

REGOLAMENTO SANITARIO prevenzione COVID-19 aggiornato al 10 agosto 2020

• NUMERO DI PERSONE

La normativa dispone che il numero massimo di persone presenti contemporaneamente deve rispettare la regola di 1/5. Abbiamo quindi disposto il numero di partecipanti come segue: SALA EUROPA 18 persone - SALA NOVACELLA 9 persone - SALA TRIESTE 7 persone
Fra i partecipanti deve essere mantenuta una distanza interpersonale di sicurezza di un metro. Nella segreteria e negli spogliatoi o comunque quando o non si possa mantenere la **distanza minima interpersonale di 1 metro**, è fatto obbligo di usare le **protezioni delle vie respiratorie**.

Potrete **togliere la mascherina** solo quando avrete raggiunto la **vostra postazione di allenamento** (tappetino o macchinario). I posti sono stati segnati sul pavimento per garantire la distanza di sicurezza fra i partecipanti.

Al termine della lezione siete pregati di indossare immediatamente la mascherina e di spostarvi nei locali (bagni e spogliatoi) indossandola.

• DURATA DELLE LEZIONI

Per consentire un adeguato ricambio d'aria, disinfettare tappetini e attrezzi ed evitare assembramenti, le lezioni avranno durata di **50 minuti**.

• RECUPERI

Abbiamo sempre promosso il recupero delle lezioni perché riteniamo molto importante mantenere una regolarità nell'allenamento. L'emergenza sanitaria impone però rigorosi limiti sul numero di partecipanti, pertanto le lezioni perse potranno essere **recuperate solo a casa**, con le **videolezioni** che abbiamo caricato per voi. I video saranno accessibili in ogni momento e ovunque ci si trovi. Per i nostri tesserati l'abbonamento sarà a tariffa molto speciale. Tale servizio non è obbligatorio.

• INGRESSO

Siete pregati di arrivare solo **5 minuti** prima della lezione e possibilmente già vestiti per fare ginnastica di modo da doversi fermare negli spogliatoi solo per cambiare le scarpe e lasciare la giacca.

In ogni sala è a disposizione degli utenti un termoscanner per la misurazione autonoma della temperatura. In presenza di febbre oltre 37,5° o altri sintomi influenzali non sarà consentito l'accesso.

Non potrete **accedere** ai locali se, negli ultimi 14 giorni, avete avuto **contatti** con soggetti risultati positivi al COVID-19 o provenite da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS.

Se successivamente all'ingresso presso una delle nostre strutture, avete riscontrato sintomi influenzali, sarà necessario comunicarcelo tempestivamente.

• AUTOCERTIFICAZIONE SCHEDA DI VALUTAZIONE RISCHIO COVID 19

Accedendo ai locali il primo giorno di corso dovrete **compilare** e sottoscrivere l'autocertificazione di valutazione del rischio.

• DISINFEZIONE delle MANI

All'ingresso troverete un apposito dispenser con GEL ANTISETTICO per la disinfezione delle mani. È **obbligatorio** disinfettarle sia accedendo ai locali che all'uscita.

• ACCESSO ALLA PALESTRA SOLO CON CALZINI o SCARPE DA GINNASTICA esclusivamente utilizzate per la PALESTRA

Nella sala NOVACELLA abbiamo allestito delle sedie e un portascarpe nel corridoio di ingresso. Siete pregati di **togliere le scarpe** e lasciarle nell'apposita scarpiera avvolte in un sacchetto di nylon. L'accesso alle sale e agli spogliatoi sarà possibile solo con calzini antiscivolo. Non è consentito praticare attività scalzi.

Nella sala EUROPA verranno **controllate** rigorosamente le soles delle scarpe da ginnastica. Non sarà consentito l'accesso con scarpe sporche o non adeguate alla ginnastica.

• ASCIUGAMANO e TAPPETINI

È **obbligatorio** utilizzare un asciugamano grande per coprire tutto il tappetino o i macchinari per i duetti/individuali. Il tappetino, i piccoli attrezzi e le macchine dovranno essere **disinfettati dai partecipanti** al termine della lezione. L'associazione metterà a disposizione un adeguato numero di erogatori di disinfettante e carta per la pulizia dei tappetini e degli attrezzi.

• SPOGLIATOI

Vi preghiamo di venire a lezione con l'abbigliamento da ginnastica, per evitare il più possibile la permanenza negli spogliatoi. Negli spogliatoi è obbligo l'uso delle mascherine e all'ingresso degli spogliatoi è segnalato il numero di presenze consentite. I **vestiti** e le giacche dovranno essere coperti con un **sacco di nylon** (come quelli della lavanderia) come pure le scarpe. Siete pregati di procurarvene uno e di portarlo sempre con voi.

• CORREZIONI

Le correzioni potranno essere **solo verbali**, dovremo rinunciare in questo periodo a correggere manualmente.

• APPELLO

Faremo l'appello e terremo **nota delle presenze** in appositi registri.

• TESSERE

Le tessere **non verranno più distribuite**, ma saranno conservate in segreteria. In caso di necessità per motivi assicurativi verranno consegnate al tesserato.

Prendo atto che le normative sanitarie potranno cambiare durante l'anno in base all'evoluzione dell'epidemia e alle normative governative.

Il sottoscritto _____ si impegna a rispettarle in ogni caso. Qualora le restrizioni sanitarie dovessero diventare più rigorose, senza però comportare la chiusura dell'attività sportiva, un eventuale ritiro da parte del tesserato non dà diritto ad alcun rimborso. Questi potrà comunque optare per l'allenamento a casa con le videolezioni.

Bolzano, _____

Firma del tesserato _____

REGOLAMENTO DEI CORSI IN PALESTRA E IN PISCINA

I corsi sono strutturati in 2 moduli da settembre a giugno come segue:

- **Ginnastica anti-età ossa forti e con la sedia:** ottobre-gennaio e febbraio-maggio
- Corsi di tonificazione e body & mind in **SALA EUROPA:** 17 lezioni
- Corsi **SALA NOVACELLA:** 16 lezioni
- Corsi **SALA TRIESTE:** 16 lezioni

L'iscrizione avviene versando due quote di partecipazione (agosto e gennaio) che comprendono la tessera Punto K- AICS (Associazione Italiana Cultura e Sport) che ammonta a € 50,00 ed è compresa nella quota annuale d'iscrizione. La tessera ha validità dal 1° settembre al 31 agosto dell'anno successivo e comprende la copertura assicurativa.

- **Numero di partecipanti per ogni sala (vedi regolamento sanitario)**
- **Durata delle lezioni (vedi regolamento sanitario)**
- **Certificato medico**

Per partecipare alle attività è obbligatorio presentare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica come da DM 24.04.13. L'associazione si riserva il diritto di precludere la partecipazione al corso in mancanza di tale documento.

- **Recuperi delle lezioni perse**

Abbiamo sempre promosso il recupero delle lezioni perché riteniamo molto importante mantenere una regolarità nell'allenamento. L'emergenza sanitaria impone però rigorosi limiti sul numero di partecipanti, pertanto le lezioni perse potranno essere **recuperate solo a casa**, con le **videolezioni** che abbiamo caricato per voi sul sito www.puntok.eu. I video saranno accessibili in ogni momento e ovunque ci si trovi. Per i nostri tesserati l'**abbonamento** sarà a tariffa molto speciale. Tale servizio non è obbligatorio.

- **Disdetta del corso per motivi di salute**

Se in seguito a gravi motivi di salute quali **infortunio e ricovero ospedaliero, comprovati da certificato medico** che attesti l'impossibilità di frequentare la specifica attività motoria, il tesserato non potesse portare a termine il corso, è necessario inviare **immediatamente** una comunicazione per iscritto alla segreteria. Non sono ritenute valide le comunicazioni fatte agli insegnanti. Il Direttivo dell'Associazione potrà anche valutare la possibilità di emettere un buono per le lezioni perse, esclusivamente se il ritiro avviene **entro le prime cinque lezioni** (in modo da poter inserire altri partecipanti). Oltre tale termine non si effettua alcun rimborso in forma di buono. La data del ritiro viene **calcolata dal giorno della consegna all'Associazione del certificato medico** (e non può essere calcolata retroattivamente). Il corso pagato anche parzialmente con un buono non è rimborsabile per alcun motivo. L'eventuale buono emesso ha validità di un anno, è al portatore e potrà essere utilizzato anche da altri partecipanti, se regolarmente tesserati. Potranno usufruire del buono solo coloro che all'atto dell'iscrizione hanno presentato un certificato medico valido per l'anno in corso. Il buono verrà concesso **allo stesso partecipante** solamente **una volta ogni tre anni** di tesseramento.

- In caso di **interruzione forzata** delle attività per motivi sanitari o altro, l'associazione si atterrà alle normative governative per quanto riguarda rimborsi o emissione di voucher.

- **Non sono considerate lezioni perse le festività** inserite in calendario perché non vengono conteggiate nel numero di lezioni totali.

- **Variazioni dei giorni e degli orari del corso**

L'Associazione si avvale anche di strutture pubbliche nelle quali sono possibili variazioni o cancellazioni imputabili a decisioni di terzi non dipendenti dall'Associazione. Ogni lezione persa per tale ragione verrà recuperata alla fine del turno, altrimenti l'Associazione stessa provvederà a comunicare le modalità di recupero che possono avvenire anche in orari e giornate differenti da quelle del corso.

- **L'iscrizione al corso è personale** e non può essere trasferita ad altri partecipanti.

- **Abbigliamento e igiene**

Diamo molto valore alla pulizia e all'igiene degli ambienti e il nostro personale pulisce quotidianamente tutti i locali e disinfetta regolarmente il materiale ginnico. Per garantire il massimo comfort ai partecipanti le sale sono dotate di **parquet di legno**. Aiutateci a mantenerli puliti e a preservarli accedendo alle sale **esclusivamente** con calzini antiscivolo o scarpe da ginnastica utilizzate solo per la palestra, con soles pulite! L'accesso sarà interdetto ai partecipanti che non indossano calzature adeguate. Saranno inoltre ammesse solo borse chiuse in plastica, no vetro o metallo. Si prega inoltre di coprire i tappetini con un asciugamano personale.

- **Cellulari** Se siete qui è per dedicare un'ora a voi stessi. Non consentite ai vostri amici o parenti di disturbarvi inutilmente. Potrete riaccendere il cellulare al termine della lezione.

LEZIONI INDIVIDUALI, PERSONAL FITNESS COACH, DUETTI e SPRINGBOARD

- **Lezioni individuali e Personal Fitness Coach**

Il nuovo allievo frequenterà una lezione introduttiva in cui l'insegnante valuterà la condizione fisica del partecipante. L'orario e il giorno delle lezioni individuali sono da concordare con la segreteria e viene riservato esclusivamente al partecipante, pertanto si invita a scegliere un orario e una giornata adeguati ai propri impegni, per evitare assenze. In caso di disdetta si prega di contattare la segreteria **almeno 48 ore prima**, altrimenti la lezione si considera svolta.

Si prega di disdire la lezione solo in caso di effettiva necessità.

I pacchetti di lezioni individuali da 5 lezioni hanno durata 6 settimane, quelli da 10 lezioni, 12 settimane, quelli da 20 lezioni 24 settimane. Si intendono le settimane da calendario escludendo quelle di chiusura. Eventuali lezioni non effettuate entro quel termine andranno perse.

- **Lezioni in duetto**

I partecipanti verranno abbinati dopo una valutazione posturale e considerata lo stato di salute e della condizione fisica dei partecipanti. La lezione prevede l'utilizzo di tutti i macchinari di PILATES a disposizione.

- **Recuperi delle lezioni perse nei duetti e Springboard**

L'associazione dà la possibilità di recuperare un massimo di 5 lezioni perse. Per questo è stato creato un gruppo WhatsApp al fine di rendere possibile il recupero. Potranno accedere al recupero solo coloro che hanno dato il consenso per essere inseriti nel gruppo WhatsApp e che hanno preventivamente comunicato l'assenza, almeno **24 ore prima** della lezione all'amministratore del gruppo. L'assegnazione del posto è a discrezione dell'amministratore del gruppo, il quale terrà presente anche il livello di allenamento e le condizioni fisiche dei partecipanti che desiderano recuperare. L'associazione non può comunque garantire che tutte le lezioni perse possano essere recuperate. Il recupero dovrà essere effettuato entro 30 giorni dalla data di assenza e comunque non oltre il termine del modulo di 16 lezioni, per esempio le assenze di settembre non potranno essere recuperate a dicembre. Qualora entrambi i partecipanti al duetto dovessero assentarsi, anche previa comunicazione, la lezione si considera comunque effettuata e non potrà slittare di una settimana.

CORSI IN PISCINA

Per un buon funzionamento del servizio nella piscina è necessario:

- Uso della cuffia e ciabatte da piscina e ingresso alla piscina esclusivamente attraversando il pediluvio
- Prima di entrare in piscina fare una doccia
- Non è permesso masticare chewing-gum durante le attività motorie