



LA LUNANUOVA RIPARTE INSIEME A VOI!

INDICAZIONI PER LE ATTIVITÀ DA SVOLGERSI IN SEDE E IN PRESENZA
SECONDO LE NORME DI PREVENZIONE DEL CONTAGIO DA COVID 19

Care mamme, papà e famiglie,

in queste settimane abbiamo lavorato moltissimo pensando a voi e alle soluzioni più sicure e creative per tornare a esservi accanto e a fare gruppo!

Abbiamo molto apprezzato che abbiate accolto le nostre proposte on line e che vi siano servite a evitare un isolamento ulteriore in fasi così belle, ma anche vulnerabili, della vostra vita come la gravidanza, il puerperio e i primi mesi di vita dei vostri bimbi.

Ora però è tempo di tornare a stare insieme, a scambiarsi sguardi (sopra le mascherine) ed esperienze (dalla viva voce e non da quella metallica di un computer), ovviamente in sicurezza, certe che la socialità recuperata rafforzerà il nostro corpo, aiuterà la mente e innalzerà lo spirito!

Quindi eccovi qualche facile **INDICAZIONE DA SEGUIRE** quando tornerete a frequentare le nostre attività di gruppo (Corsi parto, Yoga in gravidanza e al femminile, Ginnastica hypopressiva, Gruppo allattamento, Baby-massaggio):

- ❖ Per accedere alle attività sarà sempre necessario prenotarsi **scrivendo a info@lalunauova.it** o telefonandoci poiché i gruppi saranno più ristretti in modo da garantire il distanziamento all'interno dei nostri locali. Specificate nome, cognome, recapito telefonico e data in cui volete frequentare.
- ❖ All'arrivo in sede rileveremo la vostra e la nostra **temperatura** e, se questa eccederà i 37.5°, la permanenza non sarà permessa.
- ❖ La prima cosa da fare entrando in Lunanuova sarà **disinfettare le mani** con la soluzione idroalcolica che sarà a disposizione.
- ❖ La **mascherina** sarà obbligatoria per tutti, tranne durante l'attività fisica.
- ❖ Vi chiederemo ogni volta di **autocertificare l'assenza di sintomatologia** di infezione respiratoria da Covid 19 (es. febbre, tosse, raffreddore...)
- ❖ Nei gruppi dove è necessario un abbigliamento comodo vi chiediamo, quando possibile, di **indossarlo da casa**, per evitare assembramenti negli spogliatoi. Portate con voi una **sacca/sacchetto** (da lasciare negli spogliatoi) dove riporre i vostri effetti personali durante l'attività.
- ❖ Vi chiediamo di portare un **telo** (delle dimensioni di un telo mare) da usare come copertura per i nostri tappetini.
- ❖ All'interno delle stanze dedicate alle attività dovrà essere mantenuta la **distanza di un metro e mezzo** tra persone o coppie.
- ❖ Al termine dell'attività si uscirà dalle stanze evitando assembramenti e distanziandoci.
- ❖ Verranno predisposti due servizi igienici: uno per gli operatori e uno per gli utenti.
- ❖ Lo spazio pensato per i vostri bambini (oltre che durante il gruppo allattamento) può essere mantenuto solo su prenotazione, per garantire l'accesso in sede in momenti differenziati ed evitare assembramenti.

RIMANETE AGGIORNATE ATTRAVERSO I SOCIAL, IL SITO E LA NEWSLETTER PER SAPERE QUALI ATTIVITÀ CONTINUERANNO A SVOLGERSI ON LINE.

Le attività cliniche in sede e a domicilio vengono mantenute.

È responsabilità di ciascuno farsi carico della propria salute e di quella degli altri presentandosi alle attività solo se in buona salute!

Queste indicazioni resteranno valide fino a nuove disposizioni ministeriali in materia.
Siamo a disposizione per qualsiasi chiarimento.

Non vediamo l'ora di ri-incontrarvi!

Il Team de La Lunanuova