

Regolamento palestra

1- Prenotazione:

In palestra si potrà accedere solo su prenotazione tramite il nostro sito web www.verticalpark.it dato che la capienza massima sarà contingentata. La durata dell'allenamento sarà di due ore.

Sarà possibile disdire la prenotazione fino a 24 ore prima.

2- Abbigliamento ed effetti personali:

Non sarà possibile cambiarsi negli spogliatoi né usufruire delle docce, sarà quindi necessario arrivare in palestra indossando l'abbigliamento per l'attività sportiva.

Sarà necessario venire in palestra con i seguenti effetti personali:

- Scarpe o ciabatte di ricambio il cui utilizzo è esclusivo in palestra
- Autocertificazione scaricabile sul nostro sito www.verticalpark.it (solo al primo ingresso)
- Tesserino Vertical park
- Magnesite liquida personale
- Scarpette da arrampicata (non sarà consentito utilizzare quelle della palestra)
- Buste o zaino in cui riporre gli oggetti personali
- Igienizzante per le mani personale
- Asciugamano o telo da utilizzare sui tappetini

3- Cosa fare all'ingresso in palestra:

L'ingresso sarà consentito uno per volta all'interno della segreteria. Quindi attendi il tuo turno fuori dalla palestra, mantenendo la distanza di un metro se ci sono altre persone:

- Nello spazio antistante la segreteria cambiati le scarpe, chiudendole in un sacchetto o nello zaino.
- Indossa la mascherina prima di entrare in segreteria
- Igienizza le mani
- Controlla la temperatura
- Al primo ingresso consegna la dichiarazione scaricabile sul sito www.verticalpark.it
- Effettua il check-in di verifica della prenotazione per il necessario monitoraggio delle presenze.
- Riponi gli oggetti non necessari per l'allenamento nello spogliatoio, avendo cura di chiuderli nella borsa. L'accesso allo spogliatoio è consentito ad una persona per volta.

4- Durante il turno di allenamento:

- Rispetta sempre il distanziamento di almeno 1 metro. Il distanziamento aumenta a 2 metri durante l'esercizio fisico, fatto salvo il divieto assoluto di sostare sui materassi.
- Prima di iniziare il tentativo:
 1. indossa le scarpette
 2. igienizza le mani
 3. toglie la mascherina

A tale scopo ogni scalatore è invitato ad avere con sé una soluzione igienizzante. Si ricorda che, in nessun caso, lo scalatore dovrà, durante ogni fase della scalata, toccare parti del proprio viso.

- Lo scalatore, terminato il tentativo sul circuito/blocco, salvo l'esecuzione di un nuovo tentativo nell'immediatezza e - senza alternarsi con altro scalatore, dovrà:
 1. togliere le scarpette
 2. igienizzare le mani
 3. indossare nuovamente la mascherina
- Non sarà consentito camminare scalzi e allenarsi senza canotta o maglietta.
- Sarà tassativamente vietato l'utilizzo di qualsiasi magnesite al di fuori di quella liquida
- Si ricorda che bottiglie e qualsiasi altri oggetto, quali ad esempio magnesite, smartphone sono d'uso strettamente personale e non devono essere lasciati incustoditi.

5- Uscita dalla palestra

- Ricordati di prendere tutti gli effetti personali. Eventuali indumenti dimenticati saranno buttati.
- Comunica il check-out dalla finestra della segreteria.
- Cambiati le scarpe nello spazio esterno dedicato, ed esci dall'uscita indicata.