Regolamento interno Zen Anti Covid-19

Il seguente Regolamento è stato studiato per contenere il contagio del Covid-19. Riguarda tutte le persone che fanno parte dello Zen Studio Pilates, staff, iscritti e tutti coloro vorranno informarsi per essere iscritti. Tutti saranno tenuti a rispettare Regolamento dalla data di riapertura dello Zen Studio Pilates, fissata in lunedì 25 maggio 2020, fino a data da decidersi che verrà comunicata con tutti i mezzi possibili.

**Regole generali**

Qualsiasi soggetto coinvolto nella pratica sportiva e/o nella gestione dello Zen Studio Pilates è tenuto a non recarsi all’interno dello Studio:

* Se sottoposto alla misura della quarantena ovvero positivo al virus
* Se presenta un sintomo del virus
* Se ha un membro della famiglia con i sintomi del virus
* Se è in auto-isolamento perché venuto a contatto con una persona infetta
* Se vive in famiglie in auto-isolamento

**Misure di prevenzione e protezione**

Le misure di prevenzione e protezione sono finalizzate alla gestione del rischio di contagio all’interno dello Studio. Attualmente, le principali misure di prevenzione del contagio consigliate dalle autorità sanitarie sono il distanziamento, l’igiene delle mani e delle superfici e la prevenzione della dispersione di *droplets* tramite l’utilizzo di mascherine. In base agli esiti specifici dell’analisi delle realtà sportive e della valutazione di rischio effettuata, si possono identificare le seguenti misure organizzative, procedurali e tecniche minime per la pratica dell’attività sportiva:

1. **Modalità della prestazione di collaborazione all’interno dello Studio**
* Riduzione del 50% del numero totale delle persone presenti contemporaneamente nello Studio. Per garantire la massima sicurezza durante l’attività sportiva e nelle fasi pre e post attività, sono state abolite classi di lavoro nei medesimi ambienti (sale) ed è stata ridotta la capienza di una sala, portandola da 3 a 2 persone. In questo modo viene garantita la proporzione di almeno 1 persona ogni 7 mq.
* Gli istruttori svolgeranno le sedute osservando le seguenti specifiche:
1. Obbligo di indossare le mascherine chirurgiche o ffp2
2. Sanificazione delle attrezzature prima del loro utilizzo
3. Evitare ogni correzione tecnico-manuale
4. **Distanziamento nelle varie fasi dell’attività sportiva**
* La riduzione delle persone presenti nello Studio e di conseguenza nelle sale, permette un giusto distanziamento durante l’attività.
* Sono vietate le strette di mano e gli abbracci.
* Per evitare che si creino “punti di sosta” quando gli atleti non sono impegnati nell’attività fisica (fuori dalle sale), gli atleti attenderanno fuori dallo Studio la convocazione da parte dell’istruttore che li accompagnerà direttamente in sala, senza sostare in Reception (eccezione per pagamenti o informazioni che avverranno pochi minuti prima l’inizio della lezione e una persona alla volta).
* Presenza di un pannello di plexiglass in reception.
* Il numero ridotto di atleti garantisce una distanza fra gli stessi di almeno 2 metri, distanza garantita anche da un posizionamento ad hoc dei macchinari di lavoro; anche l’istruttore si posizionerà ad una distanza adeguata.
* La presenza e la permanenza all’interno degli spazi igienici avverrà una persona alla volta.
1. **Gestione entrata / uscita degli iscritti all’interno dello Studio**
* Per garantire il minor contatto possibile fra atleti, sono stati separati ingresso e uscita; mentre l’ingresso sarà uguale per tutti gli atleti, l’uscita per coloro che svolgeranno attività al piano terrà sarà direttamente dalla sala di lavoro; l’uscita per coloro che svolgeranno attività al primo piano sarà dallo Studio privato situato al primo piano (vecchio ingresso Zen);
* Non possono accedere allo Studio le persone che abbiano una sintomatologia da infezione respiratoria o febbre maggiore di 37,5° c;
* Non possono accedere allo Studio le persone che non indossino mascherine monouso o lavabili (chirurgiche o ffp2);
* Gli accompagnatori di atleti minorenni dovranno attenersi al protocollo nelle stesse misure, senza eccezioni;
1. **Pratiche di igiene**
* Garantita la sanificazione di tutti i locali prima della riapertura secondo le indicazioni fornite dalle autorità competenti (sanificazione effettuata mercoledì 20 maggio 2020);
* Garantita igienizzazione degli impianti di condizionamento (igienizzazione effettuata martedì 19 maggio 2020);
* Garantito un adeguato ricambio d’aria all’interno dei locali che ospitano gli atleti, avendo ogni sala di lavoro porte e/o finestre;
* Garantita l’igienizzazione di tutti i materiali sportivi ogni qualvolta vi sia un cambio di atleti, con l’utilizzo di soluzioni idroalcoliche;
* Utilizzare sempre il proprio asciugamano quando si svolge l’attività;
* Le persone potranno disinfettarsi le mani con soluzioni idroalcoliche messe a disposizione per tale scopo in ogni ambiente, compreso l’ingresso;
* Garantita l’igienizzazione dei bagni e la presenza di dispenser contenenti soluzione idroalcolica all’interno degli stessi che verranno utilizzati una persona alla volta;
* Chiusura temporanea degli spogliatoi (si chiede di accedere allo Studio già pronti per svolgere attività);
* Utilizzo docce su prenotazione;
* Lavarsi frequentemente le mani;
* Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
* Starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; ogni sala è dotata di fazzoletti monouso; gettare subito in appositi contenitori i fazzoletti usati;
* Evitare di lasciare in luoghi condivisi gli indumenti indossati per la pratica sportiva, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrati a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti;
* Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate;
1. **Pulizia e sanificazione dei luoghi e delle attrezzature**

Per pulizia si intende la detersione con soluzione di acqua e detergente. Per sanificazione si intende la decontaminazione con apposite soluzioni disinfettanti.

La pulizia verrà effettuata per le superfici toccate più di frequente, per gli strumenti individuali di attività sportiva e per gli attrezzi ad ogni cambio turno / atleta.