

## **REGOLAMENTO PALESTRA**

L'ingresso è sempre consentito ai Soci nel rispetto dei limiti orari previsti dal regolamento.

L'ingresso ai famigliari dei Soci (parenti in linea diretta), che abbiano regolarizzato il proprio abbonamento alla palestra, è permesso solo dalle 7,00 alle 12,00 e dalle 15,30 alle 20,00 dal lunedì al venerdì e dalle 7,00 alle 12,00 il sabato.

I Soci juniores e Soci atleti, figli di Soci ordinari, hanno la possibilità di frequentare la palestra negli stessi orari previsti dal regolamento per i Soci ordinari.

I Soci atleti potranno entrare in palestra solo dalle 8,00 alle 12,00 e dalle 15,30 alle 18,00 (previa comunicazione del giorno prima da parte del DT, responsabile del singolo sport).

È obbligatorio per tutti gli utilizzatori della palestra dotarsi di apposite calzature da indossare esclusivamente all'interno della stessa; è comunque vietato l'ingresso con scarpe sporche o scarpe utilizzate per il tennis.

È proibito appendere alle attrezzature i capi di abbigliamento; è a disposizione un apposito attaccapanni.

Prima di utilizzare una panca, un tappetino od un macchinario provvisto di sedile, è necessario proteggerlo utilizzando il proprio asciugamano; è obbligatorio inoltre asciugare la superficie delle attrezzature utilizzate.

È fatto obbligo di scaricare i pesi dai bilancieri e dai macchinari utilizzati, e di riporre gli attrezzi in ordine dopo l'uso.

Nel rispetto delle altrui esigenze di allenamento, si invita a rispettare il tempo di utilizzazione delle macchine, che, in particolar modo per le cyclette e i tapis-roulant, è fissato in circa 30 minuti.

La palestra è provvista di un impianto hi-fi e di una televisione: si raccomanda di farne un uso discreto in modo da non disturbare, a causa del volume troppo elevato, gli altri presenti.

Sono disponibili dei cardiofrequenzimetri da utilizzare anche sui remoergometri: i Soci che ne facciano uso devono riconsegnarli dopo aver provveduto alla loro igienizzazione.

Si invitano i Soci a segnalare prontamente al personale le anomalie eventualmente verificatesi nel funzionamento delle attrezzature.

Il Circolo non è responsabile dei danni che possono derivare da un uso non corretto delle attrezzature esistenti in palestra.

Per ragioni di sicurezza è vietato l'ingresso ai minori di 14 anni.

Un preparatore atletico è a disposizione dei Soci, in giorni ed orari prestabiliti (lun-ven 12.30-15.00; sabato 10-13), per l'assistenza all'attività ginnica e pesistica; eventuali lezioni individuali private devono essere concordate direttamente con il preparatore.

L'uso dei telefoni cellulari è consentito solo per motivi di necessità e comunque non durante gli esercizi.

Tutti gli utilizzatori dovranno obbligatoriamente consegnare preventivamente in segreteria un certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Responsabile del rispetto del presente regolamento è il signor Paolo Malfatti.