

## הנחיות למתאמני הסטודיו לאור נגיף הקורונה:

א. הגבלת מספר המתאמנים בסטודיו:

- שטח של 7 מ' יוקצה לכל מתאמן. עד 5 מתאמנים יורשו להיכנס למרחב בכל שיעור. בהמשך, לכשיותקנו מחיצות סטיריליות שקופות בין המכשירים, יתאפשר 6 מתאמנים בשיעור.
- משך השיעור יהיה 50 דק, כדי שתהייה תחלופה ראויה בין השיעורים ולא יהיה מפגש של מתאמנים נוספים מהשיעור הבא אחריו (הקפידו להיכנס לסטודיו רק אחרי שהמתאמנים של שיעור קודם סיימו ויצאו). 10 דק בין השיעורים יוקצו לניקיון יסודי וחיטוי המכשירים, התארגנות ויציאה ללא התקהלות מהשיעור. שימו לב- נקפיד מאוד על עמידה בזמנים, בבקשה עזרו לנו עם זה ואל תגיעו באיחור לשיעור.
- מתאמנים בסיכון (עם רקע בריאותי או מעל גיל 65): יורשו להיכנס לשיעורים מסוימים בלבד כדי לא לסכן את בריאותם- עקבו אחרי המערכת.
- שיעורי און ליין: כדי לאפשר לכולם שיעור מתאים, יושארו מס שיעורי און ליין (בתשלום) למי שאינו מעוניין להגיע פיזית לסטודיו. עקבו במערכת.
- ייתכנו שינויים במערכת הסטודיו, בהתאם לביקוש ולאפשרויות הקיימות, היו במעקב.

ב. היגיינה, ניקוי וחיטוי:

- חיטוי הידיים והמכשירים ושמירה על היגיינה לפני ואחרי השיעור:
- הקפידו לפני ואחרי השיעור לשטוף ידיים עם סבון או ג'ל חומר חיטוי אישי (יש בסטודיו).
- הקפידו לנקות בצורה טובה את המכשירים בסיום השיעור, שימוש במגבוני חיטוי לכל אחד.

- ג. רישום מתאמנים בכל שיעור: כפי שמוכר לכם, חובת רישום לשיעורים, בדרך זו פרטי המתאמנים יישמרו לשימוש משרד הבריאות בעת הצורך. כרגע הרישום לשיעורים יתבצע באופן עצמאי על ידיכם, עד שנכיר את המערכת מחדש ובהמשך שיעורים קבועים יהיו מועדפים כדי לנסות ולמנוע ערבוב חברתי ככל האפשר.

#### ד. אמצעי מיגון:

- **אנשי הצוות יחבשו מסכות** בזמן השיעור ושמירת מרחק בין מדריך-מתאמן (בשלב הזה לא יתאפשר מגע במתאמנים לצרכי תיקון).
- **המתאמנים יחבשו מסכות באזורים הציבוריים בלבד** (בכניסה, מטבחון ושירותים), אך באימונים יש להסיר את המסכה (מומלץ להשאיר בשקית אטומה בתוך התיק).
- כל מתאמן יידרש להגיע עם מגבת אישית ובקבוק שתייה אישי, כדי להימנע משימוש בכלים משותפים.
- **האימון יתאפשר עם גרבי פילאטיס נקיות וסגורות באצבעות!** (מומלץ לא הגרביים שנלבשו בדרך לסטודיו אלא גרביים ייעודיות לפילאטיס, מונעות החלקה וסגורות) **מי שרוצה להקפיד מוזמן להתאמן גם עם כפפות.**
- **בקרת כניסה:** בדיקת חום בכניסה לסטודיו וחתימה על הצהרת קורונה- כל מי שיהיה רשום לשיעור, יתבקש באמצעות האפליקציה לחתום לפני השיעור על ההצהרה. מי שלא יחתום לא יוכל להיכנס לשיעור.
- **מתאמן שלא חש בטוב/מצונן/משתעל/קיים חשש שהיה ליד חולה קורונה בשבועיים הקודמים לשיעור- מתבקש להימנע מהגעה לסטודיו.**
- נשאר מעודכנים להנחיות משרד הבריאות ונקיים כל שינוי שיידרש.

#### ועוד כמה דברים:

- הסטודיו אינו אחראי לכל מקרה הדבקה
- אוכלוסיות בסיכון- ישנה אופציה במערכת עבורכם. הסטודיו מכבד את החלטת המתאמן אם בכל זאת יחליט לא להגיע להתאמן בתקופה זו.
- לשאלות, בקשות וסתם לשתף אותנו איך את מרגישים, מוזמנים לכתוב וליצור קשר עימי- מור- 0522188134.
- כרגע- אני המענה גם המזכירותי עד להודעה חדשה.