



Integral
Yoga Centre

ISTRUZIONI PER L'ACCESSO

INGRESSO

1. L'accesso è consentito con **OBBLIGO** di mascherina.
2. L'ingresso è consentito solo **10 MINUTI** prima dell'inizio della lezione, alternando gli accessi.
3. **LASCIARE LE SCARPE** a partire dagli **ultimi gradini** della scalinata e indossare obbligatoriamente **calzini** puliti portati appositamente per lo Yoga.
4. La pratica è consentita solo con tappetino ed eventuali ausili personali che non potranno essere poggiati a terra, tranne che nei gradini sui quali si lasceranno le scarpe.
5. E' **OBBLIGATORIO** compilare e firmare Informativa e Autodichiarazione sullo Stato di Salute.

SPAZI COMUNI

6. **MANTENERE** la distanza di almeno 1 metro da ogni persona.
7. **INTERVALLARSI** negli spazi comuni.

EFFETTI PERSONALI E USO DEGLI SPOGLIATOI

8. Lasciare i propri effetti personali nelle apposite **BUSTE** messe a disposizione.
9. Nel caso non si volessero utilizzare le buste, inserire tutti gli effetti personali nella propria borsa e riporla in spogliatoio lontana da altre borse o buste. Prima di lasciare lo spogliatoio, **DISINFETTARE** con il detergente e il rullo-carta messi a disposizione la zona della panca dove è stata poggiata la propria borsa e smaltire la carta usata nel cestino.

IGIENIZZAZIONE PERSONALE MINIMA

10. **IGIENIZZARSI** le mani con il prodotto messo a disposizione **al primo ingresso, all'accesso in sala Yoga, all'uscita dalla sala Yoga.**
11. **LAVARSI SPESSO** le mani con il detergente messo a disposizione.
12. In caso di utilizzo, i **fazzoletti** monouso vanno gettati negli appositi cestini, igienizzando le mani immediatamente dopo.

IN SALA YOGA

13. Posizionare i propri tappetini rispettando il distanziamento di sicurezza secondo le linee guida a terra. Solo a quel punto **SI POTRANNO** eventualmente togliere mascherina e calzini.
14. Finita la pratica, prima di alzarsi dal tappetino **INDOSSARE LA MASCHERINA e i calzini.**

IGIENE DEI LOCALI

15. Durante la pratica e la permanenza in Associazione, saranno spesso **ARIEGGIATI** i locali.
16. Sarà cura degli insegnanti **IGIENIZZARE** i locali prima e dopo le pratiche.

Grazie per la collaborazione!