REGOLAMENTO FREQUENZA PALESTRA

NORME GENERALI

- La palestra è ad uso esclusivo dei soci della Canottieri Baldesio.
- L'utilizzo delle attrezzature è consentito ai minori di anni 15 solo se accompagnati da un adulto che del loro comportamento è responsabile.
- Durante la permanenza all'interno della palestra e dei locali di servizio il socio è tenuto a mantenere un comportamento nel rispetto delle normali regole di buona educazione e correttezza evitando disturbo agli altri utenti.
- Per frequentare la palestra è obbligatorio indossare un abbigliamento sportivo idoneo (vietato indossare canottiere da body building, jeans, sandali, ciabatte e qualsiasi indumento inappropriato), calzare scarpe da ginnastica pulite ed essere muniti di asciugamano personale. I soci che desiderano svolgere esercizi a corpo libero devono dotarsi di tappetino.
- La palestra e gli attrezzi ivi disponibili sono destinati unicamente ad un uso non agonistico. È vietato il sollevamento di carichi eccessivi che possano compromettere la sicurezza degli utenti e l'integrità degli attrezzi
- È vietato entrare od uscire dalla palestra utilizzando le porte di sicurezza, da usarsi solo in caso di emergenza.
- Essendo la palestra un ambiente climatizzato è tassativo tenere porte e finestre chiuse.

USO ATTREZZATTURE E MACCHINARI

- L'uso delle attrezzature della palestra, così come tutti gli esercizi eseguiti dal socio, avvengono sotto l'esclusiva responsabilità di quest'ultimo.
- È vietato usare le attrezzature sportive per scopi e con modalità diverse da quelle standard o comunque in modo difforme da quanto previsto per ciascun attrezzo.
- È vietato tenere occupati i macchinari per un tempo superiore a quello di esecuzione degli esercizi, ed anche l'utilizzo di più attrezzi contemporaneamente.
- Durante le pause tra le serie di allenamento di un socio, gli attrezzi possono essere usati da altri. In tal caso l'asciugamano deve essere tolto dall'attrezzo.
- Al termine dell'utilizzo di un macchinario il socio è tenuto a scaricare i bilancieri, a riporre con ordine gli attrezzi ed in particolare a sistemare correttamente manubri, bilancieri e pesi.

- è vietato trascinare l'attrezzatura sul pavimento o tenere comportamenti tali che possano arrecare danno allo stesso (rilascio a terra di manubri, bilancieri, Kettlebell ecc.).

IGIENE

- Per motivi di igiene il socio è tenuto a fare uso dell'asciugamano da stendere sulle panche, sugli attrezzi, sui tappetini quale barriera tra il corpo e l'attrezzo.
- Al termine dell'utilizzo di ciascun macchinario il socio è tenuto ad eliminare eventuali tracce di sudore utilizzando gli appositi detergenti a spruzzo e la carta monouso. I rotoli di carta sono destinati a questo uso e non per la pulizia personale o per utilizzi sostitutivi dell'asciugamano personale.

SANZIONI

- Ogni socio è tenuto a far rispettare il "Regolamento frequenza palestra".
- I trasgressori delle norme del presente regolamento e delle regole di buona convivenza e condotta all'interno della palestra verranno prontamente segnalati agli organi competenti della società per le opportune decisioni sanzionatorie.

Il Consigliere con delega alla palestra è Stefania Milo.