

«gofit – fitness senza barriere»

Gimnasium

Via San Bernardino 24
6532 Castione
091 820 10 00
info@gimnasium.ch
www.gimnasium.ch

Data della valutazione: 08.09.2017

Valutazione effettuata da: Darryl Ackermann

Infrastruttura

Centro fitness in generale

Ambito	Criterio	Dettagli	Osservazioni
Arrivo			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trasporti pubblici	Fermate tram/bus con pianale ribassato nelle vicinanze	La fermata d'autobus "Castione, Via S. Bernardino" dista 20m
<input checked="" type="checkbox"/>	Parcheggi	Parcheggio disabili 	Parcheggio disabili diretto presso l'entrata
<input checked="" type="checkbox"/>	Sistema di apertura delle porte	Porta varcabile autonomamente, lettore di tessere magnetiche ad altezza max. di 1,1 m	Armadi presso la ricezione, lettore di tessere ad altezza 1.20m (entrata separata per visitatori in sedia a rotelle)
<input checked="" type="checkbox"/>	Passaggi senza gradini né altri dislivelli	Larghezza delle porte min. 0,8 m, soglia max. 2,5 cm, con rampa (pendenza max. 12%) o ascensore	Tutte le attrezzature al 1° piano
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingresso del fitness	<input checked="" type="checkbox"/> Pianterreno <input type="checkbox"/> Rampa <input checked="" type="checkbox"/> Ascensore	Entrata sulla destra dell'entrata principale (segnalata) Lift al 1° piano
Informazioni supplementari			
<input type="checkbox"/>	Segnaletica	Tutti i locali sono segnalati con pittogrammi?	Segnalazioni con testo
<input checked="" type="checkbox"/>	Informazioni per ipovedenti	<input checked="" type="checkbox"/> Segnalazione delle superfici in vetro <input checked="" type="checkbox"/> Cane guida per ciechi autorizzato <input type="checkbox"/> Scritte in rilievo docce/spogliatoi/WC	Segnalazione delle superfici in vetro non necessarie, in quanto non vi sono grandi superfici in vetro
<p><i>Dimensioni:</i> centro medio (70 postazioni) <i>Servizi supplementari:</i> Fisioterapia, spirometria, naturopatia, beauty & spa...</p>			

Superfici d'allenamento e sale corsi

Ambito	Criterio	Dettagli	Osservazioni
<input checked="" type="checkbox"/> Apparecchi per l'allenamento della resistenza per persone in sedia a rotelle			Accesso: <input checked="" type="checkbox"/> pianterreno <input type="checkbox"/> rampa <input type="checkbox"/> ascensore <input type="checkbox"/> scale
<input checked="" type="checkbox"/>	Krinking / bicicletta per le braccia	<input type="checkbox"/> Sedile mobile <input type="checkbox"/> Pedalata parallela <input type="checkbox"/> Pedalata all'indietro	Allenamento possibile direttamente sulla sedia a rotelle
<input type="checkbox"/>	Rowing adattato	Vogatore con sedile fisso	Vogatore con sedile mobile
<input type="checkbox"/>	Bicicletta	Con pedali regolabili	Bicicletta & Bicicletta reclinata (con pedali non regolabili)
<input checked="" type="checkbox"/> Apparecchi per l'allenamento della forza			Accesso: <input checked="" type="checkbox"/> pianterreno <input type="checkbox"/> rampa <input type="checkbox"/> ascensore <input type="checkbox"/> scale
<input checked="" type="checkbox"/>	Macchine di muscolazione	<input type="checkbox"/> Sedili mobili <input checked="" type="checkbox"/> Accessibilità (sufficiente spazio attorno agli apparecchi) <input type="checkbox"/> Kinesis	Apparecchi con pesi incorporati, regolabile da seduti Altezza del sedile regolabile Allenamento possibile direttamente sulla sedia a rotelle ad ogni singolo apparecchio
<input checked="" type="checkbox"/>	Macchine a cavo	Accessibili a un'altezza max. di 1,1 m	Allenamento possibile direttamente sulla sedia a rotelle
<input checked="" type="checkbox"/> Allenamento della coordinazione			Accesso: <input checked="" type="checkbox"/> pianterreno <input type="checkbox"/> rampa <input type="checkbox"/> ascensore <input type="checkbox"/> scale
<input checked="" type="checkbox"/>	Accesso al piccolo materiale	Situato a un'altezza max. di 1,1 m	Materassini, cuscini, pesi, palla medica, nastri, sypoba...
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Imbragature	
<input checked="" type="checkbox"/>	Spalliere		
<input checked="" type="checkbox"/>	Panchine rialzate	Per lo stretching e altri esercizi	
<input checked="" type="checkbox"/> Spazio libero			Accesso: <input checked="" type="checkbox"/> pianterreno <input type="checkbox"/> rampa <input type="checkbox"/> ascensore <input type="checkbox"/> scale
Sollevamento pesi, multipress, specchio, panchine			
<input checked="" type="checkbox"/> Sale corsi			Accesso: <input checked="" type="checkbox"/> pianterreno <input type="checkbox"/> rampa <input type="checkbox"/> ascensore <input type="checkbox"/> scale
Specchio a disposizione			
Informazioni supplementari			
<input checked="" type="checkbox"/>	Programmi d'allenamento	Affissi a un'altezza max. di 1,1 m.	Superiore a 1.1m, scaffale regolabile verso il basso
<input type="checkbox"/>	Sistema di tessere magnetiche	Il programma di allenamento è registrato e indicato automaticamente (peso, velocità, ripetizioni).	

Impianti sanitari

Ambito	Criterio	Dettagli	Immagine	Osservazioni
<input checked="" type="checkbox"/>	WC a misura di sedie a rotelle	Norma SIA: min. 1,80 x 1,65 m, larghezza della porta min. 80 cm, maniglie bilaterali, lavandino accessibile con la sedia a rotelle.		Larghezza porta 88cm Locale 275 x 155cm Maniglia unilaterale Lavandino accessibile con la sedia a rotelle
<input type="checkbox"/>	WC adatto anche alle persone in sedia a rotelle	Non secondo norma SIA, ma accessibile senza gradini, profondità del locale possibilmente di 1,70 m, larghezza della porta min. 70 cm.		
<input type="checkbox"/>	WC-doccia combinato, a misura di sedie a rotelle	Norma SIA: min. 1,80 x 1,65 m, larghezza della porta min. 80 cm, maniglie bilaterali, lavandino accessibile con la sedia a rotelle, sedile reclinabile e doccia regolabile.		
<input type="checkbox"/>	Vano doccia a misura di sedie a rotelle	Norma SIA: accesso senza gradini, preferibilmente in un angolo vicino all'ingresso, doccia regolabile. <input type="checkbox"/> Sedile reclinabile <input type="checkbox"/> Sedia per doccia		Ingresso della doccia pianterreno Nessuna doccia regolabile Nessuna maniglia Nessun sedile reclinabile/ sedia per doccia
<input checked="" type="checkbox"/>	Spogliatoi	<input checked="" type="checkbox"/> Accesso senza gradini <input checked="" type="checkbox"/> Armadietti accessibili <input type="checkbox"/> Dimensione panchine (larghezza: 60 cm, lunghezza: 180 cm, altezza: 46 cm)		Panchine 40 x 180 x 49cm

SPA

Ambito	Criterio	Dettagli	Osservazioni
Piano:			Accesso: <input checked="" type="checkbox"/> pianterreno <input type="checkbox"/> rampa <input type="checkbox"/> ascensore <input type="checkbox"/> scale
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input checked="" type="checkbox"/> Accesso senza gradini <input checked="" type="checkbox"/> Posto a sedere accanto all'apertura della porta.	Larghezza porta 58cm, separata
<input checked="" type="checkbox"/>	Bagno turco	<input checked="" type="checkbox"/> Accesso senza gradini <input checked="" type="checkbox"/> Posto a sedere accanto all'apertura della porta.	Larghezza porta 58cm, separata
<input checked="" type="checkbox"/>	Vasca	<input type="checkbox"/> Accesso senza gradini <input type="checkbox"/> Elevatore <input checked="" type="checkbox"/> Bordo vasca sopraelevato	
<input checked="" type="checkbox"/>	Solarium	<input checked="" type="checkbox"/> Accesso senza gradini	Larghezza porta 70cm, altezza del lettino 65cm
<input checked="" type="checkbox"/>	Zona di riposo	<input checked="" type="checkbox"/> Accesso senza gradini	Altezza delle sdraio 30cm
Informazioni supplementari			
<input checked="" type="checkbox"/>	Sedia a rotelle	<input checked="" type="checkbox"/> Sedia a rotelle personale autorizzata <input type="checkbox"/> Sedia a rotelle per la doccia a disposizione	

Servizi per TUTTI

Affiliazione

Ambito	Criterio	Dettagli	Osservazioni
<input checked="" type="checkbox"/>	Label di qualità	<input checked="" type="checkbox"/> Fitness Guide <input type="checkbox"/> Qualitop <input checked="" type="checkbox"/> Contributo delle casse malati	Fitness Guide, 4 stelle
<input checked="" type="checkbox"/>	Tariffe	<input checked="" type="checkbox"/> Riduzione AI <input checked="" type="checkbox"/> Abbonamenti personalizzati <input checked="" type="checkbox"/> Aiuto nella ricerca di aiuti finanziari	Riduzioni AI 20%
<input checked="" type="checkbox"/>	In questo centro fitness si allenano già persone con disabilità	<input checked="" type="checkbox"/> mentale <input checked="" type="checkbox"/> fisica <input type="checkbox"/> sensoriale <input checked="" type="checkbox"/> psichica	Frequentatori con sedia a rotelle
Informazioni supplementari			

Accompagnamento

Ambito	Criterio	Dettagli	Osservazioni
Assistenza / consulenza			
<input checked="" type="checkbox"/>	Le persone con disabilità sono le benvenute	Le persone con disabilità mentali, fisiche, psichiche o sensoriali sono le benvenute in questo centro fitness.	
<input checked="" type="checkbox"/>	Assistenza	Durante l'orario d'apertura è sempre presente personale qualificato.	
<input checked="" type="checkbox"/>	Collaboratori	<input checked="" type="checkbox"/> Istruttori fitness <input checked="" type="checkbox"/> Operatori con AFC (apprendisti) <input checked="" type="checkbox"/> Fisioterapisti <input checked="" type="checkbox"/> Esperienza con persone con disabilità	Psicoterapeuta
Allenamento			
<input checked="" type="checkbox"/>	Sedute introduttive/ programma d'allenamento	Inclusi nell'abbonamento	Valutazione dello stato di salute, orario degli allenamenti, verifica del programma ogni 2 Mesi
<input checked="" type="checkbox"/>	Valutazione dello stato di salute	<input checked="" type="checkbox"/> Autodichiarazione / modulo sulla salute <input checked="" type="checkbox"/> Misurazioni <input checked="" type="checkbox"/> Certificato medico	
<input checked="" type="checkbox"/>	Assistenza durante l'allenamento	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Fisioterapia medica <input checked="" type="checkbox"/> Assistenza gratuita	
Corsi			
<input checked="" type="checkbox"/>	I corsi sono aperti a tutti	<input checked="" type="checkbox"/> Inclusi nell'abbonamento <input type="checkbox"/> Corsi specifici per le persone con disabilità	
Consulenza alimentare			
<input checked="" type="checkbox"/>	Consulenza alimentare	<input checked="" type="checkbox"/> Esperienza con persone con disabilità	
Informazioni supplementari			