



CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI MESTRE - Via Fiume 47/A 30171 Mestre – VENEZIA

ORGANIZZAZIONE DELLA PALESTRA

SCHEDA DI COMPORTAMENTO E DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE PER I SOCI DEL C.A.I. MESTRE

Premessa:

Regole da rispettare prima di recarsi in palestra

1. Il socio del CAI che frequenta i corsi di attività motoria organizzati dalla Sezione di Mestre presso la palestra Filzi della Gazzera ha l'obbligo di rimanere al proprio domicilio se presenta tosse, difficoltà respiratoria o febbre superiore a 37,5 °C e di chiamare il proprio Medico di Medicina Generale o il Distretto sanitario territorialmente competente (in caso di dubbio, la misurazione della temperatura va comunque fatta autonomamente, prima di partire da casa).
2. dovrà compilare "una tantum" un'autodichiarazione in cui dichiara di essere a conoscenza delle disposizioni del DPCM 7/8/2020, di non essere stato sottoposto negli ultimi 14 giorni alla misura della quarantena o dell'isolamento domiciliare, di non essere attualmente positivo al SARS-CoV-2 e di non essere stato in contatto con persone risultate positive al SARS-CoV-2, per quanto di propria conoscenza, negli ultimi 14 giorni e di non avere né avere avuto nei precedenti 3 giorni febbre superiore a 37,5 °C o altri sintomi da infezione respiratoria;
3. I locali della palestra devono essere igienizzati e aerati prima dell'inizio corsi, la responsabilità del rispetto della norma sta in capo al docente indicato dalla Sezione del CAI Mestre

La Sezione del CAI Mestre amministra in autogestione il

RifugioPietroGalassi

alla forcella piccola dell'Antelao - 2018 msd





Accesso alla palestra:

La palestra si presta facilmente al rispetto del distanziamento. Per lo svolgimento dell'attività, dunque, sarà sufficiente garantire un distanziamento interpersonale tra i soci di almeno 2 m ed altrettanto tra i soci e il docente, privilegiando le attività fisiche individuali.

Modalità di accesso alla palestra

1. I soci del CAI Mestre sostano all'esterno in attesa di entrare
2. Si entra uno alla volta con mascherina chirurgica e dopo aver igienizzato le mani
3. All'entrata si misura temperatura corporea (termoscanner) se superiore a 37.5 il socio sarà allontanato
4. Si entra dalla porta che dà accesso allo spogliatoio e si esce da una delle porte della palestra in modo da non creare assembramento con i soci del secondo turno.
5. I soci arrivano già con abbigliamento-tuta sportiva
6. Cambio scarpe rispettando il distanziamento a distanza di almeno 1 metro
7. Igienizzare scarpe con spray GERMO HOME CARE (presidio medico ospedaliero)
8. Riporre i propri effetti personali nella propria borsa evitando di lasciare nello spogliatoio scarpe, indumenti
9. L'uso dello spogliatoio si riduce al solo momento del cambio scarpe

Durante l'attività fisica

1. Mantenere distanze di sicurezza sopraindicate
2. Attrezzi tipo estensori e pesi sono individuali, ognuno ha il proprio
3. Materassini individuali ognuno porta il proprio
4. A fine di ogni corso (dalle 19 alle 20, e dalle 20 alle 21) disinfezione dell'ambiente e aerazione





C.A.I. MESTRE

CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI MESTRE - Via Fiume 47/A 30171 Mestre – VENEZIA

5. La Sezione CAI Mestre ha fornito la palestra di dispenser e gel con soluzioni idroalcoliche di vario tipo Germa Home Care, Ammuchina, Sial detergente e alcol, Evin gel mani
6. Non saranno utilizzati gli armadietti.
7. Ogni socio si fornirà di apposito sacchetto per riporre la borsa
8. Il registro presenze sarà conservato in palestra e rinnovato ogni 14 giorni.

Francesco Abbruscato

Presidente CAI Mestre

La Sezione del CAI Mestre amministra in autogestione il

RifugioPietroGalassi

alla forcella piccola dell'Antelao - 2018 msd

