

D-TRAINING SPACE

VADEMECUM PER UTILIZZO SPAZIO D'ALLENAMENTO

1. L'utilizzo dello spazio è riservato unicamente a coloro usufruiscono del mio supporto in allenamento e consulenza;
2. Contattami preventivamente per prenotare e allenarti in autonomia nel nostro ambiente, ti fornirò tutto il necessario per farlo a pieno agio, sei il benvenuto/a.
Il mio ambiente sarà a tua disposizione nei momenti in cui non sarà da me occupato per svolgere la mia attività (prev. sabato pomeriggio, domenica, altri orari non impegnati per lo svolgimento del mio lavoro o in caso di mia assenza). Ti darò la possibilità di accedervi autonomamente ed eventualmente sotto il mio buon consiglio;
3. Ti consegnerò la chiave per accedere dall'ingresso principale dello stabile/condominio (prossimamente lo potrai fare suonando al campanello sulla strada/ingresso, utilizzerò un opener demotico per aprirti a distanza;
4. Potrai accedere allo Studio al rimo piano, tramite la chiave che troverai nella cassetta di sicurezza con ghiera cifrata, inserendo il codice segreto che ti fornirò. Ricordati di richiudere la cassetta e resettare il codice che avrai inserito precedentemente;
5. Tieni con te la chiave una volta entrato sino a quando uscirai, non riporla nella cassetta e non lasciarla sulla toppa della porta;
6. Rendi operativo lo Studio:
 - attiva l'impianto per l'elettricità sollevando l'interruttore "Generale" el quadro elettrico all'ingresso;
 - puoi accendere autonomamente i termoconvettori e il ventilatore, se non già attivi, per ventilare l'ambiente,
 - accendi alla caldaia se hai necessità di fare la doccia e/o se il riscaldamento (simbolo inverno per acqua calda e riscaldamento, simbolo estate per solo acqua calda)
 - attiva i macchinari se spenti tramite i pulsanti di fianco alla presa di input;
 - usa le veneziane e le finestre a tuo piacere e confort.
7. Allenati con impegno e giusta premura dato che sarai da solo/a, secondo i miei consigli o in autonomia, potrai fare la doccia al termine della tua sessione. Ricordati che sei da solo ad allearti, fallo con vigore ma con giusta premura.
8. Porta con te acqua per idratanti, salvietta asciugamano per il sudore, scarpe pulite;
9. Potrai sfruttare lo spazio per 60' (tempo doccia escluso) per poi rendere disponibile lo Studio a chi verrà dopo di te. Potrai accedere qualche minuto prima dell'orario prenotato, per cambiarti, se ne avrai necessità
10. Prima di uscire ricordati sempre di:

- detergere i macchinari e le zone d'allenamento con quanto ti ho messo a disposizione (carta, spray disinfettante, non spruzzare direttamente sui macchinari e display, possono rovinarsi) ;
- lasciare in ordine i nostri strumenti d'allenamento, attrezzi e tappetini e lo spogliatoio/doccia/bagno, proprio come lo vorresti trovare tu;
- chiudere le finestre in inverno e mettendole possibilmente in intercapedine senza sigillarle del tutto, lasciale aperte nei mesi più caldi;
- abbassare le veneziane e oscurare l'ambiente ruotando l'apposito stick;
- assicurarti che i rubinetti siano chiusi e che la caldaia sia spenta;
- disattivare macchinari, convettori, ventilatori e luci, per fare questo puoi semplicemente abbassare l'interruttore "Generale" del quadro elettrico all'ingresso prima di uscire;

11. Chiudi la porta con più mandate, apri la cassetta di sicurezza esterna allo Studio inserendo il codice (lo stesso per entrare), riponi al suo interno la chiave, richiudila e ricordati di resettare il codice cambiando i numeri delle ghiera.

PREMURE COVID E IGIENE GENERALE

12. Detergi le mani prima e dopo l'utilizzo dei servizi/strumenti/macchinari, con sapone e con il gel disinfettante che ti metto a disposizione;
13. Utilizza la mascherina per accedere agli ambienti condivisi (ingresso e rampa scale) sia in ingresso che uscita;
14. Porta via con te, fazzoletti e carta usata per detergere, bottigliette d'acqua di plastica e bicchieri usati. Non lasciare nulla all'Interno dello Studio.

Grazie per la collaborazione e buon utilizzo del nostro ambiente, Buon Allenamento!!!

Your Coach,

David