

## La sicurezza, prima di tutto. È il nostro modo di fare circolare l'energia.

Qui sotto ci sono alcune sezioni che evidenziano come stiamo mantenendo tutti al sicuro - dalle precauzioni prese prima di entrare, a come organizzarsi, a come i nostri istruttori vi possono aiutare. Abbiamo aggiornato i nostri protocolli di sicurezza in linea con le misure annunciate dal Consiglio federale svizzero il 14 aprile, in vigore dal 19 aprile. Con le ultime novità - sentititi libero di tornare a controllare.

### INGRESSO

**Agisci con semplicità.** Per ridurre al minimo il tempo di contatto nello studio, vieni pronto per allenarti e limita il tempo in studio dopo la lezione.



**Mascherine.** L'obbligo di indossare una mascherina si applica a tutte le persone, in ogni momento e in ogni luogo, anche durante le lezioni.



**Conoscere la temperatura.** Per la sicurezza di tutti: quando si entra nello studio, richiederemo il controllo della temperatura corporea. Se la tua temperatura sarà superiore a 38°C, non ti sarà permesso di praticare.

**Check-in.** Basta avvisare la reception quando si arriva, e ti faranno subito il check-in.



**Orario limitato dello studio.** Per ridurre al minimo il numero di persone all'interno dello studio in una sola volta, apriremo solo 15 minuti prima della lezione.



**Scarpe e asciugamani per la doccia.** Sono distribuiti dal nostro staff. Gli asciugamani per la doccia sono disponibili su richiesta. Puoi portare i tuoi, se preferisci. E se hai intenzione di comprare un paio di scarpe, scrivici una nota e ti aiuteremo a trovare il paio appropriato.



**Spogliatoio.** Con le limitazioni di distanza: raccomandiamo fortemente di arrivare vestiti per la lezione. Limiteremo il numero ad un massimo di 5 nello spogliatoio femminile spogliatoio femminile e 5 in quello maschile, alla volta.

**Uso degli armadietti.** Ti chiediamo di portare una quantità minima di oggetti con te. Tuttavia, alcuni ci saranno armadietti messi a tua disposizione. Gli armadietti usati sono disinfettati dopo ogni lezione.



**Restrizioni per le fonti d'acqua.** Come ulteriore misura di sicurezza, ti consigliamo di portare la tua bottiglia d'acqua o ad acquistarne una in studio - e riservare le fonti per le emergenze.



**Saranno accettati solo pagamenti con carta di credito.**

**Nessuna entrata in ritardo.** Inizio delle lezioni, al fine di garantire un sicuro distacco sociale e protocolli di pulizia.

**Sforzi di pulizia potenziati.** Oltre alle nostre regolari pratiche di igiene e disinfezione in studio - compresa la disinfezione delle superfici e delle biciclette tra una classe e l'altra - stiamo anche conducendo frequenti pulizie profonde.



**Igienizzanti per le mani.** I disinfettanti per le mani sono disponibili in tutto lo studio. Inoltre, vengono fornite salviette disinfettanti extra - se vuoi pulire personalmente la tua bici, prima di pedalare.

**Disinfezione delle scarpe.** Le scarpe vengono disinfettate dopo ogni corsa e ruotate, in modo che non vengano indossate per due lezioni di seguito.



**Politica del no-touch.** Il nostro staff aggiungerà un ulteriore passo di sicurezza indossando guanti per evitare il contatto con le mani.

### PRIMA DI PRATICARE



**Occupazione della classe.** Le postazioni sono disposte a distanze di sicurezza, per mantenere te stesso e gli altri praticanti al sicuro. Per favore, assicurati di usare la tua postazione assegnata, e non cambiarne la posizione.

**Impostazione della postazione.** Se hai bisogno di assistenza, l'istruttore ti mostrerà la messa a punto della bici o del tuo tappetino.

### DURANTE LA PRATICA

**Rimanere in posizione.** Per favore aiutaci a stare al sicuro e resta sulla tua bici, durante la lezione.

### DOPO LA PRATICA

**Disponibilità limitata di docce.** Si prega di notare che possiamo solo disponibilità limitata di docce, fino a nuovo avviso.

**Sblocco degli armadietti.** Se ti dimentichi la combinazione del tuo armadietto, attendi che non vi siano persone alla reception, e chiedi a un membro dello staff di aiutarti.

### RESPONSABILITÀ DEL PRATICANTE

Oltre a rispettare le direttive di sicurezza e le raccomandazioni del BAG/FOPH e del Canton Ticino, chiediamo a tutta la nostra community di aiutarci a tenerci al sicuro.



**Distanze fisiche.** Per favore assicurati di praticare ad una sicura distanza fisica quando ti trovi in spazi vicini e condivisi.

**Contatto personale.** Ti preghiamo di evitare il contatto personale.



**Pulire le mani.** Ti preghiamo di pulire le mani, accuratamente - quando entri nello studio.



**Tosse e starnuti.** Nel caso in cui abbia bisogno di tossire o starnutire, fallo sul gomito o su un fazzoletto (e assicurati di gettare il fazzoletto in un cestino della spazzatura).



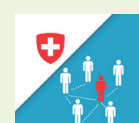
**Sintomi del COVID-19.** Se hai tosse, febbre o qualsiasi sintomi di COVID-19 ti chiediamo di non venire in studio.

**Risultati del test COVID-19 positivi/contatti stretti.** Se sei risultato positivo al COVID-19 o sei entrato consapevolmente in stretto contatto con qualcuno che l'ha fatto, ti chiediamo di non venire in studio, fino a quando non sarai più contagiosi.

Vi preghiamo di seguire rigorosamente le direttive delle autorità competenti, autorità federali, cantonali e comunali.

**Alto rischio.** Se sei una persona ad alto rischio - come definito nelle direttive di FHOP - ti preghiamo di non farci visita, fino a quando le direttive delle autorità saranno allentate.

**Contatti per la registrazione.** Al fine di rispettare gli articoli 4 e 5 dell'ordinanza COVID 19 Situazione speciale, chiediamo a tutti il permesso per lo studio e/o le autorità competenti per il rintracciamento dei contatti di utilizzare i vostri dati di contatto in caso di un contatto ravvicinato in studio con una persona risultata positiva al Covid-19.



**App SwissCovid.** Si prega di considerare di scaricare l'applicazione SwissCovid durante il vostro soggiorno in studio per tracciare le infezioni di Corona virus.