

IVG

App per prenotare i corsi, pulizie tra le sessioni, distanze di sicurezza: ecco come riparte CrossFit2105

di **Redazione**

12 Maggio 2020 - 14:39



Savona. Lunedì **18 maggio** ricominceranno gli allenamenti di numerose discipline sportive e **riapriranno alcune palestre che si sono attrezzate per poter fronteggiare l'emergenza sanitaria in corso.** Tra di esse c'è l'Asd SportTraining 2105 CrossFit2105, situata in via Stalingrado a **Savona.**

Gli allenatori Mauro Corrigan e Ramona Minetti, rispettivamente presidente e consigliere dell'associazione sportiva, **hanno elaborato un progetto per poter svolgere gli allenamenti in piena sicurezza.** Lo hanno presentato in Comune e al Coni regionale; è piaciuto talmente che è stato inviato al Coni nazionale e al Ministero a Roma.

L'intento è quello di poter **aiutare anche altre strutture sportive a ripartire.** "Il centro

polifunzionale Le Officine mette a disposizione del gel **disinfettante mani** - spiegano Ramona e Mauro - che troverete accanto al box e l'accesso verrà effettuato tramite la **porta scorrevole** per evitare un'apertura manuale".

CrossFit2105 non si è fermata in questo periodo di stop. "**Abbiamo lavorato ad un progetto che è a disposizione di tutti** - sottolinea Ramona -. Nella prima parte, un inquadramento generale, spiega i rischi del Covid; in un'altra parte spiega cosa faremo noi al box. C'è una parte di gestione delle persone all'interno del box, tramite la app, la segreteria, la gestione degli ingressi e delle uscite. Poi, una parte con le misure di prevenzione che spiega l'utilizzo dei Dpi individuali, cosa facciamo nel nostro box, le varie postazioni di lavoro, la pulizia e la sanificazione dei luoghi e dell'attrezzatura e dello spogliatoio e dell'area esterna. Poi ci sarà una spiegazione delle buone pratiche igieniche e, infine, cosa abbiamo fatto noi in questo periodo, per i nostri associati e non solo".

Ed ecco come si potrà tornare ad allenarsi. "La gestione delle persone all'interno del box viene fatta tramite una **speciale applicazione** - spiega ancora Ramona -. **Ogni associato al box ha accesso alla app di prenotazione.** Le lezioni saranno a numero chiuso di quattordici persone per le classi, più quattro persone nell'area open gym in modo tale da avere gli spazi dedicati ad ognuno. Chiunque non risulti correttamente prenotato nella app, non può avere accesso alla lezione e quindi alla palestra. **Le lezioni saranno distanziate tra di loro in modo da permettere la sanificazione tra una lezione e l'altra.** Potete venire al box con la vostra mascherina personale, oppure, se vi dà fastidio la mascherina durante l'attività fisica potete utilizzare una visiera in plexiglass o in plastica. Potete utilizzare dei guanti personali in stoffa, oppure al box avete a disposizione dei guanti in lattice; se vi danno fastidio potete **lavarvi le mani col detergente**".

"**Ogni postazione di lavoro sarà munita di uno spruzzino e delle salviette** - prosegue - per disinfettare i propri attrezzi e la postazione di lavoro. All'interno dello spruzzino troverete dell'alcool etilico al 75%. **Tra una lezione e l'altra l'intero box verrà sanificato da un macchinario;** all'interno ci sarà dell'ipoclorito di sodio 2,8 grammi, ovvero cloro attivo 2,7, diluito al 5%, come prevede il protocollo ospedaliero. Ogni bagno sarà dotato di uno spruzzino con all'interno alcool etilico al 75% e il gel sanificante mani".

Come verranno svolte le attività? "**Rispettando le distanze di sicurezza** - illustra Mauro - accederemo alle nostre postazioni tramite un corridoio dedicato largo un metro. **Ogni postazione è di due metri per tre in modo da consentire all'atleta di poter lavorare coi propri attrezzi nel workout del giorno.** A fine lavoro con le nostre salviette e il nostro spruzzino andiamo a **pulire tutti i nostri attrezzi.** Gli stessi verranno lasciati all'interno delle postazioni per la classe successiva. Utilizzando il corridoio mostrato prima abbandonerete uno alla volta il luogo di lavoro. Quindi, tramite i due spogliatoi, uomo e donna, **si uscirà dalla struttura tramite una porta dedicata alle emergenze**".

E pertanto, nell'attesa di poter ritornare in tutto e per tutto alla normalità, come conclude Mauro: "Ora non resta che **tornare ad allenarci tutti quanti insieme**".