



NUOVO REGOLAMENTO

1. Evitare di venire al box se in presenza di febbre (oltre i 37,5°) o in presenza di sintomi influenzali o para influenzali come: tosse, mal di gola, raffreddore, diarrea ecc...)
2. Lo Staff provvederà alla sanificazione quotidiana di tutto il box, compresi servizi e spogliatoi, secondo i protocolli indicati dagli organi competenti.
3. Obbligo di igienizzazione e pulizia di tutta l'attrezzatura ALLA FINE DI OGNI LEZIONE, effettuata da chi si è allenato utilizzando l'apposito materiale fornito all'interno della propria area di allenamento.
4. Disponibilità di gel igienizzanti all'ingresso e di disinfettanti e carta per la pulizia delle attrezzature.
5. Suddivisione dello spazio di allenamento in aree di 9 MQ PER OGNI ATLETA (quadrati di 3x3), già dotate dell'attrezzatura necessaria per l'allenamento del giorno (dischi, kettlebell, bilancieri), di modo da non dover entrare in contatto con le altre persone. Il nostro spazio interno dedicato all'allenamento ci permette la presenza in sicurezza di 16 persone. Inoltre la presenza di due grandi portelloni ci permetterà un naturale ricircolo dell'aria.
6. Suddivisione dello spazio negli spogliatoi in aree da 1mt ciascuna. Se possibile venire già cambiati con scarpe pulite (non con quelle provenienti da fuori). VIETATO lasciare all'interno degli spogliatoi i propri effetti personali (da portare all'interno della propria area di allenamento).
7. Sarà possibile fare la doccia 3 persone alla volta, (così da lasciare lo spazio di 1mt tra una doccia e l'altra) dando l'assoluta precedenza a chi avrà ingenti impegni lavorativi. Se non strettamente necessario, evitare di farsi la doccia al box.
8. Obbligo di utilizzare la propria borraccia e di gettare immediatamente qualsiasi rifiuto personale come fazzoletti e bottiglie di plastica, negli appositi contenitori.
9. Obbligo di venire muniti di un grande asciugamano personale da utilizzare durante l'allenamento.
10. Vietato allenarsi senza maglietta.
11. Non è obbligatorio allenarsi con la mascherina, ma sarà obbligatorio utilizzarla prima e dopo l'allenamento.
12. Evitare di presentarsi al box in largo anticipo e divieto assoluto di sostare all'INTERNO del box, per evitare di creare assembramenti nelle aree comuni (segreteria, divani, ecc). Attendere l'inizio della propria lezione ALL'ESTERNO del box e una volta finita liberare tempestivamente lo spazio.

13. Ingressi contingentati: l'allenamento sarà possibile sempre e solo su prenotazione, tramite la nostra APP "CrossFit Frascati", con un limite preciso al numero dei partecipanti. **NON SARANNO CONSENTITI RITARDI.**

14. Sarà **OBBLIGATORIO** cancellarsi dalla lezione entro 60' prima dell'inizio per lasciare posto a chi è in coda. In **NESSUN CASO** chi è in coda dovrà presentarsi al box.

15. Entrata e uscita separate: per escludere la possibilità di contatto e/o assembramenti prima e dopo le lezioni, l'entrata e l'uscita saranno differenziate e segnalate con appositi cartelli.

16. Stesse indicazioni per gli orari di "CF Competitor", esclusivamente su prenotazione.

In questo momento l'obiettivo principale di tutti noi è rassicurarvi e consolidare il principio per cui l'attività sportiva è di **FONDAMENTALE IMPORTANZA** per rimanere tutti in buona salute!