



**KLAB**

**MARIGNOLLE**

**IL 15 GIUGNO  
RICOMINCIAMO  
IN TUTTA SICUREZZA**

# IL 15 GIUGNO RICOMINCIAMO IN TUTTA SICUREZZA



## SICUREZZA

Il nuovo coronavirus è un virus respiratorio caratterizzato da un'elevata contagiosità che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro (droplets) espulse attraverso la saliva, tossendo, starnutando o anche solo parlando e tramite contatti diretti personali.

I "droplets" normalmente riescono a percorrere uno spazio non superiore al metro, prima di cadere a terra; questa è la ragione per cui un distanziamento di un metro è considerato sufficiente a prevenire la trasmissione. Occorre però considerare che lo spostamento d'aria causato dall'atleta e/o il posizionamento in scia, possono facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto alla misura canonica di distanziamento sociale.



### INSTALLAZIONE NUOVO IMPIANTO DI TRATTAMENTO DELL'ARIA

Per massimizzare gli effetti del distanziamento sociale durante lo svolgimento dell'attività fisica e garantire così il massimo livello di sicurezza durante l'allenamento, in Klab abbiamo sviluppato e realizzato un sofisticato impianto di trattamento dell'aria degli ambienti dove le persone si allenano. Klab ha ben chiaro

cosa vuol dire operare nella massima sicurezza e, per tale ragione, appena abbiamo potuto acquistare il materiale al termine del lockdown ed iniziare la modifica strutturale degli ambienti abbiamo scelto di investire in modo significativo per rendere le Klab un ambiente indoor ancora più sicuro di prima.

Gli interventi in corso sono concettualmente molto semplici ma tecnologicamente complessi ed energeticamente impegnativi; ma questo è il massimo che dobbiamo ai nostri soci: l'ambiente più sicuro di sempre.

Nell'arco delle prossime settimane troverete le Klab profondamente cambiate. Abbiamo infatti installato impianti di estrazione d'aria "ad personam" a pochi centimetri delle postazioni di allenamento, sia nelle sale attrezzi che nelle sale corsi. In sintesi tutto il respiro, la tosse, gli starnuti, comprensivi dell'eventuale carica virale o batterica infettante vengono immediatamente catturate, canalizzate ed espulse all'esterno in zone di abbattimento. Vuol dire che nelle Klab viene estremamente ridotto il rischio di diffusione in ambiente, vero rischio di contagio, perché tra la bocca della persona ed il punto di estrazione dell'aria emessa da ogni singola persona non c'è mai un altro utente che potrebbe respirare un'aria potenzialmente infetta. Il sistema è dimensionato con una potenza tale da catturare ogni possibile carica infettante.

***FITNESS***  
***IS IN THE AIR***



**Durante l'esercizio fisico  
il respiro è particolarmente intenso**



**Per questo  
siamo andati  
ben oltre  
le direttive  
ministeriali**

**In tutte le sale abbiamo installato  
impianti di estrazione d'aria  
"ad personam"**

***FITNESS*  
IS IN THE AIR**

**KL LAB**  
THE KITCHEN LAB

**Come  
Funziona**

***SAFETY*  
IS IN THE AIR**

**Tubi microforati  
con dei particolari  
estrattori in testa  
posizionati  
su tutte le postazioni  
di allenamento**

**Ogni respiro viene  
immediatamente  
catturato e canalizzato  
nei tubi per essere  
immediatamente  
espulso all'esterno**





## **TRATTAMENTO ACQUE DELLE PISCINE**

In Klab le piscine sono trattate, da sempre, oltre che con il cloro, ottimo disinfettante, anche con un sistema di lampade a raggi ultravioletti (UV), che sono uno dei più potenti sistemi battericidi, ottimi nell'inattivazione dei batteri, quanto nel danneggiare irreparabilmente il DNA o RNA dei microrganismi. Con queste speciali lampade al quarzo, siamo quindi in grado di emettere un'intensa radiazione UV, che riesce ad eliminare tutti i microrganismi patogeni presenti, senza aggiungere chimica inquinante e dannosa per la salute. Allo stesso tempo questa tecnologia ci consente di spezzare le clorammine e annullare tutti i composti tossici e nocivi del cloro, esercitando infine una disinfezione aggiuntiva valida anche per i microrganismi cloro-resistenti.

Grazie a questi interventi le Klab sono ambienti di massima sicurezza che garantiscono ai nostri soci l'opportunità di allenarsi in serenità.



## **L'IMPORTANZA DELLA DISINFEZIONE**

Relativamente al contagio per contatto con attrezzi e superfici, questo si verifica se le persone che hanno toccato una superficie infetta non si lavano le mani prima di toccare con le proprie mani la bocca, il naso, gli occhi e le mucose. Proprio per questo chiediamo la massima collaborazione di ogni socio nel disinfettare gli oggetti e le sedute con cui viene in contatto oltre che a igienizzare le proprie mani.

# IL 15 GIUGNO RICOMINCIAMO IN TUTTA SICUREZZA



## SPAZI



### INGRESSO E USCITA

All'ingresso del club troverai un termometro scanner che rileverà la tua temperatura corporea automaticamente; in caso di malfunzionamenti lo staff si avvarrà di un termometro digitale. Non potrai accedere al Club se la tua temperatura supera i 37.5°.

Prima di entrare, assicurati di indossare la mascherina e usa il gel igienizzante per pulire le mani.

Siamo felici di informarti che possiamo garantire la tua sicurezza anche senza doverti obbligare a prenotarti per un allenamento. Infatti **non sarà necessaria nessuna prenotazione per frequentare la sala pesi, la piscina per il nuoto libero o allenarti con il tuo p.t.** Vigerà la regola della massima capienza. Sarà invece necessaria la prenotazione per i corsi di terra e di acquagym.

**Per garantire comunque la tua sicurezza ti chiediamo la massima collaborazione sia in ingresso che in uscita:** ogni volta che entri nel club è necessario passare sul lettore il proprio braccialetto o la tessera socio. *La stessa procedura dovrà*

*essere ripetuta in uscita.* Solo così avremo in tempo reale il numero di persone presenti nel Club.

### PER I NOSTRI SOCI DI MARIGNOLLE

Per lo stesso motivo è **severamente vietato utilizzare l'uscita di emergenza sul retro.** Se vuoi uscire dal retro, puoi farlo in sicurezza, ti è richiesto di usare il tornello che sarà attivato con lo stesso lettore che trovi all'ingresso principale. **Per tutelare la sicurezza di tutti, a fine giornata verificheremo quali soci non hanno passato il loro braccialetto o la loro tessera in uscita e a loro sarà bloccato il tornello in entrata al prossimo ingresso.**

Al tuo primo ingresso porta l'**autocertificazione** di stato di buona salute allegata alla mail, compilata e firmata.



## DISTANZE E MASCHERINE

Quando non ti alleni e durante tutti gli spostamenti all'interno del Club (spazi comuni, bar, corridoi, spogliatoi) indossa sempre la mascherina e mantieni 1 mt di distanza dagli altri soci. Quando ti alleni togliti pure la mascherina e mantieni una distanza di almeno 2 mt dagli altri soci. È obbligatorio venire in palestra con la tua mascherina. Se la perdi o hai bisogno di una nuova mascherina potrai acquistarla al desk



## CORRIDOI E SPAZI COMUNI

Corridoi e spazi comuni avranno meno sedute a disposizione: è importante che siano utilizzati il meno possibile per garantire il corretto distanziamento sociale durante il flusso dei Soci. Le sedute utilizzabili saranno opportunamente segnalate per assicurarti gli spazi adeguati.



## SALA PESI E CORPO LIBERO

Abbiamo rivisto completamente il layout degli ambienti e degli attrezzi. Ogni macchina è stata posizionata per garan-

tire 2.5 metri tra le postazioni di utilizzo. Nel tuo Club troverai anche nuovi spazi per allenarti, da solo o con il tuo Personal Trainer.



## PULIZIA ATTREZZI

Lo staff di Klab si impegnerà a mantenere gli attrezzi puliti. Chiediamo il tuo aiuto nel garantire la sanificazione dei macchinari e degli attrezzi che usi, in modo che il prossimo socio sia tutelato. Accanto alle postazioni di allenamento avrai sempre a disposizione uno spray igienizzante e della carta. (Attenzione!! non utilizzare spray igienizzante sui monitor, si rovinerebbero!)



## SALE CORSI

Nei locali adibiti ai corsi abbiamo predisposto dei reticoli distanziatori che permettono ai soci di avere 7mq di spazio dedicato: sarà facilissimo trovare il tuo spazio! L'istruttore ti aiuterà a posizionarti.

# IL 15 GIUGNO RICOMINCIAMO IN TUTTA SICUREZZA

## SALA SPINNING

In Sala Spinning saranno agibili solo le bike che garantiscono la distanza di 2.5mt dal tuo compagno di ride. Anche qui l'istruttore ti aiuterà ad individuare la tua postazione.

## CORSI COLLETTIVI

In attesa di entrare in sala, ti preghiamo di mantenere 1 mt di distanza dagli altri e la mascherina indossata.

Una volta dentro la sala potrai lasciare la tua borsa con i tuoi effetti personali in uno spazio appositamente delimitato.

A fine allenamento ti chiediamo di lasciare attrezzi e tappetini nello spazio indicato dall'istruttore così da permetterci un'immediata individuazione di quelli utilizzati per la loro disinfezione.

## CORSI ACQUAGYM

Come per i corsi collettivi, in attesa di entrare in vasca, ti preghiamo di mantenere 1 mt di distanza dagli altri e la mascherina indossata.

Potrai lasciare la tua borsa con i tuoi effetti personali in uno spazio appositamente delimitato, insieme a ciabatte e accappatoio. A fine allenamento ti chiediamo di lasciare gli eventuali attrezzi nello spazio indicato dall'istruttore così da permetterci un'immediata individuazione di quelli utilizzati per la loro disinfezione.

## PISCINA

Anche le piscine avranno ingressi contingentati: per aiutarvi nell'orientamento in acqua abbiamo posizionato dei distanziatori in tutto il perimetro delle vasche. Gli istruttori e gli assistenti bagnanti vi assisteranno. Ogni corsia, nel rispetto dei 7 mq di specchio d'acqua da assicurare al nuotante, potrà ospitare contestualmente un numero massimo di persone. La piscina piccola, per i corsi di acquagym utilizzerà lo stesso parametro di contingentazione.

## IGIENE

In tutti gli ambienti troverete dispenser con gel igienizzante, uti-

lizzatelo per sanificare le mani prima del vostro allenamento. Ti preghiamo di igienizzare anche le sedute che hai utilizzato negli spazi comuni, prima di andare via, con l'obiettivo di garantire la massima pulizia e sicurezza.

Nelle Piscine, sia quelle interne che esterne, si rammentano le consuete norme di sicurezza igienica: prima di entrare nell'acqua di vasca provvedere ad una accurata doccia saponata su tutto il corpo; è obbligatorio l'uso della cuffia e l'adozione delle corrette consuetudini igieniche.

Gettare sempre negli appositi contenitori i fazzolettini di carta usati e le mascherine.



## ABBIGLIAMENTO

Per allenarti utilizza scarpe pulite, dedicate esclusivamente a questo scopo.

È obbligatorio avere con sé il proprio asciugamano: va sempre utilizzato durante il tuo workout.

Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.



## SPOGLIATOI

All'interno dello spogliatoio sarà obbligatorio indossare la mascherina, fino all'ingresso in doccia.

L'utilizzo degli spogliatoi sarà contingentato, a garanzia della distanza sociale di almeno 1 mt e sarà monitorato da personale Klab.

Le postazioni e gli armadietti utilizzabili saranno opportunamente segnalati per assicurarti gli spazi adeguati.

Tutti gli indumenti e oggetti personali dovranno essere riposti dentro la propria borsa, anche qualora depositati negli appositi armadietti.

Ti incoraggiamo ad arrivare in palestra già cambiato, così da limitare al massimo l'utilizzo degli spogliatoi e ottimizzare il tempo per allenarti.

La capienza degli spogliatoi è calcolata garantendo 5mq a persona.



## PRENOTAZIONE CORSI

Le sale corsi avranno una capienza ridotta, al fine di garantire ad ogni socio uno spazio di 7mq: per questo sarà necessaria la prenotazione attraverso l'APP Mywellness.

Potrai prenotare **solo un corso alla volta**, così da lasciare la possibilità al maggior numero di soci di accedere alle attività. Appena terminato il corso, avrai la possibilità di riservarti un nuovo posto.

**L'istruttore avrà la lista dei prenotati e controllerà i nominativi prima dell'inizio del corso.**

### ATTENZIONE

#### Chiediamo la tua massima collaborazione

Dopo tre volte che prenoti e non ti presenti, il sistema ti penalizza automaticamente inibendo nuove prenotazioni, per sbloccare questo eventuale blocco devi scrivere a [prenotazioni@klab.it](mailto:prenotazioni@klab.it).

### COME REGISTRARSI SU MYWELLNESS

- 1 prima di scaricare l'App accedi a [www.mywellness.com/klab](http://www.mywellness.com/klab) per Klab Marignolle e a [www.mywellness.com/klabproximab](http://www.mywellness.com/klabproximab) per Klab Prato. Registra la tua anagrafica. La APP si configurerà automaticamente con il tuo centro di riferimento
- 2 Scarica la app
- 3 Accedi al Club
- 4 Scegli il tuo corso
- 5 Una volta confermata la prenotazione, ti aspettiamo per allenarci insieme!

### Hai già scaricato l'applicazione e non ci trovi?

**ATTENZIONE!** La ricerca del Centro fitness sulla app mywellness prevede il sistema della geolocalizzazione. Quindi, a meno che tu non ti trovi nelle immediate vicinanze del tuo Club di riferimento, non lo vedrai. Disinstalla la APP e vai al punto 1 di "non sei un utente mywellness"

Se non hai uno smartphone o il tuo sistema operativo non supporta la app My Wellness scrivi a [prenotazioni@klab.it](mailto:prenotazioni@klab.it), troveremo noi la soluzione.



## VIRTUAL KLAB: La palestra virtuale KLAB

Dopo il lockdown abbiamo voluto consentirti di continuare ad allenarti, convinti che l'attività motoria poteva rappresentare un'ancora di salvezza per chi era costretto a rimanere a casa, un momento per liberare endorfine, per rinfrancarsi nel fisico e nella mente, per continuare ad essere parte della nostra COMMUNITY.

Per questo abbiamo reso disponibile sui social per tutti, anche per i non soci, il gruppo "KlabLive" con palinsesto corsi e rubriche di approfondimento (Klabcoaching, Klabgenetics, Klabhealth). Sulle pagine FB e IG abbiamo inoltre diffuso moltissimi video-allenamenti. Con risultati straordinari: in due mesi abbiamo raggiunto 7500 iscritti e centinaia di migliaia di visualizzazioni.

Il Lockdown ha accelerato una trasformazione che probabilmente si sarebbe realizzata in 4 o 5 anni. Sarà sempre più importante allenarsi e farlo con qualità, in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo.

Continueremo a trasmettere in streaming le lezioni che faremo in Klab, **esclusivamente per i nostri soci**, permettendo

così a tutti coloro che non possono frequentare di persona il corso, di continuare comunque ad allenarsi con i nostri trainer comodamente da casa.

Per questo nasce il canale Youtube **Virtual Klab**: nessuno di voi sarà costretto ad attivare un account FB, vi basterà collegarvi a youtube con la vostra mail (**importante! la stessa che ci avete comunicato in fase di iscrizione**) e avrete automaticamente accesso alle lezioni.

Le lezioni resteranno disponibili all'interno del canale VIRTUAL KLAB e le potrai rivedere quando vuoi.

**IL 15 GIUGNO RICOMINCIAMO IN TUTTA SICUREZZA**



LE piscine  
DIMARIGNOLLE



## PISCINE ESTERNE DI MARIGNOLLE

L'ingresso alle piscine esterne non richiederà nessuna prenotazione. Sappi che abbiamo una capienza massima di 285 persone e, una volta raggiunta, nessun altro potrà entrare fino a quando non si libera un posto. Ci riserviamo nelle prime settimane di apertura di rivalutare questa procedura al fine di garantire il pieno rispetto delle linee guida ministeriali.

La densità di affollamento nelle aree solarium e verdi è calcolata con un indice di non meno di 7 mq di superficie di calpestio a persona. La densità di affollamento in vasca è calcolata con un indice di 7 mq di superficie di acqua a persona.

La disposizione delle attrezzature (lettini e ombrelloni) sarà regolamentata in modo da garantire il distanziamento sociale tra persone non appartenenti allo stesso nucleo familiare o conviventi.

I lettini saranno sanificati prima della riapertura e igienizzati dopo ogni utilizzo.

### REGOLE PER LA FRUIZIONE DELLE PISCINE ESTERNE

#### **INGRESSO E USCITA**

All'ingresso ti sarà misurata la temperatura. Potrai accedere solo se non supera i 37.5° e ricordati di portare al primo ingresso l'autocertificazione compilata.

#### **DISTANZE E MASCHERINE**

Quando ti muovi e non puoi mantenere la distanza di almeno 1mt dalle altre persone, indossa sempre la mascherina.

#### **IGIENE**

All'ingresso e in altri punti delle Piscine troverete dispenser con gel igienizzante.

Si rammentano le consuete norme di sicurezza igienica: prima di entrare nell'acqua di vasca provvedere ad una accurata doccia saponata su tutto il corpo ed è obbligatorio l'uso della cuffia. Gettare sempre negli appositi contenitori i fazzolettini di carta usati e le mascherine.

# IL 15 GIUGNO RICOMINCIAMO IN TUTTA SICUREZZA

Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.



## CORSI ACQUAGYM

I corsi di acquagym nella vasca della zona inferiore sono a numero chiuso. La densità di affollamento in vasca è calcolata con un indice di 7 mq di superficie di acqua a persona. Potrai riservare il tuo posto per il corso di Acquagym rivolgendoti direttamente all'assistente bagnante.

In attesa di entrare in vasca, ti preghiamo di mantenere 1 mt di distanza dagli altri e la mascherina indossata.

Potrai lasciare la tua borsa con i tuoi effetti personali in uno spazio appositamente delimitato, insieme a ciabatte e accappatoio.

A fine allenamento ti chiediamo di lasciare gli eventuali attrezzi nello spazio indicato dall'istruttore così da permetterci un'immediata individuazione di quelli utilizzati per la loro disinfezione.



## ATTIVITÀ LUDICA

Saranno vietate tutte quelle attività che prevedono assembramento e non garantiscono la corretta distanza interpersonale.



## SPOGLIATOI

All'interno dello spogliatoio sarà obbligatorio indossare la mascherina, fino all'ingresso in doccia.

L'utilizzo degli spogliatoi sarà contingentato, a garanzia della distanza sociale di almeno 1 mt e sarà monitorato da personale Klab.

Le postazioni e gli armadietti utilizzabili saranno opportunamente segnalati per assicurarti gli spazi adeguati.

Tutti gli indumenti e oggetti personali dovranno essere riposti dentro la propria borsa, anche qualora depositati negli appositi armadietti.

La capienza degli spogliatoi è calcolata garantendo 5mq a persona.