



Presidenza del
Consiglio dei Ministri
Dipartimento per lo sport

Lo Sport continua in sicurezza

All'interno del sito è obbligatorio adottare le seguenti misure di prevenzione:



RILEVAZIONE DELLA TEMPERATURA ALL'INGRESSO DEL SITO



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTE



OBBLIGO DI UTILIZZO DELLA MASCHERINA IN TUTTI GLI SPAZI DEL SITO SE NON SI STA EFFETTUANDO ATTIVITÀ FISICA



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 MT IN CASO DI ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O DA BOTTIGLIE PERSONALI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



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



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATI IN CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE NON INFERIORE A 2 MT



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche:

METTERE A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI" (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONE PRESENTI NEL SITO

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo di:



DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI (BORRACCIE, ECC.) E L'ATTREZZATURA UTILIZZATA DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA



ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALL'ATTIVITÀ CHE SI ANDRÀ A SVOLGERE O, IN ALTERNATIVA, UTILIZZARE GLI SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI NEL MINOR TEMPO POSSIBILE, MUNENDOSI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DEI PROPRI EFFETTI PERSONALI



NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali, dalle Discipline Sportive Associate e dagli Enti di Promozione Sportiva di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana.

Dipartimento per lo sport



sport.governo.it

Scarica l'App



PROCEDURE ANTI COVID-19

- Dall'età di 12 anni **accesso consentito** solo in possesso di **Green Pass** o **test molecolare o antigenico rapido** con risultato negativo al virus Sars-CoV-2 (con validità **48 ore**) e temperatura non superiore a 37,5 gradi
- **Indossare sempre la mascherina** fatta eccezione che nello svolgimento di attività cardiovascolare o esercizi a carattere muscolare di elevata intensità, nelle piscine e nelle docce
- Quando è consentito non indossare la mascherina, la stessa deve essere tenuta al collo o riposta in apposita busta personale – è **vietato appoggiarla o appenderla senza protezione**
- Mantenere **la distanza di almeno 1 metro** dagli altri utenti negli spazi comuni e di almeno **2 metri durante l'attività sportiva**
- Evitare assembramenti
- Evitare di fermarsi nelle aree di passaggio e negli spazi comuni
- Igienizzare frequentemente le mani
- **Disinfettare, prima e dopo, gli attrezzi usati** con gli appositi prodotti a disposizione
- Riporre, dopo la disinfezione, al proprio posto gli attrezzi al termine del loro utilizzo
- Non condividere borracce e bottiglie
- E' vietato lo scambio di dispositivi (smartphone, tablet ecc) e di attrezzi sportivi, di asciugamani e altri oggetti.
- Gettare subito negli appositi contenitori i fazzoletti di carta o altri materiali usati
- Non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani
- 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

PER LA TUA SICUREZZA

**IL PERSONALE HA IL COMPITO DI FARE RISPETTARE LE REGOLE DI FREQUENZA,
GLI UTENTI HANNO L'OBBLIGO DI OSSERVARLE.**



ATTIVITA' SPORTIVE PALAZZETTO AREE SPORTIVE ESTERNE

Regole Generali

- L'accesso è consentito solo con:
 - abbonamento settore Fitness negli orari abilitati
 - certificato medico valido di idoneità sportiva non agonistica o agonistico
 - idonee calzature pulite, chi arriva direttamente in tuta deve cambiare le scarpe prima di entrare e lasciarle in una borsa chiusa all'interno dell'armadio nello spogliatoio
- Non sono ammesse bottigliette di vetro
- Informare il Tecnico istruttore in caso di eventuali problemi di ordine articolare, muscolare o organico. In gravidanza è indispensabile consultare il proprio medico
- E' obbligatorio l'utilizzo di una salvietta personale
- E' obbligatorio scaricare i bilancieri dopo l'uso
- E' vietato spostare gli attrezzi dagli Studi
- E' vietato introdurre borse
- Per il tuo programma di allenamento chiedi al tecnico istruttore

Regole Corsi

- I corsi sono soggetti a prenotazione dall'orario di apertura del centro sportivo esclusivamente per i corsi previsti nella giornata fino ad esaurimento posti disponibili:
 - telefonicamente al numero 030 3540613
 - nell'area personale, dopo registrazione sul sito www.millenniumsportfitness.com
 - direttamente in reception
- Per un allenamento sicuro ed efficace è necessario scegliere il corso adeguato rispetto al proprio grado di preparazione e forma fisica
- I corsi, salvo causa di forza maggiore, vanno portati a termine
- E' vietato l'ingresso dopo 5 minuti dall'inizio della lezione
- E' raccomandato eseguire sempre gli esercizi di stretching previsti nella fase finale della lezione per favorire un adeguato rilassamento muscolare



ATTIVITA' SPORTIVE NATATORIE

Regole Generali

- L'accesso obbligatorio dalla vaschetta lavapiedi è consentito solo con:
 - abbonamento settore Acqua o corso di nuoto negli orari previsti
 - certificato medico valido di idoneità sportiva non agonistica o agonistico
 - idoneo costume alla pratica natatoria. Sono vietati costumi succinti
- E' obbligatorio l'utilizzo delle ciabatte e della cuffia
- E' obbligatorio la doccia prima di entrare in acqua
- E' vietato l'utilizzo di maschere in vetro, pinne e palette salvo autorizzazione specifica da parte dell'assistente bagnante presente in quel momento sul piano vasca
- E' vietato correre sul piano vasca e tuffarsi dai bordi
- In corsia è obbligatorio tenere la destra salvo autorizzazione specifica da parte dell'assistente bagnante presente in quel momento sul piano vasca.
- Non sono ammesse bottigliette di vetro sul piano vasca
- Negli orari previsti, sono riservate minimo 3 corsie per il nuoto libero

Procedure Generali e Specifiche anti COVID-19

- Dall'età di 12 anni **accesso consentito** solo in possesso di **Green Pass** o **test molecolare o antigenico rapido** con risultato negativo al virus Sars-CoV-2 (con validità **48 ore**) e temperatura non superiore a 37,5 gradi
- Indossare sempre la mascherina fatta eccezione che nello svolgimento di attività cardio-vascolare o esercizi a carattere muscolare di elevata intensità, nelle piscine e nelle docce
- Quando è consentito non indossare la mascherina, la stessa deve essere tenuta al collo o riposta in apposita busta personale – è vietato appoggiarla o appenderla senza protezione
- Mantenere la distanza di almeno 1 metro dagli altri utenti sul piano vasca e negli spazi comuni e di almeno 2 metri durante l'attività natatoria.
- Numero massimo di presenti in acqua: vasca grande 42 (max di 7 utenti per corsia), vasca piccola 4.
- Evitare assembramenti e fermarsi nelle aree di passaggio e negli spazi comuni
- Non condividere borracce e bottiglie
- E' vietato lo scambio di dispositivi, di attrezzi sportivi, di asciugamani, accappatoi e altri oggetti.



SPOGLIATOIO ETIQUETTE

E' OBBLIGATORIO:

- **indossare sempre la mascherina** ad eccezione del momento in cui si fa la doccia, si raccomanda di **riporre la mascherina in una busta di plastica durante la doccia**
- mantenere la **distanza di almeno 1 metro** dagli altri utenti
- **evitare assembramenti**
- **riporre il proprio abbigliamento**, comprese le scarpe, in una **borsa personale** e, dopo essersi cambiati, **chiudere tutto nell'armadio**
- **occupare le panche** solo negli spazi contrassegnati con il **bollino verde**
- gettare i **rifiuti negli appositi contenitori** per la raccolta differenziata
- utilizzare **nelle aree sportive apposite calzature** previste esclusivamente per la pratica sportiva

E' VIETATO:

- **lasciare indumenti e/o oggetti personali sulle panche** o sulle mensole davanti agli specchi
- **fermarsi nelle aree di passaggio**

SI RACCOMANDA DI:

- **tenere ben chiuso l'armadietto** con il lucchetto durante tutta la permanenza a Millennium, anche durante la doccia
- **depositare i valori nelle apposite cassette di sicurezza** situate all'ingresso di fronte alla reception
- **non utilizzare lucchetti piccoli**

L'armadietto deve essere liberato al termine della seduta di allenamento. Gli armadietti occupati oltre l'orario di chiusura verranno immediatamente aperti e l'eventuale abbigliamento rimarrà depositato in reception per un massimo di 15 giorni.



PRENOTAZIONE CORSI

Le prenotazioni possono essere effettuate dall'orario di apertura del centro sportivo esclusivamente per i corsi previsti nella giornata fino ad esaurimento posti disponibili:

- **Telefonicamente** al numero 030 3540613
- Nell'area personale, dopo **registrazione sul sito www.millenniumsportfitness.com**
- Direttamente **in reception**

Regole di prenotazione

- E' obbligatorio il certificato Medico di Idoneità sportiva non agonistica o agonistica
- La prenotazione è personale e consentita unicamente se in possesso di un abbonamento valido per il settore
- L'eventuale **disdetta** della prenotazione dovrà avvenire telefonicamente, in reception o tramite l'area personale del sito web almeno **15 minuti** prima dell'inizio del corso
- La prenotazione si intende riservata fino a 5 min. dopo l'orario di inizio della lezione
- La mancata presenza al corso, senza disdetta nei termini di cui sopra, che si ripeta per 2 volte in 15 giorni, comporterà l'interdizione della possibilità di ogni tipo di prenotazione per 1 settimana

Regole generali

- L'ingresso alle aree sportive è consentito solo con **idonee calzature pulite**
- **Non sono ammesse bottigliette di vetro**
- E' obbligatorio informare il Tecnico istruttore in caso di eventuali problemi di ordine articolare, muscolare o organico. In gravidanza è indispensabile consultare il proprio medico
- Per un allenamento sicuro ed efficace è necessario scegliere il corso adeguato rispetto al proprio grado di preparazione e forma fisica
- I corsi salvo causa di forza maggiore vanno portati a termine
- E' obbligatorio l'utilizzo di una **salvietta personale**
- E' obbligatorio scaricare i bilancieri dopo l'uso
- E' vietato spostare gli attrezzi dagli Studi
- E' vietato Introdurre borse negli Studi

Procedure anti COVID-19

- Dall'età di 12 anni **accesso consentito** solo in possesso di **Green Pass** o **test molecolare o antigenico rapido** con risultato negativo al virus Sars-CoV-2 (con validità **48 ore**) e temperatura non superiore a 37,5 gradi
- **Indossare sempre la mascherina** fatta eccezione che nello svolgimento di attività cardio-vascolare o esercizi a carattere muscolare di elevata intensità, nelle piscine e nelle docce
- Quando è consentito non indossare la mascherina, la stessa deve essere tenuta al collo o riposta in apposita busta personale – è **vietato appoggiarla o appenderla senza protezione**
- Mantenere **la distanza di almeno 1 metro** dagli altri utenti negli spazi comuni e di almeno **2 metri durante l'attività** sportiva
- Evitare assembramenti
- Evitare di fermarsi nelle aree di passaggio e negli spazi comuni
- Igienizzare frequentemente le mani
- **Disinfettare, prima e dopo, gli attrezzi usati** con gli appositi prodotti a disposizione
- Riporre, dopo la disinfezione, al proprio posto gli attrezzi al termine del loro utilizzo
- Non condividere borracce e bottiglie
- E' vietato lo scambio di dispositivi (smartphone, tablet ecc) e di attrezzi sportivi, di asciugamani e altri oggetti.
- Gettare subito negli appositi contenitori i fazzoletti di carta o altri materiali usati
- Non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani
- 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

PER LA TUA SICUREZZA

**IL PERSONALE HA IL COMPITO DI FARE RISPETTARE LE REGOLE DI FREQUENZA,
GLI UTENTI HANNO L'OBBLIGO DI OSSERVARLE.**



GOLDEN ETIQUETTE

E PROCEDURE COVID-19

Per una piacevole permanenza nello spogliatoio si invita al rispetto delle seguenti regole di comportamento:

- Mantenere la distanza di almeno 1 metro dagli altri utenti
- Indossare la mascherina ad eccezione del momento in cui si fa la doccia
- Occupare lo spazio strettamente personale senza creare disagio agli altri frequentatori;
- Riporre tutto l'abbigliamento personale nell'armadio e le scarpe nell'apposita scarpiera o all'interno dell'armadio stesso
- Chiudere sempre l'armadio riponendo gli oggetti di valore nella cassaforte in dotazione
- Utilizzare esclusivamente phon personali
- Riporre nell'apposito contenitore i sacchetti con l'abbigliamento utilizzato durante l'attività sportiva, verranno lavati solo i capi sportivi utilizzati durante l'allenamento
- Riporre nell'apposito contenitore accappatoi, teli e coperte prima di lasciare lo spogliatoio
- La porta che dallo spogliatoio consente di entrare nel centro estetico può essere utilizzata esclusivamente per accedere al centro estetico e non può essere utilizzata come ingresso principale allo spogliatoio
- Nello spogliatoio è importante mantenere l'ordine sulle panche e moderare il tono della voce

Per le norme generali di comportamento si rimanda al regolamento generale di frequenza Sport & Fitness srl ssd.



GOLDEN ETIQUETTE

E PROCEDURE COVID-19

Per una piacevole permanenza nello spogliatoio si invita al rispetto delle seguenti regole di comportamento:

- Mantenere la distanza di almeno 1 metro dagli altri utenti
- Indossare la mascherina ad eccezione del momento in cui si fa la doccia
- Occupare lo spazio strettamente personale senza creare disagio agli altri frequentatori;
- Riporre tutto l'abbigliamento personale nell'armadio e le scarpe nell'apposita scarpiera o all'interno dell'armadio stesso
- Chiudere sempre l'armadio riponendo gli oggetti di valore nella cassaforte in dotazione
- Utilizzare esclusivamente phon personali
- Riporre nell'apposito contenitore i sacchetti con l'abbigliamento utilizzato durante l'attività sportiva, verranno lavati solo i capi sportivi utilizzati durante l'allenamento
- Riporre nell'apposito contenitore accappatoi, teli e coperte prima di lasciare lo spogliatoio
- Nello spogliatoio è importante mantenere l'ordine sulle panche e moderare il tono della voce

Per le norme generali di comportamento si rimanda al regolamento generale di frequenza Sport & Fitness srl ssd.



TERRAZZA SOLARIUM

ACCESSO CONSENTITO SOLO AGLI ISCRITTI

È obbligatorio:

- mantenere la **distanza di almeno 1,5 metri** tra un lettino/sedia sdraio e l'altro/a
- **disinfettare, prima e dopo l'utilizzo**, il lettino o la sedia sdraio nebulizzando la soluzione alcolica su tutta la superficie
- l'utilizzo della **salvietta personale**



RISTORANTE BAR

- **Per il servizio al tavolo al chiuso accesso consentito** solo in possesso di **Green Pass** o **test molecolare o antigenico rapido** con risultato negativo al virus Sars-CoV-2 (con validità **48 ore**) e temperatura non superiore a 37,5 gradi
- **Indossa la mascherina** tranne durante la consumazione
- **Evita assembramenti** e mantieni **1 Metro di distanza**
- Ti misuriamo la **temperatura corporea** **Se ti siedi al tavolo**
- **Igienizza le mani**
- I locali vengono sottoposti a **Igienizzazione giornaliera**

