

מתאמנות. ים יקרות. ים

החל מה-23/02 אנו שמחות לחזור לפעילות ולפגוש אתכן. שוב בשיעורים

בהתאם **לתו הירוק**.

המצב החדש מצריך מאיתנו גמישות, סבלנות והסתגלות להנחיות והגבלות חדשות שיאפשרו לנו להמשיך בשגרת אימונים ולהנות משיעורי פילאטיס איכותיים ומקצועיים.

עם ההיערכות לחידוש פעילות הסטודיו על כולנו לגלות אחריות אישית תוך שמירה על נהלי הבטיחות וההנחיות החדשות בעקבות מגפת הקורונה.

מצורפים נהלים לאמון בטוח בתקופת הקורונה, אנא קראו בעיון.

1. הגעה לשיעור

- הגעה לאימון כרגע תתאפשר רק לאחר חתימה על הצהרה על עמידה **בתו הירוק** (תעודת מחלימים מקורונה או אישור על חיסון קורונה בשתי מנות) שימו לב, יש לחתום על ההצהרה **לפני הגעה לשיעור**, ללא חתימה לא ניתן להיכנס
- ניתן למלא את ההצהרה ישירות מהאפליקציה
- יש להגיע לאימון עם מגבת אישית, אלכו-ג'ל אישי, בקבוק מים אישי, מסичה וגרביים מונעי החלקה.
- התנועה במרחב הציבורי בסטודיו תעשה אך ורק עם חבישת מסיכת פנים. את המסכות ניתן להסיר רק בעת האימון עצמו.
- **המתנה:** לא תתאפשר שהייה בחדר המתנה, לכן אתן.ם מתבקשות.ים להגיע ישירות לשיעור ובמידת הצורך להמתין מחוץ לסטודיו תוך שמירת מרחק על פי ההנחיות.
- **הגעה באיחור לשיעור** – לא תתאפשר כניסת מתאמנות.ים באיחור גם לא של דקות בודדות. דלת הסטודיו תינעל עם תחילת השיעור על מנת לפנות את המדריכה לניהול.
- **מטבחון:** עקב הנחיות לשמירת מרחק והיגיינה לא יתאפשר שימוש במטבחון בשלב זה
- **החלפת בגדים:** תתאפשר נוכחות של מתאמנות. בכל פעם באזור חדר ההלבשה (אין להשאיר ביגוד בתאי הלבשה. יש לארוז את כל הציוד האישי בתיקים/ שקיות ולהכניס איתכן לסטודיו).

- **חיטוי וניקוי מכשירי הפילאטיס וציוד נלווה:** בסוף כל שיעור מתאמנים. תנקה בעזרת מגבוני חיטוי / ספריי מים+סבון ונייר את כל הציוד בו נעשה שימוש לאורך השיעור.

2. נהלי חיטוי ומיגון

- בעת הכניסה לסטודיו יש לחטא ידיים באלכו-ג'ל.
- חובה לחטא ידיים לפני נגיעה באביזרים.
- יש לחטא בסוף כל שיעור את מכשירי הפילאטיס באופן יסודי שכולל גם את המשטחים, כותפות, בר, משענת הראש, קופסאות, ואביזרים קטנים בהם נעשה שימוש (כדורים, גלילים וכד'). לצורך הניקוי, עומדים לרשותכם מגבונים חד פעמיים.
- יש לחטא את הידיים באלכו-ג'ל גם בתום השיעור ולפני היציאה מהסטודיו.
- אנא שימו לב, יש להימנע כמה שניתן ממגע באזור הפנים לאורך השיעור.
- לא יתאפשר מגע בין מדריכה ומתאמן/ת. הוראת השיעור תתבצע רק על ידי הנחיה מילולית והדגמה. וכמובן לא יתאפשר מגע בין מתאמנים.

רק בריאות לכולנו,

צוות קונטרולוג'י פילאטיס מכשירים