

## **SHARK TEAM Muay Thai School**

Via Imperia, 17, 20142 Milano MI  
WEB [www.muaythaimilano.it](http://www.muaythaimilano.it)  
MAIL [sharkteam.milano@gmail.com](mailto:sharkteam.milano@gmail.com)  
MOB 334 3816231



# **REGOLAMENTO INTERNO ANTI COVID**

## **Fin dall'ingresso alla scuola:**

1. Togliere le scarpe e riporle in un sacchetto di plastica all'interno della sacca da palestra.
2. Farsi misurare la temperatura.
3. Compilare l'autocertificazione.

## **Regole per spogliatoio e sala:**

1. Cambiarsi e riporre i propri vestiti nella sacca da palestra (non è permesso lasciare appesi i vestiti nello spogliatoio).
2. Sanificare i piedi con salviette antibatteriche prima di salire sul tatami. non ci si potrà più lavare i piedi in bagno.
3. Le salviette dei piedi dovranno essere sempre nella vostra sacca
4. Disinfettare la propria attrezzatura da allenamento a casa (guantoni, paratibie, ecc).
5. Sanificare tutta l'attrezzatura da allenamento dopo l'uso (sacchi, pao, corde, pesi, bilanceri, focus, ecc).
6. Non consumare cibo nello spogliatoio.
7. Sanificare i servizi igienici con l'apposito spray dopo averli usati