

# #piufortidiprima

## A TUTTI I NOSTRI ISCRITTI

Ripartiamo per una nuova stagione sportiva, con la

### consapevolezza

che qualcosa nelle ns abitudini è cambiato, ma con la

### determinazione

che impedirà, a queste piccole modifiche, di intaccare la nostra voglia di muoverci e di stare bene!

Le settimane che abbiamo di fronte saranno caratterizzate da una grossa sfida, ma noi siamo sportivi e siamo stimolati dalle nuove sfide...

...è una sfida che potremo vincere **SOLO** se utilizzeremo l'arma del

### BUON SENSO

che dovrà accompagnare la ripresa dei nostri allenamenti così come ci sta accompagnando nella quotidianità di queste settimane...

### QUINTO ELEMENTO

rispetta le linee guida del Ministero dello sport perchè permettono a noi di continuare ad accogliervi ed a voi di continuare a praticare il vostro sport nel vostro club.

Continua la campagna

### #PIUFORTIDIPRIMA

che nel suo stesso nome racchiude l'obiettivo che tutti noi, INSIEME, raggiungeremo!

In questo piccolo manuale trovate tutte le info necessarie per affrontare la prossima stagione in totale sicurezza ed infinito divertimento, sempre consci di essere in un club attento all'attuale situazione igienico-sanitaria e rispettoso delle normative vigenti.

Controllate eventuali news presso LA BACHECA APPOSITAMENTE DEDICATA A QUESTO TEMA e ricordate che il TEAM di QUINTO ELEMENTO sarà sempre a vostra disposizione per qualsiasi chiarimento!

## regole generali

### ingresso - aree comuni

- **DEVI ASSOLUTAMENTE AVERE** il certificato medico per attività non agonistiche valido

- igienizza le mani all'ingresso del club  
- QUINTO ELEMENTO ha optato per la pratica dell'automisurazione della temperatura.

**SE LA TUA TEMPERATURA E' UGUALE O SUPERIORE A 37.5° NON TI E' CONSENTITO L'ACCESSO AL CLUB**

**LEGGI L'INFORMATIVA IN RECEPTION**

- **NO** agli assembramenti nè nelle aree comuni nè nelle sale delle attività

- mantieni **1 mt** di distanza nelle aree comuni

- nelle sale per le attività **1 persona ogni 4 mq**, che tradotto vuol dire mantenere **2 mt** di distanza da ogni altro iscritto

- l'accesso **AL CLUB** sarà differenziato: **ENTRATA** ed **USCITA** saranno separati

- lavati **SPESSE** le mani

- utilizza spesso il **GEL** disinfettante a disposizione nelle aree comuni e nelle sale per le attività e per favore avvisaci se dovessero esserci mancanze

- indossa la mascherina dal tuo ingresso nel club fino allo spogliatoio e poi ancora tra lo spogliatoio e la sala in cui devi allenarti, e viceversa e quando non la indossi deponila in un sacchettino.

- avvicinati ai distributori automatici da solo

Seguici su:



[www.ilquintoseitu.it](http://www.ilquintoseitu.it)

[www.crossfitvenegono.it](http://www.crossfitvenegono.it)

# Allenarsi in SALA TERRA è sicuro!

Abbiamo liberalizzato la  
frequenza in sala Terra,  
lasciando a prenotazione  
**SOLO n 4 fasce da 30 minuti,  
dalle 18,00 alle 20,00!**  
(max n 3 mezz'ore consecutive prenotabili)

Vogliamo vivere, e farti vivere,  
le poche regole a cui tutti noi siamo  
sottoposti con il giusto rispetto e senza che  
diventino limitanti.

La sala Terra è grande e gli attrezzi sono  
distanziati

Per questo, se frequenti il club in orari  
diversi dalla fascia 18 - 20, non ti serve  
prenotare.

- igienizza le mani all'ingresso in sala
- porta sempre con te l'asciugamano
- igienizza l'attrezzo DOPO l'uso
- mantieni almeno 2 mt di distanza da ogni altro iscritto
- eventuale colpo di tosse o starnuto nelle piega del gomito

## #PIUFORTIDI PRIMA

SEGUI QUESTE SEMPLICI REGOLE PER MANTENERE ALTO IL  
LIVELLO DI SICUREZZA NEL TUO CLUB!

### SPOGLIATOIO **SI?** SPOGLIATOIO **NO?**

#### SE USI LO SPOGLIATOIO:

(OPZIONE SUGGERITA SE VAI IN PISCINA O TI ALLENI IN PAUSA PRANZO)

- metti **TUTTI** i tuoi effetti personali ed i tuoi indumenti (scarpe comprese) dentro il tuo borsone
- chiudi con il tuo lucchetto

#### SE NON USI LO SPOGLIATOIO:

- cambia le scarpe all'ingresso. Mettile nel sacchetto che hai portato da casa. Appoggia il sacchetto nello scaffale posizionato all'ingresso.
- metti i tuoi oggetti personali (cellulare, chiavi dell'auto etc) in un sacchetto. Inserisci il sacchetto in uno dei vani del mobile portavalori. Chiudi con il tuo lucchetto
- puoi portare il tuo cellulare in sala Terra, lasciandolo dentro un sacchetto trasparente o in tasca

**LA GESTIONE DELL'USO DEGLI ARMADIETTI E'  
AFFIDATA AL VOSTRO BUON SENSO.  
ABBIAMO LASCIATO CHE SIANO TUTTI UTILIZZABILI  
PERCHE' IL DECRETO VIETA LA VICINANZA  
INFERIORE AD 1 METRO TRA LE PERSONE E NON  
TRA GLI ARMADIETTI.  
PER QUESTO, ALL'INGRESSO DEGLI SPOGLIATOI,  
SONO PRESENTI I CARTELLI CHE INDICANO LA  
CAPIENZA CONTEMPORANEA MASSIMA.**

### TI CHIEDIAMO DI RISPETTARLA

**ALTERNARVI NEL CAMBIO VI PERMETTERA'  
DI MANTENERE ALTO IL LIVELLO  
DI COMFORT E DI SICUREZZA**

**GLI ARMADIETTI e LE DOCCE  
VENGONO SANIFICATI  
PIU' VOLTE QUOTIDIANAMENTE**

**VUOI UN ARMADIETTO TUTTO PER TE?  
INFO IN RECEPTION**

### Come prenotarsi?

- telefono 0331 865524
- cellulare 346 0602124

**TI PREGHIAMO, IN CASO DI IMPREVISTO, DI  
DISDIRE LA TUA PRENOTAZIONE**

**PRENOTA il tuo allenamento  
nelle SALE FUOCO, ARIA e nel  
BOX CrossFit!**

## **ABBIAMO IMPOSTATO UN PLAN CORSI BELLISSIMO!!!**

Ogni attività, in base alle sue caratteristiche,  
prevede un numero minimo e massimo di  
partecipanti.

### **OGNI CORSO VA PRENOTATO**

TI PREGHIAMO, IN CASO DI IMPREVISTO, DI  
DISDIRE LA TUA PRENOTAZIONE

IN TUTTE LE SALE E' POSSIBILE USUFRUIRE  
DEL PRIVILEGIO DELLA MULTIPRENOTAZIONE  
E' POSSIBILE MULTIPRENOTARE PIU' CORSI A  
SETTIMANA, FINO A FINE ABBONAMENTO  
E' POSSIBILE MULTIPRENOTARE UN SOLO  
CORSO AL GIORNO  
PIU' CORSI AL GIORNO SI POTRANNO  
PRENOTARE IL GIORNO STESSO

TI CHIEDIAMO DI NON ARRIVARE PRIMA DEL  
TEMPO NE' SOSTARE NELLE SALE PER L'ATTIVITA'  
DOPO AVER CONCLUSO LA PROPRIA LEZIONE  
GRAZIE

PER PRENOTARSI:  
TELEFONO 0331 865524  
WHATS APP 346 0602124

**#PIUFORTIDIPRIMA**

## **AKUA ADULTI**

TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE

TI RICORDIAMO DI DISDIRE ALMENO 24  
ORE PRIMA DELLA TUA PRENOTAZIONE

IL DCPM CI IMPONE MINIMO 7 MQ DI SPECCHIO  
D'ACQUA A PERSONA.

PER I CORSI DI AKUAFITNESS DI QUINTO  
ELEMENTO SI TRADUCE IN 9 PERSONE ADULTE  
PER CORSO, CONTRO LE CONSUETE 13.

CONFIDIAMO NELLA VOSTRA COMPrensIONE SE  
NON SEMPRE SARA' POSSIBILE TROVARE POSTO  
NEL GIORNO ED ORARIO PREFERITO.

GRAZIE

## **AKUA BIMBI**

TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE

E' POSSIBILE UTILIZZARE GLI SPOGLIATOI  
ASSEGNATI AI BIMBI

GLI ACCOMPAGNATORI DOVRENNO INDOSSARE  
I COPRISCARPE

(ACQUISTABILI IN RECEPTION)

METTI TUTTI GLI OGGETTI PERSONALI (SCARPE  
COMPRESSE) NELLA BORSA

L'ISTRUTTORE FARA' FARE LA DOCCIA A BORDO  
VASCA PER SCIACQUARLI DAL CLORO  
PERCHE'

NON E' POSSIBILE UTILIZZARE LE DOCCE NEGLI  
SPOGLIATOI PER EVITARE ASSEMBRAMENTI

CHIEDIAMO AGLI ACCOMPAGNATORI DI NON  
SOSTARE ALL'INTERNO DEL CLUB DURANTE LA  
LEZIONE. PER L'INVERNO VERRA' ATTIVATA UNA  
ZONA DI ATTESA ALL'INTERNO DEL CLUB, NEL  
RISPETTO DEL DISTANZIAMENTO SOCIALE