



Associazione Sportiva Dilettantistica

POWER GYM CLUB

C.so Tre Venezie, 20 35135 Padova (PD)

www.powergymclub.it info@powergymclub.it

Tel. 049.738.9968 Cell. 347.296.0853

**LINEE GUIDA
EMERGENZA
COVID-19**

Procedure per i soci della Power Gym Club

- Cambio di scarpe in entrata, con scarpe da usare esclusivamente dentro alle sale della Power Gym Club.
- In segreteria è concesso l'ingresso di massimo due (2) persone per volta.
- Negli spazi comuni (scale, segreteria, spogliatori, corridoi, entrata/uscita) è obbligatorio l'uso della mascherina.
- I soci, già all'interno della Power Gym Club, per accedere ai corsi devono attendere il turno di arrivo.
- Durante l'allenamento l'utilizzo della mascherina è a discrezione del socio.
- E' obbligatorio l'uso di un asciugamano personale.
- I soci sono tenuti a ripulire gli attrezzi dopo ogni uso.
- I bagni saranno forniti di carta monouso e igienizzante; i soci sono invitati a pulire i sanitari prima e dopo l'utilizzo.
- Non è possibile fare la doccia alla fine degli allenamenti.
- Nelle sale i soci devono rimanere all'interno degli spazi segnati a terra e destinati all'allenamento.
- Eventuali giacche, scarpe, t-shirt, ecc. devono essere dentro la propria borsa sportiva e se non fosse possibile depositarle in spogliatoio devono essere portate in sala.
- Alla fine della lezione, con il supporto dell'insegnante, ogni socio provvederà ad igienizzare lo spazio e gli attrezzi.
- Sarà cura dell'insegnante gestire entrata ed uscita dalla sala.
- Sono vietati gli assembramenti in qualsiasi luogo della Power Gym Club
- Cambio di scarpe in uscita. Le scarpe da sala sono da usare esclusivamente in sala.

1

Per vedere tutta la procedura, passo per passo, vi chiediamo di proseguire nella lettura del presente fascicolo.
Per qualsiasi informazione contattare la Segreteria della Power Gym Club o scrivere a info@powergymclub.it

Copia del presente sarà disponibile per la consultazione presso la Segreteria della Power Gym Club



Associazione Sportiva Dilettantistica

POWER GYM CLUB

C.so Tre Venezie, 20 35135 Padova (PD)
www.powergymclub.it info@powergymclub.it
Tel. 049.738.9968 Cell. 347.296.0853

LINEE GUIDA
EMERGENZA
COVID-19

Le presenti indicazioni si applicano a tutte le discipline e corsi (senza contatto fisico interpersonale) all'interno dell'ASD Power Gym Club.

Premessa

Il particolare periodo di emergenza in cui stiamo vivendo ha portato il Direttivo dell'ASD Power Gym Club ad attuare dei cambiamenti, dovuti a DPCM e Regolamenti della Regione del Veneto, che permettano l'apertura della nostra palestra e l'inizio dell'attività in tutte le discipline e i corsi.

Apertura della Power Gym Club

La Power Gym Club aprirà lunedì 25 maggio 2020.

Cosa non è permesso

Fino a nuova ordinanza non sono ammessi discipline e attività che richiedono un contatto fisico con una seconda persona.

L'attività fisica, dunque, è singola.

Misure preventive adottate dalla Power Gym Club

Potrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura >37,5 °C.

La Power Gym Club redigerà un programma delle attività il più possibile pianificato e regolamenterà gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni; mantenendo l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni.

La Power Gym Club ha dotato la struttura di dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani dei soci e ospiti in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita.

La Power Gym Club mette a disposizione di ogni socio detergente e disinfettante per effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati.

La Power Gym Club garantirà una frequente e costante aerazione dei locali con particolare attenzione a quelli in cui si svolge l'attività fisica.

Per quanto riguarda il microclima, verrà attuato:

- periodicamente l'aerazione naturale nell'arco della giornata in tutti gli ambienti dotati di aperture verso l'esterno, dove sono presenti postazioni di lavoro, personale interno o



Associazione Sportiva Dilettantistica

POWER GYM CLUB

C.so Tre Venezie, 20 35135 Padova (PD)
www.powergymclub.it info@powergymclub.it
Tel. 049.738.9968 Cell. 347.296.0853

LINEE GUIDA
EMERGENZA
COVID-19

utenti esterni, evitando correnti d'aria o freddo/caldo eccessivo durante il ricambio naturale dell'aria;

- l'estrazione dell'aria almeno un'ora prima e fino ad una dopo l'accesso da parte dell'utenza;

Prenotazione

Ogni disciplina e corso dovrà avere una prenotazione preventiva perché ogni sala potrà avere un numero fisso di partecipanti.

Le prenotazioni dovranno pervenire tramite:

- e-mail a segreteria@powergymclub.it con scritto:
 1. nome e cognome
 2. disciplina o corso
 3. giorno ed orario
- linea fissa 049.049.738.9968 o cell. della Segreteria 353.408.2609
 1. Via personale in questi orari:
 - Lunedì – mercoledì – venerdì: 9.30/22.00
 - Martedì – giovedì: 16.00/22.00
 - Sabato: 09.30/13.00
 2. Via WhatsApp

La disdetta della prenotazione può essere effettuata entro e non oltre il giorno prima della data richiesta.

3

Materiale occorrente personale

Ogni socio della Power Gym Club dovrà avere:

- Mascherina
- Sacchetto con scarpe da utilizzare solo in palestra
- Sacchetto vuoto per inserire le scarpe da esterno
- Lucchetto con chiave poiché sarà a disposizione un nuovo armadietto porta scarpe e valori. **IMPORTANTE:** ogni sera l'armadio porta scarpe e valori dovrà essere igienizzato, quindi ogni scomparto dovrà essere aperto e vuoto. Tutti i lucchetti trovati saranno aperti (tranciati) senza alcun rimborso dovuto.
- Tutti gli indumenti ed oggetti personali devono essere riposti dentro una borsa personale. Qualora non fosse possibile depositarla negli appositi armadietti potrà essere portata in sala e depositata in un apposito ripiano che verrà igienizzato ad ogni cambio turno.



Associazione Sportiva Dilettantistica

POWER GYM CLUB

C.so Tre Venezie, 20 35135 Padova (PD)
www.powergymclub.it info@powergymclub.it
Tel. 049.738.9968 Cell. 347.296.0853

LINEE GUIDA
EMERGENZA
COVID-19

Passi da seguire

Entrata in palestra e reception:

- **Le scarpe** dovranno essere cambiate nell'area apposita (ingresso) e depositate nell'armadietto.
Se tale armadietto fosse pieno il socio può portare le scarpe (chiuse in un sacchetto) anche in sala.
- **Informazioni ed interazioni alla reception**, si dovrà mantenere una distanza minima di un metro da un socio all'altro e si potrà interagire con il personale in segreteria solamente dietro alla barriera in plexiglass.
IMPORTANTE: in reception **non si potrà** lasciare materiale personale (Es.: borse, portafogli, cellulari, PC, ecc.)

Spogliatoio:

- Il socio deve arrivare in palestra con l'abbigliamento, già indossato, per l'attività che deve svolgere.
- Lo spogliatoio può essere usato esclusivamente per il servizio igienico ed una (1) persona alla volta.
- Eventuali giacche, t-shirt, ecc. devono essere dentro la propria borsa sportiva e se non fosse possibile depositarle in spogliatoio devono essere portate in sala.
- Non è possibile fare la doccia.

Transito per raggiungere la sala:

- Si chiede di raggiungere la sala di destinazione senza occupare spazio in altre aree e senza fermarsi a relazionarsi con altri soci/persone.
Ogni persona è responsabile del proprio comportamento per se e per gli altri.

Attività fisica:

- **L'attività fisica** deve mantenere una distanza di sicurezza di due (2) metri.
- **Eventuali accompagnatori** non potranno accedere a nessuna sala se non la reception.
- Le persone che non svolgono l'attività fisica, ma sono all'interno delle sale della Power Gym Club, devono mantenere una distanza minima di un (1) metro con indossata mascherina.
- **Non condividere** borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri soci oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.
- La Power Gym Club mette a disposizione di ogni socio detergente e disinfettante per effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati.

Transito per uscire dalla sala e dalla Power Gym Club:

- Si chiede di raggiungere l'uscita senza occupare spazio in altre aree e senza fermarsi a relazionarsi con altri soci/persone.
Ogni persona è responsabile del proprio comportamento per se e per gli altri.



Associazione Sportiva Dilettantistica

POWER GYM CLUB

C.so Tre Venezie, 20 35135 Padova (PD)
www.powergymclub.it info@powergymclub.it
Tel. 049.738.9968 Cell. 347.296.0853

**LINEE GUIDA
EMERGENZA
COVID-19**

Abbonamenti in sospeso causa Emergenza Covid-19

La Power Gym Club **ha dovuto** chiudere in questi periodi:

1. Da lunedì 24 febbraio 2020 a sabato 29 febbraio 2020
2. Da lunedì 09 marzo 2020 a sabato 23 maggio 2020

Per un totale complessivo di:

- 11 settimane
- 66 giorni sportivi (due mesi)

Comprendendo il grande disagio, non causato dalla Power Gym Club, ma imposto dall'Emergenza Mondiale Covid-19, con obbligo di chiusura da parte del Governo Italiano.

Il Direttivo ha deciso di star vicino ai propri Soci riconoscendo i due mesi persi, se versati in anticipo (in base all'abbonamento scelto), nel seguente modo:

- 50% dall'apertura in data lunedì 25 maggio 2020
- 50% a Settembre 2020 con il versamento della quota annuale e del primo abbonamento nuova stagione

Es.: trimestrale corso XYZ abbonamento a Febbraio con scadenza 1 Maggio 2020:

- Perdita di due (2) mesi causa Emergenza Covid-19
- Da lunedì 25 a sabato 30 maggio 2020 la Power Gym Club ti vuole in sala con tutti noi e **ti regala questa settimana**
- Abbonamento prorogato sino al 30 giugno 2020 (50% dei due mesi)
- Settembre 2020 versamento di:
 - Quota iscrizione annuale 2020/2021
 - Primo abbonamento stagione 2020/2021 (a propria scelta)
 - + 50% del mese (gratis) che si era perso causa Emergenza Covid-19
 - Es.: scelgo un trimestrale trovo:
 - 3 mesi del trimestrale + 1 mese gratis = 4 mesi

IMPORTANTE: Per beneficiare di questa opportunità è necessario aderire all'iniziativa.

Es.: Se l'iscrizione e l'abbonamento, vengono effettuati dopo l'uno (1) ottobre 2020 non si potrà godere di questo vantaggio.

Le presenti linee guida Power Gym Club Emergenza Covid-19, potranno essere sensibili di modifiche in base a nuovi DPCM o nuove Ordinanze della Regione del Veneto.