

**DICHIARAZIONE LIBERATORIA / MODULO ADESIONE**

Io sottoscritto/a \_\_\_\_\_ nata/o a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_  
residente in \_\_\_\_\_ via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_ sesso  M  F  
carta d'identità n. \_\_\_\_\_ telefono \_\_\_\_\_ cellulare \_\_\_\_\_  
contatto e recapito telefonico in caso di emergenza \_\_\_\_\_

**PREMESSO CHE**

- è mia intenzione partecipare alla attività della palestra gestita dalla "S.S.D. GT WORKOUTS" iscritta al registro Nazionale del CONI col n°265458, affiliata a Crossfit Inc. col nome di "Crossfit Crabs";
  - sono stato debitamente e compiutamente informato che detta attività comporta per il fisico uno sforzo notevole tanto da potere subire lo stesso pregiudizi anche gravi;
  - in data odierna ho / non ho prodotto la richiesta certificazione medica per l'esercizio della attività non agonistica richiestami dalla S.S.D. GT WORKOUTS;
  - sotto la mia integrale responsabilità dichiaro di non avere alcun tipo di patologia tale da impedirmi l'esercizio fisico. A titolo esemplificativo ma non esaustivo dichiaro di non soffrire di alcuna delle presenti patologie: cardiopatie (né leggere né gravi); asma; difficoltà respiratorie; problemi neurologici; ipertensione; ipotensione; di essere in stato di gravidanza; disturbi dell'equilibrio. In generale di non soffrire e di non avere mai sofferto di alcun tipo di patologia che mi abbia impedito o mi impedisca di effettuare sforzi fisici determinati dalla attività posta in essere nella presente palestra. Premesso quanto sopra il sottoscritto chiede:
    1. di potere partecipare alla lezione di prova nel giorno \_\_\_\_\_ riservandosi di produrre certificato medico per l'esercizio della attività non agonistica come richiesto dalla S.S.D. GT WORKOUTS/ di avere già consegnato certificato medico per l'esercizio della attività non agonistica; ovvero
    2. di essere affiliato/tesserato alla S.S.D. GT WORKOUTS per l'anno sociale in corso e fino al 31 agosto \_\_\_\_\_ tessera n° \_\_\_\_\_ producendo all'uopo certificato medico per l'esercizio della attività sportiva non agonistica.
- A tal fine sotto la mia integrale ed esclusiva responsabilità, preso atto delle informative fornitami verbalmente dalla S.S.D. GT WORKOUTS che dichiaro essere stata esaustiva e completa dichiaro che:  
a) è mia intenzione frequentare la palestra gestita dalla S.S.D. GT WORKOUTS sotto la mia integrale responsabilità essendo a conoscenza di quale tipo di attività ivi si svolga e dichiarando nel contempo di essere stato debitamente informato dei rischi connessi all'esercizio di detta attività. Dichiaro inoltre (se non ancora prodotto certificato medico) che la S.S.D. GT WORKOUTS potrà in difetto di produzione del certificato medico richiesto, sospendere in qualsiasi momento e senza diritto di rimborso da parte mia, il mio accesso alla struttura e ciò al fine di tutelare la mia incolumità fino alla produzione e consegna del richiesto certificato medico. In ogni caso, anche mi fosse permesso l'ingresso con la sottoscrizione della presente io dichiaro di non avere alcun tipo di patologia che mi possa impedire l'esercizio di detta attività assumendome tuttavia la esclusiva responsabilità;
- b) è mia intenzione manlevare o comunque esonerare da qualsivoglia tipo di responsabilità la S.S.D. GT WORKOUTS e tutti i collaboratori della stessa da qualsivoglia tipo di responsabilità nei miei confronti per eventuali danni e/o pregiudizi dovessero derivare alla mia persona dall'esercizio della predetta attività. Dichiaro inoltre di esonerare la S.S.D. GT WORKOUTS e tutti i suoi collaboratori da eventuali pregiudizi dovessero derivarmi dalla perdita o furto di beni personali essendo a mia conoscenza che nella struttura è presente un portavalori munito di serrature di sicurezza a titolo gratuito e che pertanto gli oggetti di valore devono essere ivi custoditi;
- c) la affiliazione alla S.S.D. nonché la partecipazione alla lezione di prova sono frutto di una mia scelta consapevole e che a tal riguardo non vi è stata alcuna forma di costrizione né da parte di terzi né da parte della S.S.D. GT WORKOUTS.
- d) sotto la mia integrale responsabilità mi obbligo ad informare tempestivamente, sia prima che durante che dopo l'attività svolta gli istruttori o il personale della palestra circa l'insorgere di sintomatologie quali a titolo esemplificativo ma non esaustivo: vertigini, nausea, capogiri, emicranie, dolori allo stomaco, senso di vomito (...). A tal fine dichiaro di essere a conoscenza del fatto che potrò sospendere in qualsiasi momento e con pieno spirito di liberalità la mia sessione di allenamento semplicemente avvertendo l'istruttore e che non vi è alcun obbligo nel proseguirla.
- e) la S.S.D. GT WORKOUTS non garantisce alcun risultato in ordine alle mie capacità motorie che gli eventuali sviluppi e risultati dipendono esclusivamente dalle mie capacità e dalle mie attitudini personali e fisiche. Nessun risultato mi è garantito o promesso.
- f) l'esercizio di detta attività comporta contatto fisico con l'istruttore: nel caso in cui detto contatto non fosse da me gradito dovrò segnalarlo immediatamente all'istruttore.

**DICHIARO**

- 1) Di aver preso atto del regolamento interno della S.S.D. GT WORKOUTS (stampato a retro ed esposto in bacheca), ivi comprese le modalità di pagamento delle quote e le scadenze in esso riportate, e di accettarlo in ogni sua parte impegnandosi a rispettarlo integralmente ed assumendomi ogni responsabilità derivante dal mancato rispetto dello stesso.
- 2) Di esonerare S.S.D. GT WORKOUTS ed i legali rappresentanti ed il personale incaricato dalla gestione da ogni e qualunque responsabilità per infortuni ed incidenti che dovessero accadere durante l'utilizzo della palestra in casi di mancato rispetto del suddetto regolamento.
- 3) Di riconoscere l'esistenza di rischi connessi all'attività sportiva e di accettarli integralmente e farsene totalmente carico, rinunciando ad ogni azione, sia in sede civile che penale, nei confronti della S.S.D. GT WORKOUTS e dei responsabili di servizio, sollevandoli da ogni responsabilità, e di accettare espressamente la clausola di esonero di responsabilità come da regolamento.

Letto confermato e sottoscritto in Cassola (VI), il giorno \_\_\_\_\_ Nome e cognome X \_\_\_\_\_

**LIBERATORIA UTILIZZO IMMAGINI / VIDEO**

Io sottoscritto/a \_\_\_\_\_ nata/o a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_  
residente in \_\_\_\_\_ codice fiscale \_\_\_\_\_

**con la sottoscrizione della presente AUTORIZZO**

la S.S.D. GT WORKOUTS, a fotografare/filmare la mia persona con l'unico limite del decoro, nonché alla pubblicazione delle immagini predette riprese all'interno della palestra della S.S.D. GT WORKOUTS a mezzo del proprio personale durante le attività di fitness per le seguenti finalità: pubblicazione su sito internet della S.S.D. GT WORKOUTS per finalità pubblicitarie (www.crossfitcrabs.com); pubblicazione di foto e immagini all'interno della palestra con sede in via Tito Speri 20 Cassola (VI); pubblicazione di immagini su volantini o fly pubblicitari; pubblicazione di video anche a scopo didattico e dimostrativo all'interno di manifestazioni e o eventi fieristici nonché utilizzo delle predette immagini e video per qualsiasi finalità relativa alla promozione della palestra o della didattica. Ne vieta altresì l'uso in contesti che ne pregiudichino la dignità personale ed il decoro. Le immagini ed il loro utilizzo, nel complesso, sono da considerarsi effettuate in forma gratuita e nessuna pretesa potrà essere richiesta in futuro.

Cassola (VI), li \_\_\_\_\_ Nome e cognome X \_\_\_\_\_

**DICHIARAZIONE LIBERATORIA PER MINORENNI**

Io sottoscritto/a \_\_\_\_\_ nata/o a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_  
residente in \_\_\_\_\_ via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_  
carta d'identità n. \_\_\_\_\_ telefono \_\_\_\_\_ cellulare \_\_\_\_\_  
e-mail \_\_\_\_\_ in qualità di \_\_\_\_\_ del minore \_\_\_\_\_

**DICHIARO**

sotto la mia responsabilità che il minorenni è di sana e robusta costituzione fisica, senza controindicazioni di sorta alla pratica sportiva. Dichiaro inoltre che non ha indicazioni mediche che impediscano o rendano sconsigliabile o pongano dei limiti a qualsiasi pratica motoria e sportiva in genere.

Dichiaro  
altresì di esonerare S.S.D. GT WORKOUTS e tutti i suoi responsabili e rappresentanti da ogni e qualsiasi responsabilità sia civile che penale di altra natura, in merito all'esercizio dell'attività motoria e sportiva, sia essa praticata in una manifestazione ufficiale, gara o esibizione, sia in fase di allenamento/corso, negli impianti sportivi nei quali la stessa S.S.D. GT WORKOUTS svolge o organizza la propria attività.

**INFORMATIVA SULLA PRIVACY**

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs 196/2003, i dati personali che la riguardano saranno trattati per lo svolgimento delle attività autorizzate sopra descritte e potranno essere comunicati a terzi (altre società o professionisti del settore quali, ad esempio, designer o tipografie) sempre al fine del perseguimento delle finalità indicate.  
In relazione ai dati conferiti Lei potrà esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.Lgs. 196/2003: conferma dell'esistenza dei dati, origine, finalità, aggiornamento, cancellazione, diritto di opposizione.  
Per esercitare tali diritti dovrà rivolgersi al Titolare del Trattamento dei Dati Personali che è la S.S.D. GT WORKOUTS con sede in Via Tito Speri nel comune di Cassola (VI).  
La mancata apposizione del consenso preclude totalmente la prosecuzione dei servizi.  DO IL CONSENSO  NEGO IL CONSENSO

Cassola (VI), li \_\_\_\_\_ Nome e cognome X \_\_\_\_\_

**Ogni luogo richiede di comportarsi in modo consono. Quando lavori indossi un abbigliamento appropriato, sia che tu sia un dipendente in divisa oppure un professionista. Quando entri in un luogo sacro ti togli il cappello. Porti maggior rispetto alle persone più anziane di te. Ti alzi e canti durante l'inno nazionale o della squadra del cuore. Nessuno ti dice o ti obbliga a fare queste cose, c'è solo una sensazione innata che ci porta a rispettare queste regole... Abbiamo la sensazione di fare la cosa giusta. Sembrerà strano ma anche se a volte siamo un pò "fuori dalle righe", urliamo e ci togliamo la t-shirt, lo stesso vale per il nostro BOX!**

## **REGOLAMENTO CROSSFIT CRABS**

- Saluta i tuoi compagni sia fuori che dentro al BOX ricordandoti che anche un sorriso fa bruciare calorie!
- Se finisci il WOD prima degli altri non avere fretta di scappare. Sostieni i tuoi compagni e pensa che, un giorno, potresti essere tu ad avere bisogno di loro!
- Non lasciare immondizia o oggetti personali in giro per il box.
- Non fare il furbo! Oltre ai muscoli ti chiediamo di accendere anche il cervello. Evita di fare cose di cui potresti pentirti, se ti fai male ricorda che oltre al dolore devi aggiungere il tempo che dovrai passare lontano dal BOX e dai WOD. Ascolta il Coach!
- Non fare il furbo! Tranquillo non è un errore di stampa. Oltre ai muscoli e al cervello ti chiediamo di accendere anche la coscienza. Conta bene il numero delle ripetizioni! Che te ne fai di una "medaglia d'oro" vinta imbrogliando? Se questo non ti basta, considera che molto probabilmente il tuo Coach se n'è accorto!
- Non parlare male dei tuoi compagni! Non parlare male di altri Box o di altre attività sportive. E soprattutto non parlare durante l'allenamento. Se ci riesci molto probabilmente quello che stai facendo non è allenamento.
- Se c'è qualcosa che non va con il Coach chiarisci, nel momento adatto, direttamente con lui: farà il possibile per aiutarti.
- Metti via l'attrezzatura dopo che hai terminato di usarla. Non è poi così difficile. E se vuoi fare un ulteriore passo avanti, aiuta gli altri a sistemare la loro. Più braccia ci sono più il lavoro diventa leggero e veloce.
- Se arrivi in anticipo, mentre aspetti di iniziare il WOD, o se ti fermi al BOX dopo aver finito evita un tono di voce alto e non disturbare chi si sta allenando!
- Non far cadere il bilanciere quando stai togliendo i dischi, accompagnalo verso il pavimento. Anche se l'attrezzatura di questo BOX è tra le migliori al mondo si può comunque rompere.
- Se hai sudato sul pavimento, sanguinato sulle barre del rig o pianto sui GHD... per favore pulisci! Oltre ad essere una questione di igiene, non è una sensazione piacevole afferrare una medball inzuppata o sedersi su un tappetino che non è stato pulito da chi l'ha usato prima di te forse anche senza t-shirt. Prendi un pò di carta e di disinfettante o il mocio a disposizione, e spendi 30 secondi per pulire.
- Nella vita reale non c'è la magnesite!!! Se la usi evita di impanarti dalla testa ai piedi!
- Sii puntuale per rispetto verso il coach e verso i tuoi compagni. In questo BOX, a differenza di altri, non vengono inflitte punizioni a suon di burpees... Ci affidiamo al tuo buonsenso.
- Presta massima attenzione mentre il coach sta dando istruzioni. Non importa se fai CrossFit da 1 mese o 5 anni, chiacchierare o farsi gli affari propri quando l'allenatore sta cercando di dare istruzioni è sicuramente irrispettoso e può essere anche pericoloso. Può anche darsi che tu conosca già il movimento che il Coach sta spiegando ma ricordati che ci può sempre essere un consiglio in più (oppure un consiglio diverso dalla volta precedente) per eseguire meglio un movimento. Non dimenticare, c'è stato un momento in cui eri tu quello alle prime armi!
- Se prendi in prestito qualche attrezzo personale da un compagno (corda per saltare, nastro per le mani, polsiere) ricordati di restituirglielo al termine.
- Per quanto possibile rispetta lo spazio vitale di un atleta. A conti fatti è più vitale per te che per lui. Questo aspetto è cruciale ai fini della sicurezza! Se qualcuno si sta preparando per alzare un peso, non camminare dietro di lui, di fronte a lui, cerca di stargli a debita distanza. Considera che potrebbe aver bisogno di lasciar cadere il peso in qualsiasi momento.
- In questo BOX è consentito "droppare" (lasciar cadere a terra il peso). Tuttavia cerca di evitare di far precipitare dal cielo qualsiasi attrezzo indipendentemente dalla situazione o dal peso. Questo è importante perché borracce, manubri e bilancieri, soprattutto se leggeri, possono rimbalzare in caso di caduta dall'alto e finire addosso a te o a qualcun'altro. Noi per primi sappiamo che è molto soddisfacente sentire il rumore dei pesi che si schiantano contro il pavimento, ti chiediamo, però, di ricercare questa piacevole sensazione... con buonsenso!
- Presentati ai nuovi arrivati e a chi non conosci. Il tuo allenatore farà quasi sicuramente un giro di presentazioni prima dell'inizio del WOD, in ogni caso tu, non temere di avvicinarti agli sconosciuti, tranquillo, non ti offriranno caramelle, né mele proibite o avvelenate! In questo modo contribuirai a creare un BOX migliore e a far crescere la nostra Community.
- L'anno sociale inizia dal 1 settembre e si conclude il 31 agosto.
- La frequenza è subordinata al pagamento della quota associativa e al rispetto del regolamento e delle norme di sicurezza.
- Alla scadenza dell'abbonamento mensile o trimestrale hai una settimana di tempo per rinnovarlo. Oltre tale termine non potrai partecipare agli allenamenti fino all'avvenuto pagamento.
- Gli abbonamenti mensili e trimestrali sono "Open" cioè previa prenotazione puoi decidere tu quanti e quali giorni venire al BOX.
- Se hai prenotato e non cancelli la prenotazione o non comunichi tempestivamente l'assenza per più di tre volte, perderai la possibilità di prenotarti.
- L'abbonamento 10 ingressi è valido per i soci regolarmente iscritti per l'anno sociale in corso, ha validità tre mesi dalla data del rilascio, non è cedibile ad altri, non è rimborsabile neanche in caso di smarrimento.
- La società si riserva di modificare il regolamento previo semplice avviso esposto nella bacheca del BOX.
- Custodia valori: sei invitato ad utilizzare l'apposito portavalori in uso gratuito per riporre gli oggetti di valore.
- La direzione non risponde di valori incustoditi o indumenti lasciati negli spogliatoi o in sala. Con periodicità mensile il materiale smarrito verrà dismesso.

