

#piufortidiprima

A TUTTI I NOSTRI ISCRITTI...

Innanzitutto **GRAZIE!**

GRAZIE perchè avete compreso le difficoltà della chiusura!

GRAZIE a chi ci ha inviato un gesto di affetto!

GRAZIE a coloro che ci hanno dato fiducia rispettando le scadenze di pagamento nonostante il periodo incognito.

GRAZIE a tutti i nostri iscritti che ci hanno comunicato che, come personale sostegno al settore, non intendono richiedere il rimborso delle settimane perse!

A seguito del termine delle restrizioni previste dalla regione Lombardia, finalmente il giorno **03 GIUGNO 2020** potremo riprendere ad allenarci nel nostro club!

Ovviamente, come saprete, non si tratterà di un "LIBERA TUTTI" ma sarà in funzione delle linee guida pubblicate dal Ministero dello Sport il giorno 11 maggio 2020...

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

Per questo abbiamo pensato allo slogan

#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 le prossime settimane di allenamento, sapendo che sarete prontamente informati PRESSO LA BACHECA APPOSITAMENTE DEDICATA A QUESTO TEMA, riguardo tutte le variazioni che potranno esserci. Il TEAM di QUINTO ELEMENTO sarà sempre a vostra disposizione per qualsiasi chiarimento!

Ben tornati...ci siete mancati!

Finalmente riapriamo!

Ma con quali regole generali?

- a casa, prima di venire ad allenarti, misura la tua temperatura. Se è uguale o superiore a 37,5° STAI A CASA!
- 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
- nelle aree comuni e nelle sale corsi posizionati sopra i bollini di distanziamento sociale. Ti guidano nel mantenere la giusta distanza
- l'accesso AL CLUB sarà differenziato: ENTRATA ed USCITA saranno separati
- l'accesso AL CLUB sarà SOLO su prenotazione
- lavati SPESSO 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
www.crossfitvenegono.it

Scegli la fascia oraria per il tuo allenamento in SALA TERRA!

Per mantenere alta la sensibilità verso la nostra campagna

#PIUFORTIDIPRIMA

l'accesso alla SALA TERRA sarà SOLO PRENOTANDO la tua fascia oraria

DA LUNEDI A VENERDI:

08,30 - 10,00
10,30 - 12,00
12,30 - 14,00
14,30 - 16,00
16,30 - 18,00
18,30 - 20,00
20,30 - 22,00

SABATO:

09,00 - 10,30
11,00 - 12,30

DOMENICA:

09,00 - 10,30
11,00 - 12,30

OGNI TURNO CI PRENDIAMO 30 MINUTI PER IGIENIZZARE LA TUA SALA TERRA!

PERCHE' SU PRENOTAZIONE?

- La prenotazione è obbligatoria per consentirti un allenamento in sicurezza
- Durante l'orario da te prenotato non troverai in sala più di 25 persone contemporanee
- Questa emergenza sanitaria ha in molti casi modificato le abitudini. Con la prenotazione potrai scegliere, in base ai tuoi impegni, il giorno e l'orario in cui prenotarti
- Hai a disposizione fino ad 1 ora e 30 minuti per terminare il tuo allenamento
- Il TEAM della SALA TERRA ti assisterà costantemente, sia tecnicamente che per il rispetto delle norme igienico sanitarie

#PIUFORTIDIPRIMA

Allenarsi in SALA TERRA è sicuro!

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

INGRESSO:

- rispetta i bollini per il distanziamento sociale
- DEVI ASSOLUTAMENTE AVERE il certificato medico per attività non agonistiche valido
- igienizza le mani con il gel prima di accedere al club

NON USI LO SPOGLIATOIO?

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

- 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

USI L'ARMADIETTO?

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

LA GESTIONE DELL'USO DEGLI ARMADIETTI E' AFFIDATA AL VOSTRO BUON SENSO. ABBIAMO LASCIATO CHE SIANO TUTTI UTILIZZABILI PERCHE' IL DECRETO NON VIETA LA VICINANZA INFERIORE AD 1 METRO TRA GLI ARMADI, MA TRA LE PERSONE. ABBIAMO PERO' SEGNALATO A TERRA, COME NELLE ALTRE AREE COMUNI DEL CLUB, IL DISTANZIAMENTO SOCIALE TRAMITE I BOLLINI ARANCIONI. ALTERNARVI NEL CAMBIO VI PERMETTERA' DI MANTENERE ALTO IL LIVELLO DI COMFORT E DI SICUREZZA

GLI ARMADIETTI VENGONO SANIFICATI PIU' VOLTE QUOTIDIANAMENTE

ED IN SALA TERRA?

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

GRAZIE!

Come prenotarsi?

- telefono 0331 865524
- cellulare 346 0602124

TI PREGHIAMO DI DISDIRE ALMENO 4 ORE PRIMA DELLA TUA PRENOTAZIONE

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

Per mantenere alta la sensibilità nei confronti del nostro slogan

#PIUFORTIDI PRIMA

abbiamo rivisto il planning dei corsi.

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

TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE

PER QUESTO MOTIVO TUTTE

LE PRENOTAZIONI CHE AVEVI EFFETTUATO

PRIMA DEL 23 FEBBRAIO 2020 SONO STATE ANNULLATE

OGNI CORSO VA PRENOTATO

TI PREGHIAMO DI DISDIRE ALMENO 4 ORE PRIMA DELLA TUA PRENOTAZIONE

E' POSSIBILE EFFETTUARE LA MULTIPRENOTAZIONE PER UNA SOLA ATTIVITA'.

Ogni corso è intervallato da 15 minuti per garantire gli standard di sicurezza e di igienizzazione

NON E' POSSIBILE ARRIVARE PRIMA DEL TEMPO NE' SOSTARE NELLE SALE PER L'ATTIVITA' DOPO AVER CONCLUSO LA PROPRIA LEZIONE

**PER PRENOTARSI:
TELEFONO 0331 865524
WHATS APP 346 0602124**

#PIUFORTIDI PRIMA

SALA AKUA

TUTTE LE PRENOTAZIONI EFFETTUATE PRIMA DEL 23 FEBBRAIO 2020 SONO ANNULLATE

TUTTI I CORSI SONO DA PRENOTARE E/O RIPRENOTARE.

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 8 PERSONE PER CORSO, CONTRO LE CONSUETE 13.

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

GRAZIE



Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!

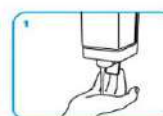
CCM

Centro Nazionale per il Controllo e la Prevenzione
delle Malattie Infettive

Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi



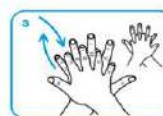
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



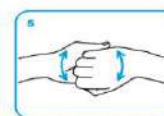
friziona le mani palmo contro palmo



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



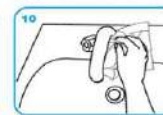
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



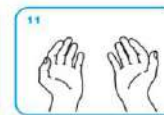
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



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

WORLD ALLIANCE FOR PATIENT SAFETY

WHO acknowledges the Hôpital Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

World Health Organization

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. To request staff of the World Health Organization to take no charge asking them to do so.

rispondiamo alle tue domande!

Posso già prenotarmi?

Da mercoledì 27 maggio dalle 14,30 alle 19,30 telefona per prenotare le sedute in piscina

Da venerdì 29 maggio dalle 14,30 alle 19,30 telefona per prenotare le sedute in sala terra

Da mercoledì 03 giugno telefona per prenotare i corsi nelle sala Fuoco ed Aria e nel box CrossFit

Il periodo di chiusura mi verrà rimborsato?

Come anticipato ad aprile, abbiamo instaurato un accordo con tutti i club della zona, per uniformare la metodologia di restituzione degli abbonamenti a tempo.

Il nostro accordo è rafforzato dall'articolo 216 del DL Rilancio pubblicato in Gazzetta Ufficiale il giorno 18 maggio 2020, che prevede la consegna da parte di Quinto elemento di un voucher per recuperare le settimane o le lezioni perse sia per adulti che per bambini.

Esiste l'opzione di rinunciare, in parte o totalmente, al voucher, per sostenere il tuo club ed il settore

Per quanto tempo durerà #PIUFORTIDIPRIMA?

Non lo sappiamo. A livello organizzativo procederemo seguendo le direttive del ministro dello sport

Tendenzialmente prevediamo di tornare alla normalità, a piccoli step, entro la fine dell'estate

Frequentare OGGI Quinto Elemento è sicuro?

Sì. Coauidati dal nostro responsabile della sicurezza e dal nostro medico competente, abbiamo messo in pratica, prima dell'apertura, tutte le misure preventive necessarie, e monitoriamo costantemente gli accessi, mantenendo alti sia gli standard igienico sanitari che di sicurezza

Sono cambiati gli orari del club?

Sì. Gli orari del tuo club sono stati modificati nel weekend.

Sia sabato che domenica l'orario è dalle 09,00 alle 12,30. Nelle prime fasi di questa riapertura valuteremo se introdurre, come ogni anno a luglio, l'orario estivo. Questa è una stagione diversa da tutte le altre passate, e noi con voi dovremo "navigare a vista"...

Gli spogliatoi sono accessibili?

Sì. Abbiamo lasciato TUTTI gli armadietti accessibili per lasciare alto il livello di comfort ma abbiamo segnalato a terra, tramite i bollini arancioni, il distanziamento sociale. Metti TUTTI i tuoi oggetti personali ed i tuoi indumenti, scarpe comprese, DENTRO la tua borsa e chiudi con il lucchetto l'armadio

ARMADIETTI E DOCCE VENGONO SANIFICATI PIU' VOLTE QUOTIDIANAMENTE

I servizi igienici sono accessibili?

Sì. Sia i servizi igienici che le docce, essendo separate tra loro, sono utilizzabili in sicurezza.

Saranno periodicamente igienizzati durante la giornata ed in chiusura

DALLE 16,30 ALLE 17,00 GLI SPOGLIATOI MASCHILI NON SARANNO ACCESSIBILI, PER SANIFICAZIONE PERIODICA

Il bagno turco e l'idromassaggio sono accessibili?

No. Per normativa il bagno turco e l'idromassaggio rimarranno chiusi al pubblico

Mi devo allenare con la mascherina?

Non devi allenarti con la mascherina, ma devi portarla fino alla sala in cui ti alleni, metterla dentro una bustina chiusa e tenerla con te. Va usata nelle aree comuni del club. Si è esentati solo durante l'attività fisica

Mi devo allenare con i guanti?

No. Non è prescritto

Mi posso alternare sugli attrezzi?

Non è possibile alternarsi sull'attrezzatura in SALA TERRA se non congiunti. Igienizzare l'attrezzo PRIMA dell'uso

Posso portarmi il tappetino da casa?

Non è possibile accedere al club con attrezzatura proveniente dall'esterno

Non abbiamo soddisfatto tutte le tue curiosità?

Scrivici a info@ilquintoseitu.it o mandaci un messaggio sulla ns pagina fb o Instagram!