# Riapriamo in sicurezza: le regole da rispettare

**Caro Tesserato**,

sono passati **tre mesi** da quando i nostri centri hanno chiuso per fronteggiare l’emergenza Coronavirus, ed è stato un periodo duro per tutti noi.

Eppure, **non abbiamo perso l’entusiasmo**, ed ora siamo pronti a **riaprire in totale sicurezza**, ma per farlo abbiamo bisogno della tua **collaborazione**.

Seguendo le **linee guida nazionali e regionali** abbiamo messo a punto un vademecum relativo alle regole da rispettare all’interno delle nostre sedi.

Queste **regole sono generali**, e all’interno delle **singole** **sedi** potrebbero essere presenti ulteriori specificazioni, quindi cerca di rimanere sempre informato, e di richiedere al tuo insegnante di riferimento tutte le specificazioni necessarie.

Ecco, quindi, che **cosa faremo insieme nei nostri centri Shanta Pani.**

* Ti chiediamo, **all’entrata e all’uscita dei nostri centri**, di indossare la **mascherina**. I dispositivi di protezione potranno essere rimossi per lo svolgimento delle attività fisiche, ma non nel momento in cui ti troverai, ad esempio, all’entrata del centro
* All’ingresso ti **verrà misurata la temperatura, e verrà registrata**
* Troverai **gel per la sanificazione** delle mani in diversi punti del centro: usali per la tua e per la nostra sicurezza.
* I **tappetini** durante le attività saranno posti ad una **distanza di almeno due metri** l’uno dall’altro, così come previsto dalle linee guida.
* Proprio a proposito dei **tappetini**, non possiamo fornirteli noi, tranne in casi di particolare necessità: ti chiediamo, quindi, di portare il tuo da casa. Così saprai di essere sempre sicuro e di non doverti preoccupare di nulla.
* **Noi non potremo, tranne nei casi davvero necessari, avvicinarci a te** durante la pratica per effettuare, ad esempio, le correzioni. Nel caso in cui ciò si rendesse necessario, ogni istruttore si premurerà di indossare nuovamente la **mascherina.**
* Non potrai usare gli **spogliatoi**, quindi ti chiediamo di arrivare già con i tuoi abiti da yoga, Pilates o per le altre attività che svolgerai nel centro. Nel caso in cui ciò non fosse possibile, potrai **cambiarti** da noi, ma potrà entrare solo **una persona per volta** negli spogliatoi, così come nei bagni.
* **Non sarà possibile utilizzare, invece, le docce.**
* I tuoi **abiti**, così come le tue **scarpe**, dovranno essere riposti in una **sacca** **personale** **chiusa** con la **cerniera**, oppure in **sacchetti** di **plastica**. Nel tuo centro di fiducia potrai trovare dei sacchetti, ma se possibile ti chiediamo di procurarteli.
* Ti chiediamo di **gettare** i **fazzoletti**, le **salviette** e gli **asciugamani** di **carta** nei cestini messi a disposizione dal centro, e di non lasciarli in giro: ci occuperemo noi del loro smaltimento.
* Dovrai **prenotare la tua lezione:** potrai farlo nei modi e nei tempi che ti verranno comunicati dal tuo centro di riferimento (ad esempio: via email, via WhatsApp, oppure attraverso app particolari). Varrà il principio del primo arrivato, primo servito. Quindi, **se sai di non poter partecipare alla lezione, ti chiediamo di disdire il tuo posto in tempo**. Le **prenotazioni** potranno avvenire al **massimo 60 minuti prima dell’inizio della lezione.**
* Ti chiediamo di **non venire al centro se presenti sintomi** **influenzali** (come tosse, raffreddore, dolori muscolari, brividi e così via), **se hai avuto una diagnosi di Covid, oppure se sei stato a contatto, nei 14 giorni precedenti alla data** in cui si svolgerà la lezione, **con una o più persone a rischio o che abbiano avuto una diagnosi di Covid**. Vogliamo, infatti, che tutti siano al sicuro.
* Ti invieremo un **documento** da compilare per ogni lezione in cui parteciperai, nel quale ci **dichiarerai di essere in gran forma** e di non aver tenuto comportamenti potenzialmente a rischio. Se potrai, ti chiederemo di compilarlo a casa, altrimenti ne troverai molte copie nel tuo centro di riferimento.
* Gli **istruttori** **seguiranno** le **stesse** **regole**, e nessuno di noi si presenterà a lezione malato, o dopo aver tenuto comportamenti a rischio: teniamo alla vostra sicurezza e vogliamo essere i primi a mettere in pratica le regole.
* **Tutti i locali verranno sanificati** prima e dopo ogni lezione, e ti chiederemo, se utilizzerai i tappetini, di effettuare la pulizia del tuo.
* **Non sarà possibile utilizzare attrezzature come le coperte**, i **cuscini** o i **blocchetti**, in quanto non correttamente sanificabili.
* Ti chiediamo di **evitare le strette di mano, i baci e gli abbracci** e, se dovrai **starnutire** o **tossire** potrai farlo (non è certo vietato!) ma fallo nell’incavo del gomito.
* Sappiamo che ami le nostre **tisane**, ma per il momento ne dovrai fare a meno! Allo stesso modo, ti chiediamo di portare la tua **acqua** da casa se ti sarà possibile, ma potrai trovare sempre bicchieri monouso nei nostri centri: non vogliamo vederti assetato!
* Cerchiamo di **sostare** tutti il meno possibile all’interno dei locali del centro: se vuoi chiacchierare con i tuoi compagni o con il tuo insegnante potrai farlo, ma dovrai indossare la mascherina. All’esterno, invece, in molte Regioni è possibile farlo mantenendo la distanza e senza mascherina. **Non avere paura**, però, perché sappiamo quanto la condivisione sia parte della nostra disciplina, quindi se hai bisogno di noi contattaci senza indugio!
* L’utilizzo **dell’ascensore** sarà consentito ad una persona per volta. Nel caso in cui tu riesca, potrai avvisarmi del tuo arrivo con uno squillo per consentirti di entrare da via Santa Chiara 23, invece che da via Dei Quartieri 12. In via Santa Chiara è presente il carraio e non sarà necessario prendere l’ascensore.

Come puoi vedere, **queste regole sono semplici da seguire** e ti consentiranno sia di stare tranquillo, sia di goderti la tua lezione sapendo di non aver arrecato danno agli altri.

**Speriamo di tornare presto tutti alla normalità**, ma nel frattempo vogliamo che tu possa ritrovare un clima di **totale** serenità nel tuo centro preferito.

**Sappiamo che collaborerai, e te ne siamo grati!**

**Non vediamo l’ora di rivederti e, anche se rimanderemo gli abbracci ancora un po’, sappi che ti vogliamo bene e che ti ringraziamo per averci scelti di nuovo.**

**Lo staff Shanta Pani Italia**