginnico sotto i normali vestiti, ricordatevi di arrivare agli allenamenti con la **massima puntualità** (assolutamente da evitare anticipi e ritardi, assegneremo orari precisi ad ognuno), procuratevi **una borsa capiente**, serve per inserire le scarpe utilizzate all'esterno e per i vestiti, porterete un po' di materiale da casa (in allegato troverete un elenco dettagliato);
2. nel momento del ritrovo sarà necessario per tutti indossare la **mascherina**, in prossimità dell'ingresso potrebbe essere misurata la **temperatura corporea** con termometro a distanza (sarebbe meglio controllare prima a casa la situazione, **con più di 37,5° non si potrà prendere parte all'allenamento**);
3. nel momento dell'ingresso vi chiederemo di provvedere all'**igiene delle vostre mani**, vi forniremo un gel a base alcolica;
4. nello spogliatoio potranno entrare al massimo **due persone alla volta**, occorrerà togliere **le scarpe e le calze** utilizzate all'esterno (andranno riposte nella borsa meglio dentro un sacchetto), **si indosseranno le ciabattine** (igienizzate precedentemente a casa e utilizzabili solo nello spogliatoio e in palestra), **chi è abituato ad allenarsi a piedi nudi dovrà passare il gel anche sui piedi**;
5. **l'accesso agli spogliatoi** sarà consentito solo per lo stretto tempo necessario all'utilizzo dei servizi e per eventuali rapidi cambi di vestiti e **sempre al massimo a due persone alla volta**, non sarà possibile fare la doccia e consumare cibo in nessun luogo al chiuso;
6. durante l'allenamento la mascherina va tenuta abbassata, andrà sollevata solo nei momenti di pausa nel caso in cui non si riesca a mantenere **un metro di distanza** dai compagni;
7. all'interno della palestra ogni ginnasta troverà una **collocazione per la propria borsa**;
8. **i ginnasti dovranno abituarsi a non toccarsi gli occhi, il naso e la bocca e a riporre** sempre i capi di **abbigliamento e gli oggetti personali** (cellulare e borraccia compresi) **all'interno della propria borsa**;
9. al termine dell'allenamento i **ginnasti recupereranno la borsa per la vestizione**, e si avvicineranno all'uscita (portone di sicurezza azzurro), **una volta indossati vestiti e scarpe** attenderanno in cortile l'arrivo dei genitori, a tal proposito, si raccomanda ancora una volta la massima puntualità.

Grazie infinite a tutti per la collaborazione.