

«gofit – fitness senza barriere»


Gymtonic

Via Cantonale 3
6900 Lugano
091 924 96 66
info@gymtonic.ch
www.gymtonic.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	Bus, Lugano, Cappucine, 4-5° pendenza a 100m.
<input checked="" type="checkbox"/>	Parcheggi	Parcheggio disabili 	Posteggi contrassegnati davanti alla AXA di fronte alla fermata del bus.
<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.
<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	Fitness a pianterreno, tutto al medesimo piano.
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingresso del fitness	<input type="checkbox"/> Pianterreno <input checked="" type="checkbox"/> Rampa <input checked="" type="checkbox"/> Ascensore	Prendere la rampa a destra e oltrepassare la barriera, nessun gradino.
Informazioni supplementari			
<input type="checkbox"/>	Segnaletica	Tutti i locali sono segnalati con pittogrammi?	
<input checked="" type="checkbox"/>	Informazioni per ipovedenti	<input checked="" type="checkbox"/> Segnalazione delle superfici in vetro <input type="checkbox"/> Cane guida per ciechi autorizzato <input type="checkbox"/> Scritte in rilievo docce/spogliatoi/WC	Per cane chiedere, ev. solo determinate fasce orarie.
<p><i>Dimensioni:</i> centro: medio Servizi supplementari: wellness, massaggi, fisioterapia nelle vicinanze</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 checked="" type="checkbox"/>	Krinking / bicicletta per le braccia	<input checked="" type="checkbox"/> Sedile mobile <input checked="" type="checkbox"/> Pedalata parallela <input checked="" type="checkbox"/> Pedalata all'indietro	Sedile rimovibile
<input checked="" type="checkbox"/>	Rowing adattato	Vogatore con sedile fisso	
<input checked="" type="checkbox"/>	Cyclette	Con pedali regolabili	Cyclette senza consolle centrale e sedile regolabile per accesso facilitato, 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	In parte sedili regolabili in altezza
<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, palle, Balancedisk
<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, mini trampolino			
<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 guidata e non guidata utilizzabile su sedie a rotelle			
<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
Specchi . Corsi di gruppo			
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.		Nello spogliatoio, porta si apre verso l'interno, 70cm profondità 1.85m
<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		Doccia con scalino sui 2 lati, 16cm, rispettivamente 6cm, Cabina doccia 92x76cm
<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)		Panche larghezza 35 cm H: 46cm Specchi a livello del pavimento

SPA

Ambito	Criterio	Dettagli	Osservazioni
Piano:			Accesso: <input checked="" type="checkbox"/> medesimo piano <input type="checkbox"/> rampa <input type="checkbox"/> ascensore <input type="checkbox"/> scale
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Accesso senza gradini <input type="checkbox"/> Posto a sedere accanto all'apertura della porta.	Scalino 22 cm, porta 70 cm
<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	
Locale massaggi			

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	Membro FSCF
<input type="checkbox"/>	Tariffe	<input type="checkbox"/> Riduzione AI <input type="checkbox"/> Abbonamenti personalizzati <input type="checkbox"/> Aiuto nella ricerca di aiuti finanziari	I prezzi vengono discussi solo nel centro, possibilità di adeguamento individuale a seconda del caso
<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, me, ve 7.00-21.30 Ma-gio 09.00-21.30 sa.-do e festivi 10-17
<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 type="checkbox"/> Esperienza con persone con disabilità	Fisioterapista esterno che viene nel centro
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 checked="" type="checkbox"/> Assistenza gratuita	Personal trainer a pagamento, il personale aiuta quando possibile
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	Pilates, spinning, yoga, Zumba, Stretching, HIIT, ecc Consultare il sito internet per informazioni attuali
Consulenza alimentare			
<input checked="" type="checkbox"/>	Consulenza alimentare	<input type="checkbox"/> Esperienza con persone con disabilità	Non incluso nell'abbonamento
Informazioni supplementari			