

REGOLAMENTO PER L'ACCESSO E L'UTILIZZO DELLA PALESTRA

La palestra dell'Associazione è composta da due zone:

- **SALA ATTREZZI** rivolta verso le piscine e l'area gazebi.
- **SALA CORSI E CORPO LIBERO** rivolta verso i campi da tennis.

ORARI DI APERTURA PALESTRA

Tutti i giorni dalle ore 9.00 alle ore 21.30

NORME D'ACCESSO AI LOCALI PALESTRA

L'accesso alla nuova palestra Bissolati può avvenire:

- Per i Soci dagli spogliatoi al primo piano, tramite ascensore di servizio oppure dalla scala esterna annessa al bar
- Per le Socie 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.

In sala attrezzi sono ammessi i non Soci invitati da un Socio che ha richiesto per loro regolare permesso giornaliero e gli Affiliati Temporanei.

- 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 essere in possesso del **certificato medico obbligatorio** per l'attività sportiva non agonistica.

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 devono accedere con calzature idonee, pulite e con suola che non segni il pavimento, non si può accedere alla 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. **È 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 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. È 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. Nei bagni e negli spogliatoi a servizio della Palestra è vietato depilarsi e/o radersi.
18. **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 mancato 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, adottare e rendere esecutivi eventuali i necessari provvedimenti disciplinari o le sanzioni di carattere economico.