



## #OGNUNOPROTEGGETUTTI

Questi tre mesi di chiusura forzata ci sono sembrati una lunga corsa a ostacoli, ma non abbiamo mai smesso di correre, e finalmente il traguardo è arrivato anche per noi.

In questo periodo abbiamo lavorato a una ripartenza totalmente rivolta alla vostra sicurezza seguendo le Linee Guida per l'attività Sportiva di base.

**#ognunoproteggetutti** è lo slogan lanciato dall'Ufficio dello Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, oggi più che mai rappresenta la realtà che ci troviamo a vivere.

Per mettere in pratica tutto ciò abbiamo bisogno di voi.

- **DISINFEZIONE DEGLI AMBIENTI**

Il 15 Maggio 2020 è stata eseguita la disinfezione di tutti i locali del centro con perossido di idrogeno come imposto dal DPCM del 10/4/2020 che raccomandava alle aziende di effettuare interventi di sanificazione a rischio Covid-19.

Il perossido di idrogeno è un composto chimico con funzione disinfettante esplicitamente consigliato dal Ministero della salute per la prevenzione da Corona Virus negli ambienti sanitari.

Il nostro impianto di aereazione, che è stato opportunamente sanificato, non essendo un impianto ad aereazione forzata potrà essere regolarmente utilizzato, come verificato dal nostro Responsabile della Sicurezza.

Sarà inoltre cura del personale effettuare frequentemente ricircolo di aria dall'esterno e provvedere alla sanificazione quotidiana di prese e griglie di ventilazione.

- **MISURE DI PROTEZIONE E PREVENZIONE**

In rispetto delle Linee Guida per l'attività Sportiva, emanate ai sensi del DPCM del 17/05/2020 art.1 lettera f) dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri ufficio per lo Sport,

Fisiofit4fun dispone che a partire dal 1° Giugno 2020 presso i propri locali saranno vigenti le seguenti misure di Prevenzione e Protezione.

### **Protocollo di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento del Virus Covid-19 negli ambienti di lavoro**

Fisiofit4fun ha predisposto, in conformità al DPCM, un Protocollo con la finalità di garantire condizioni di salubrità e sicurezza degli ambienti di lavoro e delle modalità lavorative.

Tutto lo Staff e i Professionisti che collaborano con noi, hanno sottoscritto tale Protocollo.

In particolare lo Staff e i Professionisti seguiranno quotidianamente apposite procedure di controllo all'accesso al centro, indosseranno dispositivi di protezione individuale: mascherina facciale, visiera e camici protettivi, rispetteranno le precauzioni igieniche personali del DPCM.

Lo Staff si è sottoposto a test sierologici venosi per la ricerca di anticorpi IgG e IgM con esito negativo .

Sono inoltre previste misure precauzionali anche per l'accesso al centro di fornitori e visitatori esterni.

### **Contiamo su di voi!**

Il nostro obiettivo è stare di nuovo insieme attuando tutti gli accorgimenti che già usiamo nella nostra quotidianità anche all'interno del centro.

Abbiamo messo la massima cura nel rispetto delle regole di prevenzione e di protezione, ma è solo con l'aiuto di tutti che queste misure possono risultare efficaci.

Per questo vi raccomandiamo piccoli gesti di accortezza personale per la salvaguardia del benessere di tutti.



- **PRENOTAZIONE E APPUNTAMENTO**

Sarà possibile l'ingresso nel centro solo su appuntamento, la prenotazione potrà essere fatta telefonando al numero fisso o al cellulare.

Chiediamo di rispettare l'ora dell'appuntamento, in caso di anticipo non vi sarà permesso aspettare nel centro e il ritardo potrebbe comportare l'annullamento del trattamento, della lezione con il personal o dell'appuntamento con i professionisti.

Abbiamo provveduto a regolamentare gli ingressi al centro e il Planning degli appuntamenti in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni.

Sarà mantenuto un elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni garantendo il rispetto della normativa in materia di protezione dei dati personali.

- **INGRESSO AL CENTRO**

La collaboratrice delegata vi riceverà all'esterno dei locali dove si effettuerà la misurazione della temperatura corporea con apposito termo scanner (l'accesso sarà consentito a coloro che avranno una misurazione uguale o inferiore a 37,5°) e la disinfezione della suola delle scarpe.

Si può accedere SOLO indossando la mascherina facciale che non sarà fornita dal centro in caso di dimenticanza o smarrimento.

All'ingresso troverete la postazione con il gel disinfettante e sarà obbligatorio procedere alla sanificazione di mani prima di accedere agli spogliatoi o a qualsiasi altro locale.

Ad ogni ingresso vi sarà fatta firmare un'autocertificazione messa a disposizione dal centro con la quale dichiarerete che non avete riscontrato stati febbrili e malessere generale (tosse, raffreddore e mal di gola) negli ultimi 15 giorni, che non avete avuto contatti con persone Covid-19 positive, che non siete attualmente positivi e che qualora foste stati positivi avete ottenuto la negativizzazione del tempone.

- **AREE COMUNI: spogliatoi e area break**

#### **Spogliatoi**

Sarà regolamentato l'accesso agli spogliatoi in modo da evitare condizioni di assembramento all'interno degli stessi.

Consigliamo di arrivare già pronti per svolgere attività fisica, laddove non vi fosse possibile, avrete a disposizione gli armadietti per riporre il cambio.

Tutti gli indumenti e gli oggetti dovranno essere messi all'interno della propria borsa personale.

Dovrete cambiare le scarpe con calzature previste esclusivamente per l'attività nel centro (che verranno comunque igienizzate prima di ogni allenamento) e non potrete avere momentaneamente accesso alle docce.

Non sarà possibile l'uso promiscuo degli armadietti, né la condivisione tra soci, e tra soci e collaboratori, di borracce, bicchieri e bottiglie o di indumenti personali quali asciugamani, ciabatte o teli.

Nei servizi igienici sarà mantenuta in funzione continuata l'estrattore d'aria.

#### **Area Break**

Non sarà momentaneamente possibile l'erogazione alle macchinette di snack, acqua, bibite e altre bevande.

In queste aree, come in reception e in zona cardio, vi chiediamo di rispettare la distanza interpersonale di un metro.

- **FITNESS METABOLICO**

#### **Come si svolgono i trattamenti?**

Vi sarà chiesto di aspettare a una distanza di un metro dalla reception l'operatrice che vi accompagnerà nella cabina riservata al trattamento.

Le sedute di accelerazione metabolica passive prevedono l'uso obbligatorio da parte dei soci della mascherina facciale sia durante la fase passiva che durante l'attività cardio.

I trattamenti attivi prevedono l'uso della mascherina per tutta la durata del trattamento.

Le valutazioni corporee sono momentaneamente sospese.



### **Sicurezza parola d'ordine**

Tutti i trattamenti di accelerazione metabolica utilizzano frequenze elettriche pari o superiori a 4 hertz. Le frequenze elettriche (hertz) utilizzati per la trasmissione transcutanea del segnale sono in grado di uccidere tutti i batteri rendendo pertanto sicura l'applicazione degli stessi elettrodi tra un trattamento e l'altro.

Gli elettrodi dei trattamenti attivi vengono sottoposti a ulteriore disinfezione attraverso una soluzione idroalcolica a base di ammonio quaternario, clorexidina digluconato, alcool etilico e isopropilico. Questa soluzione ha proprietà microbiologiche che la rendono efficace in un 1 minuto contro batteri, funghi, tubercolosi e virus (virus con involucro come il Covid-19, virus dell'epatite B, virus dell'epatite C, virus dell'AIDS, virus dell'influenza A H1N1).

Durante l'attività cardio sarà garantita la distanza minima di due metri.

I lettini e i macchinari saranno sanificati dal personale prima e dopo ogni utilizzo.

I soci che hanno l'abbonamento per gli ingressi liberi in palestra avranno a disposizione prodotti igienizzanti per sanificare in modo autonomo macchinari e attrezzature utilizzate durante l'allenamento.

- **PERSONAL TRAINING e M.E.T.**

Le lezioni con il personal trainer e con la M.E.T. si svolgeranno garantendo la distanza minima di due metri e tenendo la mascherina per tutta la durata dell'allenamento.

Sarà cura del personale arieggiare e sanificare l'ambiente, le attrezzature e i macchinari prima e dopo ogni utilizzo.

### **Innovazione e tecnologia**

L'allenamento con la M.E.T. si avvale dell'utilizzo dell'abbigliamento tecnico integrato.

Per un allenamento concepito come personalizzato si è reso necessario un abbigliamento altrettanto unico.

Per questo, sono stati progettati e realizzati pantaloncini e corpetti che permettono l'applicazione degli elettrodi nel rispetto della fisiologia del corpo e capaci di garantire totale comfort e igiene per tutta la durata dell'attività

### **Mascherine per l'attività sportiva**

Consigliamo l'utilizzo di mascherine studiate appositamente per l'attività fisica composte da materiali tecnici filtranti, traspiranti, idrorepellenti, idrofobici e antibatterici.

Ricorda... **#ognunoprotetteggetutti!**

- **GLI ALTRI SERVIZI**

-Il D.O. Alessandro Morandi riprenderà l'attività di osteopatia all'interno del centro a partire da Venerdì 5 Giugno ricevendo i suoi pazienti il Martedì e il Venerdì.

-La dott.ssa Cristina Fassera riprenderà l'attività di massaggiatrice a partire da Lunedì 8 Giugno e riceverà nelle giornate di Lunedì e Giovedì.

-Il Dottor Matteo Forloni riceverà per visite e consulenze nutrizionali da Lunedì 15 Giugno 2020.

La prenotazione per le visite e le consulenze sarà concordata tramite cellulare o al termine della visita, del trattamento o del massaggio, per evitare il prolungamento del tempo di permanenza all'interno dei locali e assembramenti alla reception.

Come per le sedute di allenamento non sarà possibile arrivare con anticipo, nel caso vi verrà chiesto di aspettare all'esterno del centro, né in ritardo, ciò potrebbe comportare l'annullamento del trattamento stesso.

**Grazie a tutti per la collaborazione!**