



CUS Climbing



**Via P. Braccini n. 1 - Torino**

**RIAPRIAMO  
MERCOLEDI' 3 GIUGNO  
con il seguente orario provvisorio:  
dalle ore 13 alle ore 21  
( dal lunedì al venerdì )**

Nonostante i divieti e i numerosi obblighi imposti dal Decreto del Presidente Consiglio dei Ministri del 17 maggio 2020 siamo felici di riaprire i battenti della nostra Palestra di Arrampicata, al fine di poterci allenare come e anche più di prima.

Stiamo ancora lavorando per garantire lo svolgimento dell'attività in piena sicurezza, considerando la complessità e la specificità delle nuove regole di comportamento .

Ma vi assicuriamo che il **3 giugno** sarà tutto pronto !!

Troverete nuove tracciate, la simpatia e la professionalità di sempre e con il VOSTRO aiuto affronteremo questa nuova modalità di fare sport, di **CONDIVIDERE LA NOSTRA PASSIONE VERTICALE**, poiché anche per noi dello STAFF la situazione è davvero singolare.



# SIAMO PRONTI A RIPARTIRE INSIEME ? SCOPRI QUI SOTTO LE SEMPLICI COSE DA FARE



## DA CASA:

- L'ORARIO: potrai allenarti per un massimo di 2 ore (capienza massima di persone in attività al muro : 20 persone), puoi venire direttamente in palestra o se non vuoi rischiare di dover aspettare e vuoi assicurarti il posto **PRENOTA QUI:** ( <https://www.custorino.it/easy-sport>).

- ***N.B: non è consentito l'ingresso di accompagnatori o pubblico ( i genitori dei minori attenderanno fuori dalla struttura per evitare assembramenti all'interno dei locali )***
- **prepara la tua sacca senza dimenticare :**
  1. ***le ciabatte*** (o altra calzatura pulita esclusiva per camminare in palestra)
  2. ***asciugamano , elastici, corda o altro per il tuo riscaldamento***  
***bottiglia dell'acqua per il tuo uso personale***  
***ovviamente ..... LE SCARPETTE DA ARRAMPICATA***
  3. ***calze pulite*** (se non possiedi le scarpette potrai affittarle qui in palestra)
  4. ***magnesite liquida (obbligatorio)***
  5. ***nr. 1 sacchetto in plastica pulito*** (per riporre gli oggetti che userai nell'allenamento e che terrai vicino a te)
  6. ***arriva indossando l'abbigliamento da allenamento (non saranno utilizzabili gli spogliatoi)***
- ***SE NON HAI IL GEL IGIENIZZANTE , TE LO DIAMO NOI !!***  
Ne troverai in abbondanza nei nostri dispenser e sarai obbligato ad utilizzarlo all'ingresso e all'uscita della struttura.



## IN PALESTRA:

***INDOSSA LA MASCHERINA***  
***(la porterai sempre,***  
***potrai toglierla solo per scalare)***

- per l'accesso è obbligatoria la compilazione di specifico form contenente l'autocertificazione, da effettuarsi ad ogni accesso alla struttura e anche all'uscita. Dopo la prima compilazione, tutto è più semplice!!



## NON STAMPARE IL MODULO INSERISCI I DATI DAL TUO SMARTPHONE

Attraverso il link (<https://forms.gle/AGFeC5T7Lo3cp1UT7>) oppure scannerizzando il **QR Code** che troverai sulla porta di entrata e di uscita della nostra struttura.

(se non ci riesci compilerai i moduli cartacei messi a disposizione all'ingresso)

- **IGIENIZZA LE MANI** (appena entri in struttura)
- **INDOSSA LE CALZATURE PULITE PRIMA DI ENTRARE IN PALESTRA** (troverai una zona dedicata per cambiarti le scarpe)
- **LASCIA IL TUO ZAINO NELLA ZONA INDICATA** (non lasciare niente al di fuori di esso e accertati di averlo chiuso correttamente)
- **ACCEDI AL MURO DI ARRAMPICATA e VERIFICA LA TUA PRENOTAZIONE** presso il nostro desk
- leggi bene il regolamento che troverai a disposizione e memorizza già da ora le semplici regole che dovrai rispettare (qui sotto il regolamento completo).

### ARRAMPICARE IN SICUREZZA

Regole di comportamento generale per allenarsi in sicurezza

Mantenere la distanza interpersonale di 2 metri	Utilizzare la mascherina negli ambienti interni. Evitare di toccarsi occhi, bocca e naso.	Lavare spesso le mani e ricorda di usare il gel disinfettante prima e dopo ogni salita	Non lasciare oggetti personali in giro. Riponi tutto all'interno dello zaino o della borsa personale
Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personali	Utilizzare ciabatte/scarpe pulite da usare esclusivamente per gli ambienti interni della palestra	Utilizzare un asciugamano personale su tappetini e panchine per gli esercizi	Arrivare già con l'abbigliamento da allenamento e disinfettare gli attrezzi dopo l'utilizzo
E' vietato stare a piedi nudi	Indossare sempre la tshirt/canottiera	Utilizzare la magnesite liquida! Contiene alcool ed aiuta l'igiene	Non mettere la corda in bocca e se fai sicura proteggi occhi, naso e bocca
Indossare le scarpe solo ed esclusivamente nell'area di sciolta. Disinfettarle prima e dopo l'allenamento	All'ingresso sarà misurata la temperatura. Per accedere dovrà essere inferiore a 37,5°	L'utilizzo degli spogliatoi è consentito nel rispetto della distanza interpersonale di 2 metri	Utilizzare l'apposito bidone per gettare rifiuti potenzialmente contagianti

### Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:

**Al fine dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:**

- È vietato l'uso di ascensori, scale e percorsi comuni.
- È vietato l'uso di bagni e spogliatoi.
- È vietato l'uso di tavoli e sedili.
- È vietato l'uso di attrezzature sportive.
- È vietato l'uso di attrezzature sportive.
- È vietato l'uso di attrezzature sportive.

**In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo di:**

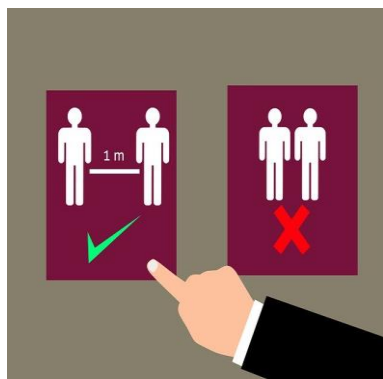
- Indossare la mascherina.
- Utilizzare l'apposito bidone per gettare rifiuti potenzialmente contagianti.
- Utilizzare l'apposito bidone per gettare rifiuti potenzialmente contagianti.
- Utilizzare l'apposito bidone per gettare rifiuti potenzialmente contagianti.

Segui le istruzioni di dettaglio per le tue discipline emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali o Discipline Sportive Associate di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana.

- Segui le indicazioni degli Istruttori per sapere le aree che potrai occupare mentre ti alleni e mentre ti riposi.
- **DISINFETTA LA TUA POSTAZIONE** prima di andare via, pensa a chi verrà dopo di te

# RICORDA DI MANTENERE LE DISTANZE !!!!

1 MT



QUANDO SEI FERMO !!

2 MT

SOCIAL DISTANCING

QUANDO FAI ATTIVITA'



➤ Per quanto riguarda il recupero del periodo di abbonamento perso causa la chiusura "Covid-19" ovvero dal 09/03/2020 al 02/06/2020 oppure l'adesione alla campagna "Save Your Climbing Gym" riceverai tutte le informazioni presso la nostra reception.

.....quindi riaccendi il motore e **BUON DIVERTIMENTO !!!**

**TI  
ASPETTIAMO !!!**

