

## ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

### ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19

#### Προσέλευση στο Γυμναστήριο

- Η προσέλευση στο γυμναστήριο επιτρέπεται μόνο κατόπιν κράτησης της τάξης ή των τάξεων και γίνεται μόνο μέσω του Online Booking System του γυμναστηρίου μας στο σύνδεσμο <http://tiny.cc/hkxrpz> .
- Η μέγιστη χωρητικότητα του γυμναστηρίου είναι στα 10 τ.μ. ανά αθλούμενο άτομο ανά χώρο και κατανέμεται στα 4 Studio του γυμναστηρίου μας ως ακολούθως:
  - **Studio 1:** Ολικός αριθμός ατόμων 14 (1 Instructor & 13 Αθλούμενοι)
  - **Studio 2:** Ολικός αριθμός ατόμων 9 (1 Instructor & 8 Αθλούμενοι)
  - **Studio 3:** Ολικός αριθμός ατόμων 7 (1 Instructor & 6 Αθλούμενοι)
  - **Studio 4:** Ολικός αριθμός ατόμων 6 (1 Instructor & 5 Αθλούμενοι)

#### Πρακτικές κατά την διάρκεια της άθλησης

- Καθαρίζετε τα χέρια σας πριν την είσοδο στο γυμναστήριο. Τήρηση μέτρων καθαριότητας των χεριών, πλύσιμο με υγρό σαπούνι και νερό, στέγνωμα με τη χρήση χαρτοπετσετών και ακολούθως αντισηψία.
- Στις αίθουσες Ομαδικών Προγραμμάτων υπάρχει σήμανση για τις θέσεις σας σύμφωνα με τα 10 τ.μ. ανά αθλούμενο και στα οποία απαγορεύεται η μετακίνηση.
- Να αποφεύγεται η χρήση από κοινού ή ανταλλαγή εξοπλισμού μεταξύ σας.
- Απαραίτητη προσκόμιση και η χρήση της ατομικής σας πετσέτας.
- Οποιαδήποτε ατομικά είδη όπως τσάντες να μην τοποθετούνται οπουδήποτε μέσα στους κοινόχρηστους χώρους του γυμναστηρίου.
- Απολύμανση εξοπλισμού (πχ. μπάρες, δίσκοι, βάρη, step, ποδήλατα) πριν και μετά τη χρήση με απολυμαντικό που υπάρχει διαθέσιμο σε κάθε χώρο.
- Απαγορεύεται η κοινή χρήσης ή εναλλαγή εξοπλισμού χωρίς την απολύμανση του πριν από την εναλλαγή.
- Διατηρείτε δύο μέτρα απόστασης μεταξύ σας στο χώρο.
- Χρήση προσωπικού exercise mat.
- Εάν είστε άτομο που ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου αποφύγετε την άθληση στο γυμναστήριο μας την τρέχουσα φάση της επιδημίας.