

ASD Crossfit Brembo

Sede Legale: Via Riviera, 15

24011 Almè (BG)

Sede Operativa: Via Riviera, 15

24011 Almè (BG)

P.iva e C.f. 04305890164

REGOLAMENTO ASD CROSSFIT BREMBO: EMRGENZA COVID-19:

- **Prenota tramite App** la tua classe e arriva puntuale (puoi accedere al box **15 minuti prima** della classe se hai particolari esigenze altrimenti arriva **5' prima dell'inizio della tua lezione**)
- Arriva al box già pronto per allenarti, dovrai obbligatoriamente cambiarti le scarpe prima di accedere al gommato e quando hai finito
- Per iscrizioni, informazioni, ecc. rimani ad 1 metro di distanza dal desk
- Non sostare negli spazi comuni, rimani a 1mt di distanza dagli altri associati
- Lavati spesso le mani e utilizza i gel disinfettanti prima di entrare al box e usa i gel che trovi all'interno più volte
- Firma l'autocertificazione per il covid-19 che trovi nell'app (qualora non riuscissi avvisa e troverai il modulo al desk)
- Se hai raffreddore o qualsiasi sintomo, anche lieve, di influenza: **RIMANI A CASA**
- Se devi starnutire/tossire fallo in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non è possibile allora starnutisci nella piega interna del gomito
- Porta una salvietta, la corda per saltare (non saranno più disponibili quelle comuni).
- Disinfetta sempre l'attrezzatura: obbligatoriamente dopo averla utilizzata, per una sicurezza maggiore puoi disinfettarla anche prima di utilizzarla
- Tieni la mascherina fino a quando non inizi l'attività e rimettila appena finisci
- All'interno del box e nello spazio indoor devi sempre indossare la mascherina se non ti stai allenando
- Open Gym: richiesta la prenotazione: massimo n.3 persone ogni 2 ore (negli orari delle classi), e massimo 10 persone negli altri orari
- Se sei in anticipo rimani ad aspettare l'inizio della lezione in giardino oppure negli spazi indicati
- Quando finisce la classe utilizza le uscite di sicurezza, dei portoni, per lasciare i locali
- Non fare assembramento
- Non toglierti la maglietta durante l'allenamento; se finito l'allenamento vuoi cambiarti la maglietta: togli quella utilizzata facendo attenzione a non disperdere il sudore nell'aria, riponi la maglietta nello zaino e indossi quella pulita
- Il box apre/chiude 15' prima della prima e dell'ultima classe così da poter svolgere in sicurezza le pulizie necessarie. Negli orari in cui non sono previste classi il box sarà aperto solo ed esclusivamente previo appuntamento (open gym e lezioni di personal training dalle 6:30 alle 21 previo appuntamento)
- Non avere contatto fisico (stretta di mano, abbracci ,..) con nessun altro associato
- Bevi solo dalla tua bottiglietta, borraccia, ..
- Gettare negli appositi contenitori qualsiasi rifiuto personale come fazzoletti, carta, ecc.
- L'utilizzo delle docce sarà supervisionato e per questo chiediamo agli associati di chiederne il loro utilizzo solo ed esclusivamente per motivi di prima necessità (quale per esempio il dover andare al lavoro: dovrà essere fatta apposita richiesta al desk e verrà quotidianamente valutata dallo staff. Tempo di permanenza pari a 15'. Entrare nello spogliatoio e disinfettarsi le mani con il gel (anche se già disinfettate all'ingresso).

Sede legale e operativa: Via Riviera n. 15 24011 Almè (BG)

Tel. 035541169

P.iva e C.f. 04305890164

- Spogliatoio uomini: max 5 persone e 3 nelle docce in contemporanea; spogliatoio donne: max 3 persone e 2 alla volta nelle docce negli spazi indicati
- Se devo accedere agli spogliatoi per fare la doccia: finisco la classe, mi posiziono negli spazi delimitati, aspetto che inizi la classe successiva e SOLO in quel momento posso andare a fare la doccia.
- L'accesso ai bagni è consentito per una persona alla volta e non creare coda al suo ingresso/uscita
- Gli armadietti portavalori non possono essere al momento utilizzati
- Non lasciare nessun effetto personale negli spogliatoi
- Precedenza a chi scende le scale, così da non trovarsi in 2 in uno spazio ristretto
- **RISPETTA LA TUA SALUTE E QUELLA DEGLI ALTRI**

Grazie della collaborazione.

*Il presente regolamento può subire modifiche in base a nuove ordinanze della Regione o del Governo

IL PRESIDENTE