

REGOLAMENTO PER L'ACCESSO E L'UTILIZZO DELLA NUOVA PALESTRA

NORME D'ACCESSO AI LOCALI PALESTRA

L'accesso dei Soci alla nuova palestra Bissolati può avvenire:

- Per i Soci maschi dagli spogliatoi al primo piano, tramite ascensore di servizio oppure dalla scala esterna annessa al bar
- Per le Socie femmine esclusivamente con ascensore di servizio oppure per mezzo della scala esterna di servizio, adiacente alla palestra è stato predisposto uno spogliatoio femminile con armadietti a rotazione, tre docce e servizi igienici. Ciascuna Socia dovrà munirsi di lucchetto personale per l'uso dell'armadietto.

L'accesso alla sala attrezzi è libero e riservato esclusivamente ai soli Soci, senza obbligo di versamento di quota, questo fino all'Assemblea di novembre 2014 dove verranno valutati collegialmente i costi di gestione e di conseguenza prese le decisioni in merito.

In sala attrezzi non sono ammessi i non Soci.

- la sala corsi è aperta anche a persone esterne alla Società (presentate da un Socio che ne è garante) previa sottoscrizione di specifico abbonamento, presentazione del certificato medico e sottoscrizione dell'assicurazione obbligatoria
- I non Soci maschi potranno usufruire degli spogliatoi atleti

L'accesso ai corsi è a pagamento ed è subordinato al versamento della quota d'iscrizione e alla presentazione del certificato medico obbligatorio.

I Soci/e per poter frequentare i corsi dovranno **preventivamente** sottoscrivere l'abbonamento mensile ed aver consegnato in segreteria il certificato medico obbligatorio per la frequenza ad attività ludiche continuative (DM 24 aprile 2013).

Il certificato medico non è obbligatorio per chi frequenta la sala attrezzi in quanto considerata attività sporadica ed occasionale.

La Società C.L. Bissolati declina ogni responsabilità per la sparizione e/o la mancanza di oggetti personali nel locale palestra, negli spogliatoi e nei locali annessi.

Negli spogliatoi femminili e maschili attigui alla palestra si raccomanda ai Soci/e, di tenere il più possibile in ordine i locali, di rispettare gli arredi e le comuni regole igieniche di convivenza. In particolare è vietato utilizzare contenitori in vetro per la cura dell'igiene personale in quanto pericolosi a seguito di caduta e possibilità di rottura.

Negli spogliatoi e nelle docce maschili e femminili è vietato depilarsi.

NORME DI COMPORTAMENTO IN PALESTRA

1. I Soci/e che utilizzano la palestra devono accedere con calzature idonee, pulite e con suola che non segni il pavimento, non si può calpestare il pavimento palestra con ciabatte o a piedi nudi.
2. L'abbigliamento da indossare durante le attività di palestra deve essere decoroso ed adeguato, è assolutamente vietato allenarsi senza maglietta o canottiera.
3. E' obbligatorio avere con sé un asciugamano da utilizzare sugli attrezzi (sedute e schienali), sui materassini etc. e per detergere il sudore durante l'allenamento
4. Dopo l'uso delle macchine cardio-fitness è richiesto di pulire le zone di appoggio mani, il display e interessate dal proprio sudore con apposito detergente e di conseguenza asciugare con carta assorbente

5. Viene gentilmente chiesto ai Soci di utilizzare le macchine cardio-fitness solo per il tempo strettamente necessario (max. 25 min.) Le macchine assistite devono essere impegnate per il tempo necessario all'esecuzione dell'esercizio.
6. A scopo igienico al termine dell'utilizzo delle macchine cardio-fitness è obbligatorio asciugare i display e i punti d'appoggio delle mani con apposito detergente disponibile in palestra.
7. La regolazione degli impianti di illuminazione, riscaldamento e condizionamento dell'aria è di pertinenza esclusiva del direttore e del personale preposto.
8. Le bottigliette con i liquidi idratanti etc. devono essere depositate su apposito tavolo disponibile in palestra
9. Al termine dell'esercizio si devono scaricare le macchine ed i pesi liberi (bilancieri e manubri componibili) riponendo i dischi e le aste nelle apposite rastrelliere
10. E' vietato sovraccaricare le macchine assistite oltre la zavorra (pacco pesi) in dotazione a ciascuna macchina
11. Dopo l'esecuzione di esercizi con pesi liberi (manubri componibili e bilancieri) è necessario appoggiare delicatamente i pesi a terra e i bilancieri sugli appositi sostegni
12. I bilancieri e i manubri componibili vanno assicurati con gli appositi fermi prima dell'uso, decomposti dopo l'esercizio e collocati nelle apposite rastrelliere o siti assegnati
13. In palestra è vietato mangiare
14. Al termine di ciascun corso collettivo è necessario riporre i materassini e i piccoli attrezzi negli appositi spazi e contenitori
15. I Soci sono responsabili in prima persona della buona tenuta dei locali e delle attrezzature installate. In caso di rotture o di inconvenienti è necessario avvisare immediatamente il Direttore, i Consiglieri e/o il personale addetto alla palestra.
16. Negli spogliatoi femminili attigui alla palestra si raccomanda alle Socie, di tenere il più possibile in ordine il locale, di rispettare gli arredi e le comuni regole igieniche di convivenza. In particolare è vietato utilizzare contenitori in vetro per la cura dell'igiene personale in quanto pericolosi a seguito di caduta e possibilità di rottura.
17. Negli spogliatoi e nelle docce maschili e femminili è vietato depilarsi e/o radersi.

ACCESSO AI MINORI

I minori di 14 anni possono accedere alla palestra solo se accompagnati da un maggiorenne garante.

SANZIONI

- Per danni materiali palesi e documentati e/o segnalati da testimoni ad attrezzi, arredi etc. verrà richiesto un risarcimento monetario pari al corrispettivo del danno arrecato.
- Il non rispetto delle norme del regolamento è soggetto a segnalazione da parte dei Soci, del personale preposto e designato al controllo palestra, dei componenti volontari della Commissione Palestra, al Direttore ed ai Consiglieri che attraverso il Consiglio Direttivo provvederanno, a stabilire il periodo di sospensione dalla Società del Socio/a negligente ed eventualmente e conseguentemente ad adottare e rendere esecutivi eventuali altri provvedimenti disciplinari anche di carattere economico.