

GYM ACADEMY OPEN-AIR

REGOLAMENTO E VADEMECUM

PUNTI CHIAVE

- I corsi sono a numero chiuso pertanto è necessario pre-iscriversi e garantire continuità (contatti a fondo pagina)
- Arrivare puntuali presso l'area del corso indossando la mascherina chirurgica e mantenere la distanza di almeno 1 mt tra tutti i partecipanti
- Nel caso sia in corso un'altra lezione attendere in disparte senza creare assembramento
- Igienizzare le mani con l'apposito dispenser fornito dall'istruttore
- Raggiungere una delle postazioni appositamente delimitate e sistemarvi all'interno i propri effetti personali (zaino, tappetino...). Rimanere all'interno della postazione durante tutta la lezione e seguire le indicazioni dell'istruttore
- Al termine della lezione raccogliere tutti gli effetti personali, igienizzare nuovamente le mani e, mantenendo la distanza minima di 1 metro rispetto agli altri allievi, allontanarsi dall'area.

È richiesta puntualità e rispetto delle regole per poter permettere a tutti di lavorare al meglio ed in sicurezza!

REGOLE SPECIFICHE

1) IGIENE, DISTANZIAMENTO E SICUREZZA

UTILIZZO DELLA MASCHERINA

- Indossare la mascherina in caso non ci si trovi all'interno della propria area dedicata ove è possibile garantire un distanziamento efficace
- La mascherina va maneggiata solo utilizzando gli elastici e conservata in un sacchetto antigelo
- Durante l'attività non è obbligatorio indossarla, anzi è sconsigliato ai fini della salute
- Solo durante i corsi di **Walk&fit** la mascherina chirurgica va indossata abbassata in modo che, durante la camminata/corsa, in caso di incrocio con altre persone, la si possa indossare correttamente e in maniera rapida.
- Durante l'attività motoria gli istruttori si assicureranno che gli allievi mantengano una distanza di almeno 9 mq per postazione e almeno 3 m durante gli spostamenti e le camminate.
- Al termine dell'attività evitare assembramenti, indossare la mascherina chirurgica e mantenere la distanza minima di 1 metro mentre ci si allontana dall'area.
- **SONO VIETATE LE MASCHERINE CON VALVOLA O IN TESSUTO.**

IGIENE, MATERIALE E ABBIGLIAMENTO

- Igienizzare le mani prima e dopo l'attività
- Evitare di toccarsi il volto e le mucose con le mani. Starnutire e tossire in un fazzoletto o nel braccio, coprendo naso e bocca
- Evitare di indossare gioielli soprattutto anelli, bracciali, orologi, orecchini pendenti

- Munirsi di zaino con acqua, 1 o 2 teli, tappetino, sacchetto porta mascherina
- Indossare abbigliamento sportivo e scarpe adatte all'attività motoria
- Evitare di scambiarsi oggetti e tenere raccolte le proprie cose

2) MODULO TESSERAMENTO E AUTOCERTIFICAZIONE

TESSERAMENTO: chi non è in possesso di tessera Gym Academy deve sottoscrivere il modulo del tesseramento. La tessera comprende assicurazione e gadget

AUTOCERTIFICAZIONE: Il primo giorno di corso gli allievi dovranno firmare un'autocertificazione sanitaria che dichiara lo stato di salute dei giorni precedenti e attuale onde evitare possibilità di contagio.

Ogni volta verrà verificato lo stato di salute degli allievi tramite alcune semplici domande. Comunicare preventivamente se si ha avuto sintomi quali febbre, tosse secca, spossatezza, mal di gola, diarrea, congiuntivite, perdita del gusto e dell'olfatto...

3) INFO ABBONAMENTI E LEZIONI

- TESSERA ASSICURATIVA 10€
- PACCHETTO 10 ingressi 40€

Le quote andranno saldate prima dell'inizio dei corsi tramite bonifico o satispay. In contanti solo presso la segreteria. Al momento dell'iscrizione il tesserato riceverà un blocchetto per gli ingressi e dovrà consegnarne uno all'istruttrice all'inizio di ogni lezione.

Gli ingressi non utilizzati non saranno rimborsabili.

- **Bonifico bancario** o versamento diretto c/o Cassa di Risparmio di Ravenna ag.7 via Bassano del Grappa Ravenna, IBAN: IT 04 V 06270 13186 CC0860152974. Causale: nome e cognome + abbonamento RPT

- **Satispay** <https://tag.satispay.com/gymacademy>

- **Contanti** SOLO presso la segreteria in via G. Guidarelli, 7 nei seguenti giorni e orari: lunedì, giovedì e venerdì 8.30-12.30, martedì 8.30-17.00

4) ASSENZE e LEZIONI IN CASO DI MALTEMPO

Visto che i corsi sono a numero chiuso:

- in caso di assenza programmata (ferie, impegni personali...) è necessario avvisare la segreteria e l'istruttrice almeno una settimana prima, in modo da consentire ad altri di partecipare.
- Se le assenze non vengono comunicate preventivamente verrà scalato comunque un ingresso.
- Per garantire continuità, in caso di maltempo, le lezioni verranno svolte in diretta sulla piattaforma "Zoom" mantenendo gli stessi giorni e orari del corso che il tesserato frequenta, usufruendo normalmente di uno degli ingressi.

Data la situazione delicata si chiede di collaborare insieme per garantire il rispetto delle norme e il distanziamento.



CONTATTI:

SEGRETERIA 351 5816100

MAIL info@gymacademy.ra.it

SITO <https://ravennaparktraining.it/>

Seguici anche su Facebook e Instagram!

Come **frizionare** le mani con la soluzione alcolica?

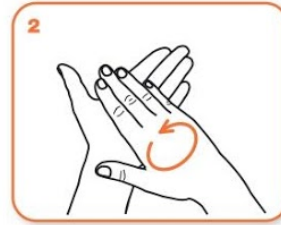
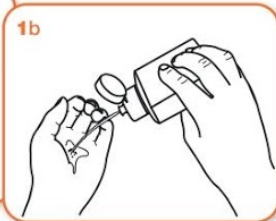
**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!
LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**



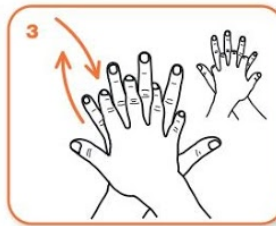
Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**



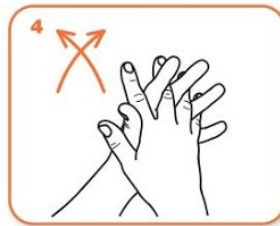
Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



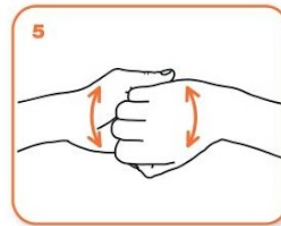
frizionare le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



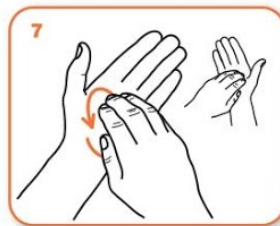
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



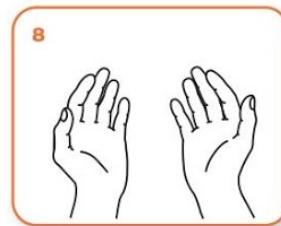
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.