

**ISTITUTO SUPERIORE STATALE BERTRAND RUSSELL**  
Via Sacco e Vanzetti, 1 - 42016 Guastalla (RE)  
Tel. 0522 824577 - 825339 - Fax 0522 835093  
[www.russell.edu.it](http://www.russell.edu.it) - [reis006005@istruzione.it](mailto:reis006005@istruzione.it) - [reis006005@pec.istruzione.it](mailto:reis006005@pec.istruzione.it)  
C.F. 90001050351 - Codice Ministeriale: REIS006005 - Codice Univoco Ufficio: UFULHR

# Regolamento COVID-19 PALESTRA

## **SALUTE e IGIENE PERSONALE**

- È obbligatorio portare con sé una mascherina all'interno della palestra. All'ingresso verrà controllata la dotazione della mascherina.
- È obbligatorio lavarsi le mani con acqua e sapone o usare gel a base alcolica che troverete nei dispenser dislocati nella struttura scolastica.
- È obbligatorio evitare il più possibile il contatto con segnaletica, oggetti o superfici fisse.
- È consigliato presentarsi a scuola già vestiti adeguatamente per le attività che si andranno a svolgere così da ridurre la permanenza all'interno dello spogliatoio. Preferibilmente il cambio avverrà in classe, in palestra è comunque obbligatorio effettuare il cambio scarpe; per questa operazione dovranno essere utilizzati gli spogliatoi o distanziati sui gradoni.
- Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti e sigillati nella borsa personale oppure in opportuni involucri di plastica.
- Dopo l'utilizzo è obbligatorio, da parte dei collaboratori scolastici, disinfettare le attrezzature e/o gli accessori utilizzati. I prodotti igienizzanti presenti negli erogatori distribuiti all'interno della palestra dovranno essere prima spruzzati sull'apposito panno di carta monouso che successivamente dovrà essere utilizzato per la disinfezione dell'attrezzatura. È vietata l'erogazione del prodotto igienizzante direttamente sull'attrezzatura.
- È vietato condividere borracce, bicchieri e bottiglie e scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi, magliette, pantaloncini o altro.
- 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.
- Se si dovessero verificare sintomi influenzali durante la permanenza all'interno della palestra è obbligatorio interrompere immediatamente l'allenamento e informare il docente.
- All'interno della palestra è vietata ogni forma di assembramento.
- È obbligatorio mantenere la distanza di sicurezza di 2 metri durante l'attività fisica, evitando contatti ravvicinati per tutta la permanenza all'interno della palestra. Se non è possibile mantenere la distanza di sicurezza di due metri, è obbligatorio indossare una mascherina.