

«gofit – fitness senza barriere»


3C – Tre Castelli Fitness Center

Via Franco Zorzi 36
6500 Bellinzona
091 823 36 56
info@trecastelli.ch
trecastelli.ch

Data della valutazione: 22.09.2018
Valutazione effettuata da: Pascal Su

Infrastruttura

Centro fitness in generale

Ambito	Criterio	Dettagli	Osservazioni
Arrivo			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trasporti pubblici	Fermate tram/bus con pianale ribassato nelle vicinanze	Bellinzona, Posta Semine 300m, scalino del marciapiede
<input checked="" type="checkbox"/>	Parcheggi	Parcheggio disabili 	Nel parcheggio posteriore di fronte all'ufficio postale. Molto spazio nel parcheggio
<input type="checkbox"/>	Sistema di apertura delle porte	Porta varcabile autonomamente, lettore di tessere magnetiche ad altezza max. di 1,1 m	Porta d'ingresso dell'edificio, si apre verso l'interno. Tornello all'ingresso fitness
<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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingresso del fitness	<input type="checkbox"/> Pianterreno <input type="checkbox"/> Rampa <input checked="" type="checkbox"/> Ascensore	Fitness al 4 ° piano. Accesso tramite ascensore o scale.
Informazioni supplementari			
<input checked="" type="checkbox"/>	Segnaletica	Tutti i locali sono segnalati con pittogrammi?	WC, spogliatoio
<input type="checkbox"/>	Informazioni per ipovedenti	<input type="checkbox"/> Segnalazione delle superfici in vetro <input type="checkbox"/> Cane guida per ciechi autorizzato <input type="checkbox"/> Scritte in rilievo docce/spogliatoi/WC	Niente animali
<p><i>Dimensioni:</i> centro: medio Servizi supplementari: fisioterapia nello stesso stabile</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"/> medesimo piano <input type="checkbox"/> rampa <input type="checkbox"/> ascensore <input type="checkbox"/> scale
<input type="checkbox"/>	Krinking / bicicletta per le braccia	<input type="checkbox"/> Sedile mobile <input type="checkbox"/> Pedalata parallela <input type="checkbox"/> Pedalata all'indietro	
<input type="checkbox"/>	Rowing adattato	Vogatore con sedile fisso	
<input checked="" type="checkbox"/>	Bicicletta	Con pedali regolabili	1 bicicletta con console centrale mancante per trasferimenti più facili, sedile regolabile, pedali non regolabili
<input checked="" type="checkbox"/> Apparecchi per l'allenamento della forza			Accesso: <input checked="" type="checkbox"/> medesimo piano <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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Macchine a cavo	Accessibili a un'altezza max. di 1,1 m	Possibile dalla sedia a rotelle
<input checked="" type="checkbox"/> Allenamento della coordinazione			Accesso: <input checked="" type="checkbox"/> medesimo piano <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	Palle da ginnastica, pesi, palle, Thera-band
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Imbragature	
<input checked="" type="checkbox"/>	Spalliere		A plafone
<input type="checkbox"/>	Panchine rialzate	Per lo stretching e altri esercizi	
Aerobic-Step, sacco boxe			
<input checked="" type="checkbox"/> Area pesi liberi			Accesso: <input checked="" type="checkbox"/> medesimo piano <input type="checkbox"/> rampa <input type="checkbox"/> ascensore <input type="checkbox"/> scale
bilancieri, multipress non guidata utilizzabile su sedie a rotelle, panche d'allenamento			
<input checked="" type="checkbox"/> Sale corsi			Accesso: <input checked="" type="checkbox"/> medesimo piano <input type="checkbox"/> rampa <input type="checkbox"/> ascensore <input type="checkbox"/> scale
Specchio disponibile. Sala corsi occupata dal programma corsi da lunedì a sabato			
Informazioni supplementari			
<input checked="" type="checkbox"/>	Programmi d'allenamento	Affissi a un'altezza max. di 1,1 m.	
<input type="checkbox"/>	Sistema di tessere magnetiche	Il programma di allenamento è registrato e indicato automaticamente (peso, velocità, ripetizioni).	

Sevizi igienici/Impianti sanitari

Ambito	Criterio	Dettagli	Immagine	Osservazioni
<input 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.		
<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 checked="" 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.		Locale 1.78x1.8m Porta 92 centimetri Maniglioni e lavello accessibile in sedia a rotelle
<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		
<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)	 Porta 0.9m Sedute a forma di cubo (morbido) L: 90 cm; H: 40cm	

Ambito	Criterio	Dettagli	Osservazioni
Piano:			Accesso: <input type="checkbox"/> medesimo piano <input type="checkbox"/> rampa <input type="checkbox"/> ascensore <input type="checkbox"/> scale
<input type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Accesso senza gradini <input type="checkbox"/> Posto a sedere accanto all'apertura della porta.	
<input type="checkbox"/>	Bagno turco	<input type="checkbox"/> Accesso senza gradini <input type="checkbox"/> Posto a sedere accanto all'apertura della porta.	
<input type="checkbox"/>	Vasca	<input type="checkbox"/> Accesso senza gradini <input type="checkbox"/> Elevatore <input type="checkbox"/> Bordo vasca sopraelevato	
<input type="checkbox"/>	Solarium	<input type="checkbox"/> Accesso senza gradini	
<input type="checkbox"/>	Zona di riposo	<input type="checkbox"/> Accesso senza gradini	
Informazioni supplementari			
<input type="checkbox"/>	Sedia a rotelle	<input 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	
<input type="checkbox"/>	Tariffe	<input type="checkbox"/> Riduzione AI <input type="checkbox"/> Abbonamenti personalizzati <input type="checkbox"/> Aiuto nella ricerca di aiuti finanziari	Sconto senior, altri sconti su richiesta
<input type="checkbox"/>	In questo centro fitness si allenano già persone con disabilità	<input type="checkbox"/> mentale <input type="checkbox"/> fisica <input type="checkbox"/> sensoriale <input type="checkbox"/> psichica	
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.	lu.-ve. 7.30-21.30 sa.-do. 9-17 festivi 10-13
<input checked="" type="checkbox"/>	Collaboratori	<input checked="" type="checkbox"/> Istruttori fitness <input checked="" type="checkbox"/> Operatori con AFC (apprendisti) <input type="checkbox"/> Fisioterapisti <input type="checkbox"/> Esperienza con persone con disabilità	Scienze Motorie - Italia
Allenamento			
<input checked="" type="checkbox"/>	Sedute introduttive/ programma d'allenamento	Inclusi nell'abbonamento	
<input checked="" type="checkbox"/>	Valutazione dello stato di salute	<input checked="" type="checkbox"/> Autodichiarazione / modulo sulla salute <input checked="" type="checkbox"/> Misurazioni <input type="checkbox"/> Certificato medico	Misurazioni non incluse nell'abbonamento
<input checked="" type="checkbox"/>	Assistenza durante l'allenamento	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> Fisioterapia medica <input type="checkbox"/> Assistenza gratuita	Personal trainer a pagamento
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	Corsi lu-sa Abbonamento combinato o abbonamenti corsi di gruppo e fitness separati
Consulenza alimentare			
<input type="checkbox"/>	Consulenza alimentare	<input type="checkbox"/> Esperienza con persone con disabilità	
Informazioni supplementari			