

INSIEME SI FA LA DIFFERENZA

Ecco le norme di comportamento da tenere al dojo:

- **PRIMA DI USCIRE DI CASA:** prendo tutto l'occorrente (mascherina, materassino, ciabatte pulite e calze/scarpe pulite, asciugamano/telo/coperte e cuscini per lo yoga, una borsa in cui riporre le scarpe, la giacca, la sciarpa e altri indumenti con cui sono venuto da fuori)
- **PRIMA DI ENTRARE AL DOJO:** indosso la mascherina
- **APPENA ENTRATO, PRIMA DI SALIRE LE SCALE:** mi disinfetto con cura le mani con l'apposito disinfettante che sarà a disposizione sul tavolo
- **NELLE AREE COMUNI DI TRANSITO** (ingresso, corridoi, spogliatoi, segreteria): tengo la mascherina e mantengo la distanza di un metro dalle altre persone.
Negli spogliatoi si potrà accedere solo 3 persone per volta.
Mi tolgo le scarpe, la giacca ecc e ripongo tutto nella borsa che ho portato da casa. Indosso le calze e le ciabatte pulite (o le scarpe pulite per i corsi che richiedono l'uso delle scarpe)
- **DURANTE LE LEZIONI:** entro in sala con la mascherina, mi disinfetto le mani e insieme all'insegnante compilo il registro presenze, lascio la borsa (con dentro le scarpe e gli indumenti con cui sono venuto da fuori) sulle mensole all'ingresso della sala, raggiungo la mia postazione e qui mi tolgo la mascherina. Svolgo la lezione senza uscire dalla mia postazione e prima di uscire mi rimetto la mascherina.

La segreteria e gli insegnanti fanno del loro meglio per rendere lo svolgimento delle attività sicuro e sereno, non esitare a rivolgerti a loro per qualsiasi domanda.