

## PROTOCOLLO PALESTRA CANOTTIERI TICINO PAVIA

- Prima di entrare in palestra si dovrà segnare il proprio nome, l'orario di entrata e apporre la propria firma su un apposito **registro** messo a disposizione all'ingresso di ogni palestra, quando si uscirà dalla palestra si dovrà segnare l'orario di uscita sullo stesso registro .
- Ogni fruitore della palestra dovrà utilizzare **un proprio telo/asciugamano** da apporre sulle panche, sul pavimento (per esercizi a terra) e su tutti gli attrezzi/macchinari in cui si appoggia la schiena e/o il petto.
- E' vietato allenarsi in palestra a torso nudo.
- E' vietato l'ingresso nelle palestre e l'utilizzo di macchinari e attrezzi ai **minori di 14 anni** in assenza di un istruttore o di un responsabile maggiorenne.
- Si raccomanda ai fruitori della palestra di **“sanificare”** ogni manubrio / bilanciere / panca / cyclette / tapis roulant / macchinario ecc. **prima e dopo il proprio utilizzo**, con i prodotti igienizzanti forniti dalla Canottieri Ticino Pavia.
- Si raccomanda l'utilizzo di apposite calzature per allenarsi in palestra.
- Gli indumenti e gli oggetti personali devono essere riposti in una borsa chiusa. Qualsiasi indumento/calzatura verrà trovato in palestra verrà riposto dal personale in un apposito contenitore all'esterno degli spogliatoi.