



Disposizioni che dovranno essere rispettate a partire da Lunedì 8 Giugno 2020

REGOLE GENERALI IN VIGORE AL TENNIS CLUB SESTO

- Obbligo tassativo di accedere al circolo con mascherina su naso e bocca
- Al primo accesso da lunedì 8 giugno, sarà obbligatorio sottoscrivere l'autocertificazione qui allegata. In caso non ti sia possibile scaricare il modulo e stamparlo, lo troverai comunque c/o il Club
- Sarà presente nel Centro una cartellonistica informativa sulle misure di prevenzione
- Saranno presenti vari punti nella struttura con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani
- Distanziamento minimo di 1 m nelle parti comuni con divieto di ogni forma di assembramento
- Distanziamento di almeno 2 m durante le attività sportive

INDICAZIONI DI IGIENE

A seguire le indicazioni a cui attenersi scrupolosamente

- Lavarsi frequentemente le mani, anche attraverso gli appositi dispenser di gel disinfettanti a disposizione in ogni campo, negli spogliatoi e all'ingresso
- Mantenere la distanza interpersonale minima di un metro, in assenza di attività fisica, e di 2 se si svolge quell'attività
- 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 a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti
- Disinfettare i propri effetti personali evitando di dividerli (borracce, fazzoletti, attrezzi)
- Arrivare al Club già vestiti adeguatamente all'attività che si andrà a svolgere e muniti di buste sigillanti per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti
- Particolare igiene e sicurezza per l'utilizzo di docce, spogliatoi e servizi igienici, dove è previsto l'accesso contingentato
- Evitare l'utilizzo dell'asciugacapelli
- Assicurarci che all'interno dello spogliatoio ci sia sempre un adeguato ricambio dell'aria (aperture vasistas o semi apertura di almeno un infisso)
- Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate
- Gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati, ben sigillati



UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI

A seguire le indicazioni a cui attenersi scrupolosamente

- Non occupare lo spogliatoio in più di 4 persone
- Mantenere le distanze interpersonali anche sulle panche
- Sarà concesso l'utilizzo di sole due docce per ogni spogliatoio
- Non sarà permesso lasciare indumenti appesi
- È richiesto l'utilizzo responsabile di tutti gli ambienti comuni (servizi, docce, panche, armadietti, etc)

ATTIVITA' SOCIALI

A seguire le indicazioni a cui attenersi scrupolosamente

- È consentito assistere agli incontri sui campi occupando le sedie a disposizione e mantenendo la distanza di un metro
- È consentito l'ingresso nella palazzina solamente per recarsi negli spogliatoi, in segreteria ed accedere ai distributori automatici
- Il corridoio della palazzina non può essere occupato da più di una persona
- Il locale della segreteria non potrà essere frequentato da più di una persona per volta
- Il locale Bar, dove sono posizionati i nuovi distributori automatici di bevande e vivande, non potrà essere frequentato da più di quattro persone contemporaneamente
- Non sarà consentito il gioco delle carte
- In ogni circostanza si dovrà mantenere la distanza interpersonale minima di un metro