

# REGOLAMENTO COVID-19

## rispetta le regole, proteggiti, tutela gli altri

Per offrirti la migliore esperienza di allenamento in un ambiente sano e sicuro, abbiamo adottato misure igienico-sanitarie per prevenire la diffusione del contagio da Covid-19 e regole di comportamento che assicurino il distanziamento sociale.

### SALUTE PERSONALE

Non è consentito l'accesso al Club con temperatura uguale o superiore a 37,5 °C, e/o con sintomi influenzali o respiratori. Non essere stato positivo al Covid-19 ovvero di essere stato dichiarato guarito clinicamente o con tampone negativo. Non essere sottoposto alla misura di quarantena.

Nel caso di sospetta o provata esposizione a casi di COVID-19 dopo aver già effettuato almeno un ingresso al Club è obbligatorio informare il gestore della struttura. Non è consentito l'accesso ai soggetti in quarantena. Se si dovessero verificare sintomi influenzali durante la permanenza all'interno della struttura è obbligatorio interrompere immediatamente l'allenamento e informare il personale del Club.

**Al primo accesso al Club l'utente dovrà autodichiarare il proprio stato di salute relativamente al Covid-19 tramite apposito modulo da scaricare [www.energia.sm](http://www.energia.sm) e consegnare compilato e firmato al Club.**

### IGIENE | DISTANZE

**È obbligatorio accedere e sostare nel Club indossando sempre la mascherina e rispettando la distanza interpersonale minima di almeno 1,5 mt, non è obbligatorio indossare la mascherina durante l'attività di allenamento purché venga mantenuta la distanza di sicurezza di almeno 2 mt. e mentre si consuma al ristorante.**

**Nello specifico durante la fase di allenamento, negli spostamenti tra le zone/attrezzature (sala fitness) e durante i corsi nei momenti prima e dopo il corso, all'interno della sala, nelle fasi preparatorie e/o di sistemazione/igienizzazione degli attrezzi è obbligatorio indossare la mascherina.**

All'interno del Club è vietata ogni forma di assembramento. Evitare contatti ravvicinati per tutta la permanenza all'interno del centro.

È obbligatorio lavarsi le mani con acqua e sapone o usare i gel disinfettanti dislocati nella struttura.

È obbligatorio evitare il più possibile il contatto con segnaletica, oggetti o superfici fisse.

È consentito l'uso contingentato dello spogliatoio, **è consentito l'utilizzo delle docce in base alle disposizioni ISS del 11.05.2021 (info in reception)**, se non si hanno particolari necessità è consigliato presentarsi al Club già vestiti adeguatamente per le attività che si andranno a svolgere per ridurre al minimo la permanenza all'interno dello spogliatoio. **È comunque obbligatorio effettuare il cambio scarpe sanificate con appositi prodotti e utilizzare sempre un telo personale durante l'allenamento. Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti e sigillati nella propria borsa oppure in opportuni involucri di plastica, anche qualora depositati negli armadietti.**

Invitiamo l'utente a disinfettare l'armadietto e i servizi igienici prima e dopo l'utilizzo con appositi prodotti messi a disposizione. Dopo l'utilizzo è obbligatorio disinfettare le attrezzature e/o gli accessori utilizzati. I prodotti igienizzanti presenti negli erogatori distribuiti all'interno del Club dovranno essere prima spruzzati sull'apposito panno di carta monouso che successivamente dovrà essere utilizzato per sanificare l'attrezzatura e le superfici facendo attenzione alle parti sensibili (monitor, etc.). È vietata l'erogazione del prodotto igienizzante direttamente sull'attrezzatura.

È consigliato munirsi di tappetino personale per effettuare i corsi di gruppo.

È vietato condividere borracce, bicchieri e bottiglie e scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altri oggetti personali.

È obbligatorio starnutire e/o tossire in un fazzoletto, evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito. Inoltre è obbligatorio gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati.

Non è consentito consumare cibo all'interno del Club ad esclusione della prenotazione al Ristorante o dei prodotti erogati dal distributore.

### AERAZIONE

Sarà garantita un'adeguata aerazione con l'utilizzo degli impianti di trattamento dell'aria; che prevedono il ricambio dell'aria interna con riemissione di aria esterna; trattata dai filtri periodicamente puliti, integrata periodicamente con areazione naturale.

### ORARIO

È consigliato trattenersi all'interno della struttura solo per il tempo necessario al completamento del programma di allenamento, così come è consigliato, se possibile, evitare di frequentare il Club durante le ore di massima affluenza.

Negli ambienti di collegamento fra i vari locali e nelle zone di attesa sono consentiti solo passaggi e pause di breve durata.

È obbligatorio passare il badge sia in entrata che in uscita per permettere il conteggio dei presenti all'interno del Club. È consentito un accesso al giorno.

## REGOLE PER ACCESSO AI SERVIZI

### PRENOTAZIONE ALLENAMENTO

Invitiamo gli utenti a scaricare l'App **ENERGIA LIFESTYLE WELNESS CLUB** che permetterà l'accesso al Club, consentito solo su **prenotazione obbligatoria** (info [www.energia.sm](http://www.energia.sm))

### SALA FITNESS | SALA CORPO LIBERO

L'ingresso è consentito con mascherina solo su prenotazione attraverso l'APP con abbigliamento adeguato, scarpe pulite e sanificate diverse da quelle utilizzate esternamente al Club e telo, gli oggetti personali devono essere riposti nel proprio borsone che deve essere chiuso e collocato nell'armadietto. Nel caso si debbano cambiare solo le scarpe possono essere riposte nella scarpiera, chiuse in un apposito sacchetto senza utilizzare lo spogliatoio.

Ritirare all'ingresso la convalida della prenotazione e consegnarla al desk della Sala Fitness prima di accedere.

**Durante la fase di allenamento non è obbligatorio indossare la mascherina purché venga mantenuta la distanza di sicurezza di almeno 2 mt. mentre negli spostamenti tra le zone/attrezzature (sala fitness) e/o di sistemazione/igienizzazione degli attrezzi è obbligatorio indossare la mascherina**, mantenere sempre la distanza di 1,5 mt mentre non si svolge attività fisica, evitare assembramenti, riordinare e disinfettare con apposito prodotto tutte le attrezzature (compreso maniglie e sedute) prima e dopo l'utilizzo seguendo le indicazioni: i prodotti igienizzanti presenti negli erogatori distribuiti all'interno del Club dovranno essere prima spruzzati sull'apposito panno di carta monouso che successivamente dovrà essere utilizzato per sanificare l'attrezzatura facendo attenzione alle parti sensibili (monitor, etc.). È vietata l'erogazione del prodotto igienizzante direttamente sull'attrezzatura. È consentito sostare nella sala e nello spogliatoio solo per la durata dell'allenamento prenotato.

### CORSI

Per garantire l'allenamento a più persone, in completa sicurezza, è stata realizzata una new area indoor di 200 mq c.a.

L'ingresso è consentito con mascherina solo su prenotazione tramite l'APP con abbigliamento adeguato, scarpe pulite sanificate diverse da quelle utilizzate esternamente al Club e telo, per i corsi di pilates e yoga, riporre le scarpe in sacchetti chiusi nella scarpiera e indossare sempre le calze (non è consentito allenarsi a piedi nudi), gli oggetti personali devono essere riposti nel proprio borsone che deve essere chiuso e collocato nell'armadietto. Nel caso si debbano cambiare solo le scarpe possono essere riposte nella scarpiera, chiuse in un apposito sacchetto senza utilizzare lo spogliatoio.

Ritirare all'ingresso la convalida della prenotazione e consegnarla al Trainer del corso prima di accedere.

Sarà possibile accedere al tornello fino a 5 minuti successivi all'orario di inizio del corso e non oltre.

**Durante la fase di allenamento non è obbligatorio indossare la mascherina purché venga mantenuta la distanza di sicurezza di almeno 2 mt., mentre negli spostamenti, prima e dopo il corso nelle fasi preparatorie e/o di sistemazione/igienizzazione degli attrezzi è obbligatorio indossare la mascherina**, mantenere sempre la distanza di 1,5 mt mentre non si svolge attività fisica, evitare assembramenti, riordinare e disinfettare con apposito prodotto tutte le attrezzature prima e dopo l'utilizzo seguendo le indicazioni: i prodotti igienizzanti presenti negli erogatori distribuiti all'interno del club dovranno essere prima spruzzati sull'apposito panno di carta monouso che successivamente dovrà essere utilizzato per sanificare l'attrezzatura facendo attenzione alle parti sensibili (monitor, etc.). È vietata l'erogazione del prodotto igienizzante direttamente sull'attrezzatura.

È consentito sostare nella sala corsi solo per la durata dell'allenamento prenotato.

### SEDUTE DI PERSONAL TRAINER

L'ingresso è consentito con mascherina solo su prenotazione con il proprio trainer tramite la reception con abbigliamento adeguato, scarpe pulite sanificate diverse da quelle utilizzate esternamente al Club e telo, (non è consentito allenarsi a piedi nudi), gli oggetti personali devono essere riposti nel proprio borsone che deve essere chiuso e collocato nell'armadietto. Nel caso si debbano cambiare solo le scarpe possono essere riposte nella scarpiera, chiuse in un apposito sacchetto senza prenotare lo spogliatoio.

La seduta prevede una permanenza di 60 minuti.

**Durante la fase di allenamento non è obbligatorio indossare la mascherina purché venga mantenuta la distanza di sicurezza di almeno 2 mt. mentre negli spostamenti tra le zone/attrezzature (sala fitness) e/o di sistemazione/igienizzazione degli attrezzi è obbligatorio indossare la mascherina**, mantenere sempre la distanza di 1,5 mt mentre non si svolge attività fisica, evitare assembramenti, riordinare e disinfettare con apposito prodotto tutte le attrezzature (compreso maniglie e sedute) prima e dopo l'utilizzo seguendo le indicazioni: i prodotti igienizzanti presenti negli erogatori distribuiti all'interno del club dovranno essere prima spruzzati sull'apposito panno di carta monouso che successivamente dovrà essere utilizzato per sanificare l'attrezzatura facendo attenzione alle parti sensibili (monitor, etc.). È vietata l'erogazione del prodotto igienizzante direttamente sull'attrezzatura.

## SPOGLIATOIO

Durante la permanenza nello spogliatoio è obbligatorio indossare sempre la mascherina, mantenere la distanza minima di 1,5 mt e rispettare il numero degli utenti per ogni spazio (indicato tramite segnaletica), evitare assembramenti.

Gli oggetti personali devono essere riposti nel proprio borsone che deve essere chiuso e collocato dentro all'armadietto.

**È consentito l'utilizzo delle docce in base alle disposizioni ISS del 11.05.2021 (info in reception).** Telo / accappatoio / ciabatte / vestiario / prodotti di detersione personale/ trucchi, spazzole, etc. devono essere ad uso personale e non lasciati incustoditi, si consiglia l'uso a terra di un tappetino. È consentito l'utilizzo di Phon (personale) mantenendo la distanza di sicurezza di almeno 1,5 mt. Il Club assicura igienizzazione, per ulteriore tutela e tranquillità invitiamo l'utente a disinfettare l'armadietto e i servizi igienici prima e dopo l'utilizzo con appositi prodotti messi a disposizione. Sigillare i rifiuti potenzialmente infetti e buttarli negli appositi cestini. Non è consentito consumare cibo all'interno dello spogliatoio o lasciare bibite/ borse incustodite.

## RISTORANTE

Per una migliore organizzazione è gradita la prenotazione. È possibile visionare il menù del giorno tramite l'APP e prenotare con anticipo il piatto scelto e l'orario. È consentito ad un massimo di 4 persone non conviventi di consumare allo stesso tavolo. Non è consentito consumare al banco.

Gli oggetti personali devono essere riposti nel proprio borsone che deve essere chiuso e collocato nell'armadietto.

Durante la permanenza è obbligatorio rispettare la distanza di sicurezza e le norme igieniche. **È consentito togliere la mascherina solo quando si è seduti al tavolo.**

## PISCINA CORSI E RIABILITAZIONE IN ACQUA IDROKINESI

L'ingresso nel piano vasca è consentito con mascherina solo su prenotazione tramite APP per i corsi e tramite reception e Medika per le sedute di riabilitazione. Per un corretto uso della piscina, in modo tale da garantire che sia a tutti gli effetti un luogo di salute e di igiene, raccomandiamo di attenersi alle norme previste dal regolamento in particolare:

- obbligatoria la doccia prima di immergersi in vasca
- eliminare ogni traccia di trucco (rossetto, matita, rimmel, ecc.)
- indossare la cuffia in lattice o stoffa
- accedere in piscina con accappatoio e solo con ciabatte pulite e in gomma, gli oggetti personali devono essere riposti nel proprio borsone che deve essere chiuso e collocato nell'armadietto.

Non è permesso accedere in piscina in assenza di personale. In vasca va tenuto un comportamento corretto e responsabile.

Ritirare all'ingresso la convalida della prenotazione e consegnarla al Trainer / Fisioterapista prima di accedere.

Sarà possibile accedere al tornello fino a 5 minuti successivi all'orario di inizio del corso e non oltre.

**Durante la fase di allenamento in vasca non è obbligatorio indossare la mascherina, mentre negli spostamenti, prima e dopo il corso nelle fasi preparatorie di sistemazione degli attrezzi è obbligatorio indossare la mascherina e mantenere la distanza minima di 1,5 mt, evitare assembramenti.**

È consentito sostare nella piscina solo per la durata dell'allenamento prenotato.

## CENTRO BENESSERE

- La prenotazione della zona benessere si effettua tramite l'App ENERGIA LIFESTYLE WELLNESS CLUB.
- È possibile prenotare periodi di 30 minuti per un massimo di due periodi consecutivi (60 min).
- Informiamo in anticipo che negli orari di maggior affluenza potrebbe essere ridotta la permanenza per ciascun cliente ad un solo periodo di 30 minuti per consentire a tutti la fruizione del servizio; invitiamo a verifica tramite app i posti disponibili e, se possibile, di prenotare gli orari di minor affluenza se si vuole usufruire del centro benessere per tempi oltre i 30 min.
- È obbligatorio utilizzare le ciabatte durante gli spostamenti all'interno dell'area benessere.
- Mantenere la distanza di sicurezza.
- All'interno della zona benessere è consentito un numero massimo di 10 persone contemporaneamente.
- Gli orari di apertura/chiusura possono variare per questioni organizzative.

### Vasca Idromassaggio

- La capienza della vasca idromassaggio è stata contingentata fino ad un massimo di 10 persone contemporaneamente.
- È obbligatorio effettuare la doccia prima di entrare nella vasca idromassaggio.
- Rispettare il distanziamento sociale anche all'interno della vasca idromassaggio.
- È consentito l'uso dell'idromassaggio per un massimo di 15 minuti.

**ENERGIA Srl**

Strada Bulumina 3 - 47899 Serravalle (RSM)

tel. 0549/904505\_Fax 0549/919074\_info@energia.sm

### **Sauna**

- al momento non è consentito utilizzo

### **Bagno Turco**

- al momento non è consentito utilizzo

### **Docce Sensoriali**

- Le docce sensoriali sono state contingentate con una capienza massima di 1 persona alla volta per ogni doccia.

### **Zona Lettini**

- Nella zona "Riposo" è consentita una persona per ogni lettino.
- Utilizzare telo personale e igienizzare dopo l'uso con apposito prodotto.

### **Info generali su centro benessere**

Ripetere la seduta idromassaggio per una seconda volta all'interno del tempo prenotato è possibile solo se non ci sono altre persone che devono usufruire del servizio.

In un periodo particolare come questo dove l'emergenza ci impone delle regole e dei limiti invitiamo i clienti ad usare il buon senso per non creare disagi e beneficiare tutti del centro benessere.

Qualora si verificassero dei problemi e/o delle segnalazioni verranno presi dei provvedimenti.

---

**La direzione si riserva di allontanare temporaneamente, o definitivamente, chiunque venisse trovato a trasgredire le suddette norme generali.**

È parte integrante del presente regolamento:  
**autodichiarazione utente**

[www.energia.sm](http://www.energia.sm)

*27.05.2020*

*rv n.01 - 01 06 2020*

*rv n.02 - 08 06 2020*

*rv n.03 - 23 09 2020*

*rv n.04 - 30 10 2020*

*rv.n.05 - 27 11 2020*

*rv.n.06 - 13 05 2021*