

Rari Nantes Albano

Soc. Sport. Dil. ari
rarinantesalbano@gmail.com
Via legione partica, 13
00041 - Albano Laziale (RM)
P. IVA 10880421002



Abbiamo provveduto alla sanificazione di tutti gli ambienti, impianti di areazione, attrezzature come previsto dal DPCM del 17 maggio 2020.

Segui le linee guida per allenarti in serenità insieme a noi...

Nelle aree comuni:

Troverai dispenser per la disinfezione delle mani

Accedi al Centro con abbigliamento adeguato all'attività sportiva che andrai a svolgere, indossa la mascherina (che dovrai togliere soltanto durante la seduta di allenamento) nelle aree comuni e all'interno degli spogliatoi. Mantieni la distanza di sicurezza e non sostare nelle aree di transito

Negli Spogliatoi:

Accedi negli stessi in funzione delle persone già presenti all'interno o altrimenti attendi il tuo turno. Sosta il tempo strettamente necessario, rispetta la distanza di sicurezza, indossa la mascherina da togliere soltanto durante la doccia. A tal fine una parte degli armadietti e delle sedute sono state inibite per agevolare il rispetto della normativa vigente.

Conserva i tuoi abiti e le tue scarpe in un sacchetto o in una borsa prima di riporli all'interno degli armadietti. Non lasciare nulla sulle panche e sugli appendiabiti. È obbligatorio l'utilizzo di scarpe da ginnastica pulite da utilizzare soltanto all'interno del centro.

Gli oggetti dimenticati verranno rimossi e gettati con la pulizia degli ambienti prima del successivo turno.

E' obbligatorio sanificare ogni oggetto usato (armadietto, phon, panca,) con appositi sanificanti forniti ed appositamente segnalati.

Per i bimbi non autonomi è consentito l'accesso agli spogliatoi ad un solo accompagnatore, con mascherina e sempre nel rispetto delle distanze di sicurezza.

Ti ricordiamo che il decreto vieta la condivisione di oggetti personali.

Nelle sale Fitness:

Gli orari e la durata delle lezioni sono stati variati per consentire l'areazione dei locali e gestire i flussi in entrata e in uscita dalla sala, evitando assembramenti. Sarà possibile consultare l'orario delle lezioni e prenotare le stesse tramite web.

Ogni sala è dotata di segnaletica orizzontale, che indica dove dovrai posizionarti per svolgere il tuo allenamento in totale sicurezza. Rispetta sempre la distanza di 2 metri durante l'allenamento e segui le istruzioni del tuo trainer.

E' obbligatorio sanificare ogni oggetto usato con appositi sanificanti forniti ed appositamente segnalati.

Conserva i tuoi abiti e le tue scarpe in un sacchetto o in una borsa prima di riporli all'interno degli armadietti o negli spazi segnalati.



Rari Nantes Albano

Soc. Sport. Dil. arl
rarinantesalbano@gmail.com
Via legione partica, 13
00041 - Albano Laziale (RM)
P. IVA 10880421002



È obbligatorio l'utilizzo di scarpe da ginnastica pulite da utilizzare soltanto all'interno del centro.

Ti chiediamo di arrivare puntuale all'orario di lezione, di non sostare in anticipo nei corridoi e negli spazi comuni, accedere singolarmente e di liberare la sala al termine dell'allenamento, nel più breve tempo possibile, seguendo le istruzioni del tuo trainer, per lasciare spazio al corso successivo.

Accedi con la mascherina (da togliere durante l'allenamento e da riporre all'interno di una bustina personale).

Il tuo trainer indosserà sempre la mascherina la lezione, i comandi e le correzioni avverranno sempre a distanza di sicurezza.

Utilizza un ampio telo da stendere sulla panca o sul tappetino.

In Sala Body Building:

Accedi in sala singolarmente e con la mascherina (da togliere durante l'allenamento e da riporre in una bustina personale) rispettando la distanza di sicurezza di 1 metro durante gli spostamenti e di 2 metri durante gli esercizi.

Prenotare da web o al numero 069323046 l'orario di allenamento per garantirti un servizio migliore ed evitare picchi di affluenza.

Utilizza un ampio telo da stendere sulla panca o sul tappetino ricordandoti di posizionarlo sempre dallo stesso verso.

Alcuni macchinari sono stati inibiti per consentire il rispetto delle distanze di sicurezza di almeno due metri.

Il tuo trainer indosserà sempre la mascherina, i comandi e le correzioni avverranno sempre a distanza di sicurezza.

E' obbligatorio sanificare ogni oggetto usato con appositi sanificanti forniti ed appositamente segnalati.

Scuole e Scuola Nuoto:

I corsi sono stati suddivisi e organizzati nel rispetto dell'attuale decreto al fine di mantenere le distanze di sicurezza tra gli utenti e garantire lo svolgimento degli allenamenti in tranquillità.

Ti chiediamo di arrivare puntuale all'orario di lezione, di non sostare in anticipo nei corridoi e negli spazi comuni, accedere singolarmente e di liberare la sala al termine dell'allenamento, nel più breve tempo possibile, seguendo le istruzioni del tuo trainer, per lasciare spazio al corso successivo.

I minori non autonomi potranno essere assistiti da un solo accompagnatore, esclusivamente per il tempo necessario alla vestizione. Si consiglia di venire già in abbigliamento specifico per l'allenamento. A tal fine una parte degli armadietti e delle sedute sono state inibite per agevolare il rispetto della normativa vigente.

Conserva i tuoi abiti e le tue scarpe in un sacchetto o in una borsa prima di riporli all'interno degli armadietti o negli spazi segnalati. Non lasciare nulla sulle panche e sugli appendiabiti. Non è assolutamente consentito sostare all'interno degli ambienti comuni, delle sale, del palazzetto e delle tribune. È obbligatoria la doccia prima di accedere in piscina. E' obbligatorio l'utilizzo della cuffia per svolgere attività natatoria.

