

# NORME DI COMPORTAMENTO NELL'UNITRE DI CESANO MADERNO

*Chiediamo la pazienza di leggere queste brevi note perché abbiamo dovuto riorganizzare il funzionamento della nostra Unitre per contrastare i rischi della pandemia Covid-19.*

*Anzitutto facciamo appello al comune senso di responsabilità che ci porta ad avere il rispetto delle regole, per il buon andamento dell'attività e soprattutto per la nostra e altrui salute. La collaborazione di tutti sarà indispensabile.*

*Si raccomanda di non venire in Unitre se prima di uscire di casa rileviamo che abbiamo la temperatura superiore a 37.5°. Anche se presentiamo qualche sintomo "sospetto", non propriamente caratteristico della comune influenza, evitiamo di venire in Unitre: meglio saltare una lezione, per vedere come si mettono le cose, piuttosto che compromettere la salute altrui.*

1. L'ingresso all'Unitre avviene esclusivamente da via F.Borromeo 11.
2. La coda per l'attesa dell'ingresso viene fatta all'esterno dell'Unitre, rispettando il distanziamento di 1 metro.
3. Si accede all'Unitre solo se si indossa la mascherina protettiva.  
All'ingresso l'incaricata/o della segreteria misura la temperatura con il termoscanner.
4. Si igienizzano le mani con l'apposito spruzzino di gel e quindi ci si avvia verso l'aula dove si seguirà la lezione del corso prescelto.
5. *L'ingresso nell'ufficio della segreteria è vietato a tutti i corsisti. L'ingresso è consentito ai soli addetti della segreteria, agli assistenti degli audiovisivi ed ai docenti.*
6. *La richiesta di informazioni va effettuata usando l'apposita finestra, lato porta di ingresso Unitre. Si invita a limitarsi all'essenziale, per non creare inutili code.*
7. I corsisti si recano direttamente nell'aula di destinazione, senza fermarsi negli atri, scale o corridoi a chiacchierare, per mantenere un flusso ordinato e costante, senza creare assembramenti.
8. All'ingresso di ogni aula è presente un tavolino con alcuni flaconi di liquido igienizzante e un rotolo di asciugoni. I corsisti devono igienizzare il proprio tavolo e sedia, gettando poi l'asciugone usato nell'apposito cesto raccoglitore.
9. Anche il docente igienizza il proprio tavolo e sedia.
10. Si richiudono le finestre, precedentemente aperte per aerare l'aula, solo 5 minuti prima dell'inizio della lezione.
11. Cappotti o giacconi dovranno essere deposti sulla spalliera della propria sedia.
12. Una volta seduto il corsista può togliere la mascherina. Questa dovrà essere indossata ogni volta che ci si alza dal proprio posto (bagno, fine lezione, ecc.). Lo stesso farà il docente.

13. Il corsista metterà una crocetta (usando la propria penna) accanto al proprio nome sull'apposito foglio presenza che troverà sul tavolino con l'igienizzante, all'ingresso dell'aula.
14. Terminata la lezione, i corsisti lasciano immediatamente l'aula.
15. I corridoi sono divisi in due corsie da alcune colonnine con catena in plastica; la catena avrà dei varchi, in corrispondenza delle porte delle aule. Le due corsie servono per separare i due sensi di marcia: bisogna sempre tenere la destra. I corsisti che hanno terminato le lezioni giornaliere lasciano l'Unitre utilizzando la corsia sud (lato aule), vedi i punti 18-19. Nella corsia nord (lato strada) si fermano, possibilmente distanziati, i corsisti che dovranno iniziare un'altra lezione.
16. **Quando suona la campana dei -20 minuti** i corsisti in sosta nella corsia nord si dirigono verso la loro nuova aula. La procedura riparte dal punto 7.
17. Prima di lasciare le aule del piano rialzato è necessario aprire le finestre, per aerare i locali. Questa operazione non è necessaria nelle aule del primo piano, poiché in esse sono costantemente in azione due aspiratori per il ricambio dell'aria; per questa ragione le aule del primo piano dovranno tenere sempre la porta semi aperta.
18. **Dalle aule del primo piano** ci si porta nell'atrio e da qui, mediante l'uscita di sicurezza e la relativa scala esterna si esce in cortile. In alternativa, si può usare la scala interna e raggiunto il piano rialzato uscire in cortile dalle porte di sicurezza attraverso il Ciofs.
19. **Dal piano rialzato** i corsisti dell'aula 1 attraversano l'atrio ed escono in cortile dalle porte di sicurezza attraverso il Ciofs. Dalle altre aule (2-3-4-5-6) si esce in strada usando l'uscita di sicurezza in fondo al corridoio, di fronte all'aula 6.
20. Entro 10 minuti dalla campana di fine ora tutti i corsisti che hanno terminato il loro impegno giornaliero devono aver lasciato l'Unitre.
21. A questo punto suona la campana dei -20 minuti dall'inizio dell'ora successiva. I nuovi corsisti che giungono ora entrano in Unitre da via Borromeo. La procedura riparte dal punto 3.
22. Se la lezione dura 2 o 3 ore, l'intervallo viene fatto in aula, senza uscire in corridoio; si abbandona l'aula solo al termine della lezione.
23. In alternativa si può uscire al termine dell'ora, lasciando l'Unitre e rientrando da via Borromeo all'inizio dell'ora successiva, come gli altri corsisti. In questo caso non sarà necessario igienizzare la postazione, poiché sarà ancora occupata dallo stesso corsista dell'ora precedente.

# NORME DI COMPORTAMENTO IN PALESTRA

## Corsi di DANZA

1. La coda per l'attesa dell'ingresso viene fatta all'esterno della struttura, rispettando il distanziamento di 1 metro.
2. Si accede alla palestra solo se si indossa la mascherina protettiva.  
All'ingresso l'incaricata/o della segreteria misura la temperatura con il termoscanner.
3. È obbligatorio cambiare le scarpe nello spogliatoio e riporle insieme agli effetti personali in una borsa o sacco impermeabile.
4. Dopo aver igienizzato le mani si entrerà in palestra portando la borsa o sacco nel locale deposito.
5. Prima della lezione ogni corsista segnerà la propria presenza sull'apposito foglio fornito dalla Segreteria.
6. Si prenderà quindi postazione distanziata e si cercherà di mantenerla durante tutta la lezione.
7. Se tollerata, è consigliabile tenere la mascherina negli esercizi individuali, mentre negli esercizi di coppia è **OBBLIGATORIO** indossarla, anche se congiunti.
8. Alla fine della lezione si recupererà la borsa con i propri effetti. Senza fare assembramento ci si cambierà e si uscirà dalla porta dell'uscita di sicurezza.

## Corsi di GINNASTICA, HATHA YOGA, TAI CHI

1. La coda per l'attesa dell'ingresso viene fatta all'esterno della struttura, rispettando il distanziamento di 1 metro.
2. Si accede alla palestra solo se si indossa la mascherina protettiva.  
All'ingresso l'incaricata/o della segreteria misura la temperatura con il termoscanner.
3. È obbligatorio cambiare le scarpe nello spogliatoio e riporle insieme agli effetti personali in una borsa o sacco impermeabile.
4. Dopo aver igienizzato le mani si entrerà in palestra portando la borsa o sacco nel locale deposito.
5. Prima della lezione ogni corsista segnerà la propria presenza sull'apposito foglio fornito dalla Segreteria.
6. Si prenderà quindi postazione distanziata e si cercherà di mantenerla durante tutta la lezione.
7. Durante la lezione la mascherina può essere tolta.
8. È consigliato l'uso di un proprio materassino o di un asciugamano molto grande (tipo telo mare) per coprire quello messo a disposizione dalla struttura.
9. In caso di utilizzo di piccoli attrezzi (bastoni, palle...) a fine lezione ogni corsista dovrà igienizzare l'oggetto prima di riporlo, usando il liquido e gli asciugoni disponibili sul tavolino in palestra.

10. È obbligatorio mantenere le distanze di sicurezza di almeno 2 metri durante l'allenamento.
11. Alla fine della lezione si recupererà la borsa con i propri effetti. Senza fare assembramento ci si cambierà e si uscirà dalla porta dell'uscita di sicurezza.