



## **Ciao a tutti!**

Dopo più di due mesi di stop, SPAM Fitness Club riaccende i motori e da lunedì possiamo finalmente riprendere le nostre attività!

Il periodo particolare però impone dei cambiamenti ai quali tutti noi dobbiamo adeguarci.

Sulla base di quanto viene indicato dai vari decreti, abbiamo redatto questo regolamento provvisorio (che ci riserviamo di modificare ogni qualvolta dovessimo adeguarci alle normative vigenti).

Il lavoro però non è completo: noi l'abbiamo redatto ma voi dovete aiutarci a rispettarlo e a farlo rispettare.

Vi chiediamo quindi la più severa osservanza di queste semplici regole.

## **SCADENZE**

Tutte le scadenze dei vostri abbonamenti sono state posticipate di 76 giorni.

Non è stato possibile invece posticipare le scadenze di quote associative e visite mediche.

## **ACCESSO E USCITA: COSA CAMBIA?**

- La sala pesi e la sala corsi sono accessibili su prenotazione, ecco come:
  - Nella mail che avete ricevuto da spamfitnessclub@libero.it cliccate sul link di attivazione del servizio;
  - Riceverete una seconda mail con una password;
  - Andate su spamfitness.gekosoftware.it effettuate il login inserendo la vostra mail e la password appena ricevuta;
  - Selezionate il corso o la fascia oraria desiderata e il gioco è fatto!
- E' richiesta la massima serietà nell'utilizzo delle prenotazioni: prenotate solo se siete sicuri di poter venire, nel rispetto degli altri utenti e della vostra palestra. La direzione si riserva di poter prendere provvedimenti verso gli utenti che prenotano l'accesso alla sala o ai corsi senza poi presentarsi;
- Le prenotazioni online saranno inizialmente possibili dalle ore 9.30 alle ore 22.00 per una limitazione temporanea del server;
- La mascherina è obbligatoria all'entrata e all'uscita dal club e negli spogliatoi. Non è invece obbligatoria durante l'attività fisica.
- L'ingresso e l'uscita dal club sono diversificati: l'ingresso rimane quello della reception, mentre l'uscita avviene direttamente dalla sala pesi;
- Non è consentito l'accesso nelle aree di allenamento se sprovvisti di scarpe di ricambio pulite e asciugamani da apporre su ogni attrezzo, panca, seduta, ecc... che si utilizza.

## **CAMBIO ABBIGLIAMENTO E SCARPE:**

- Chiediamo a tutti di usare lo spogliatoio solo in caso di stretta necessità e obbligatoriamente con l'uso della mascherina;

- L'accesso agli spogliatoi è consentito ad un massimo di 8 persone contemporaneamente, rispettando la distanza interpersonale di 1 metro;
- Le docce utilizzabili sono 3 per ciascuno spogliatoio;
- Onde evitare quindi lunghe attese, vi consigliamo di arrivare già in abbigliamento sportivo, cambiandovi solamente le scarpe in corridoio.

#### **DEPOSITO BORSE ED EFFETTI PERSONALI:**

- Borse, borsoni e sacchette portascarpe possono essere depositate nell'area apposita oppure alloggiare all'interno degli armadietti in spogliatoio, dopo averle inserite in un sacchetto di plastica usa e getta;
- Anche i vostri effetti personali devono essere riposti in un sacchetto di plastica usa e getta prima di venir alloggiati nell'armadietto portavalori del corridoio.

#### **SALA PESI:**

- Sono stati distanziati tutti gli attrezzi nel rispetto della distanza interpersonale di 2 metri;
- La Energy zone è diventata sala cardio;
- All'interno della sala pesi sono state create delle apposite zone con il materiale per la sanificazione degli attrezzi, dei tappetini e delle aree di allenamento;
- E' obbligatorio disinfettare con i dispositivi messi a disposizione l'attrezzo, il materassino o il macchinario al termine dell'utilizzo;
- E' vietato utilizzare panche, sedute, tappetini, ecc... senza asciugamani;
- Nel rispetto della distanza interpersonale di 2 metri durante l'attività fisica, è vietata l'assistenza sulle panche e sulle attrezzature sia tra clienti che da parte degli istruttori;
- Il numero massimo di utenti per ciascuna fascia oraria è di 35 persone, per garantire che possiate allenarvi nel rispetto delle distanze di sicurezza.
- Potete prenotare un allenamento al giorno per un massimo di 3 volte a settimana (salvo restrizioni del vostro abbonamento a 1 o 2 accessi settimanali).

#### **SALA CORSI (BLACK BOX):**

- La durata dei corsi è stata ridotta da 1h a 50' per garantire la sanificazione della sala e delle attrezzature tra una lezione e l'altra;
- Il numero massimo di partecipanti per ciascuna lezione sarà di 12 persone e abbiamo provveduto a contrassegnare a terra le postazioni che garantiscono le distanze di sicurezza;
- Disinfettarsi le mani all'inizio e alla fine della lezione con l'apposito gel messo a disposizione;
- Entrare nella sala occupando la postazione più lontana dall'ingresso per non creare assembramento;
- E' possibile portare all'interno del club il proprio materassino personale per velocizzare e migliorare le procedure di sicurezza;
- All'interno della Black Box sono state create delle apposite zone con il materiale per la sanificazione degli attrezzi, dei tappetini e delle aree di allenamento;
- Al termine della lezione ogni partecipante avrà il dovere di igienizzare la propria area di lavoro e gli attrezzi usati per garantire la sicurezza agli utenti del turno successivo.

Vi aspettiamo!!

Susi Paolo Andrea Mattia