

**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
TRIDENTUM GYM**

REGOLE DI COMPORTAMENTO

L'ingresso in Palestra è consentito a tesserati, soci della Associazione e utenti esterni in regola con le quote di iscrizione e abbonamento. I tesserati possono svolgere attività sportiva solo in possesso di certificato medico.

Per garantire il mantenimento di adeguate condizioni di sicurezza e igienico-sanitarie, offrire una struttura pulita, accogliente, funzionale ed efficiente, avere un ambiente gradevole e confortevole; chi accede

ALL'INTERNO DELLA PALESTRA

deve rispettare le seguenti regole:

1. Avere un atteggiamento educato e corretto con il personale tecnico/amministrativo, e con tutti gli altri presenti;
2. Avere la massima cura nell'igiene personale; prima, durante e al termine della sessione di allenamento;
3. Entrare in sala solo ed esclusivamente con un paio di scarpe da ginnastica idonee e pulite, significando che è obbligatorio cambiarle all'interno dello spogliatoio;
4. Avere obbligatoriamente un asciugamano al seguito, da usare sempre come copertura sui macchinari/tappetini;
5. Igienizzare/pulire sempre gli attrezzi e le macchine dopo l'utilizzo con apposito prodotto messo a disposizione;
6. Utilizzare macchinari e attrezzi con cura e responsabilità, chiedere sempre l'intervento del personale Tecnico in caso di problemi e/o dubbi sull'utilizzo; segnalare tempestivamente eventuali malfunzionamenti e in tal caso non usare il macchinario e/o l'attrezzo;
7. Riporre sempre al proprio posto gli attrezzi dopo averli utilizzati; non lasciare mai nessun oggetto incustodito a terra;
8. Occupare gli spogliatoi il tempo utile per il cambio, avendo cura di riporre i propri indumenti con ordine all'interno degli appositi armadietti, al fine di permettere a tutti i soci e/o tesserati di poter usufruire dello spazio necessario per spogliarsi; utilizzare i servizi igienici e le docce in maniera appropriata e con senso civile;
9. Nelle docce e negli spogliatoi è obbligatorio l'uso di ciabatte idonee; gli appendini all'interno delle docce servono per appoggio esclusivo degli accappatoi (è quindi rigorosamente vietato appendere ogni altro indumento intimo);
10. Consumare cibi e bevande nell'apposita area break;
11. Si consiglia l'uso di una piccola borsa o un sacchetto personale per custodire oggetti e valori/documenti personali all'interno della palestra, da tenere sotto la propria personale visione.

Inoltre, È VIETATO:

1. Mangiare e bere negli spogliatoi e nella sala attrezzi; correre e urlare negli ambienti;
2. Utilizzare in maniera scorretta le attrezzature sportive;
3. Utilizzare in modo improprio bagni e docce o fare qualunque altra cosa possa essere considerata di disturbo al regolare svolgimento delle attività o deturpante i locali del Centro Sportivo;
4. Introdurre sostanze vietate e oggetti pericolosi all'interno dei locali palestra, introdurre bottiglie di vetro all'interno delle sale o nelle aree comuni;
5. Lasciare oggetti e valori personali incustoditi;

Manomettere attrezzi, macchinari, strumenti, arredi e impianti della Palestra.

NORME DI SICUREZZA

Tutti i soci, tesserati e utenti all'interno della palestra devono rispettare le norme di sicurezza nei casi di emergenza (antincendio e primo soccorso); in particolare seguire scrupolosamente le procedure indicate e la segnaletica affissa nella struttura.

Tutti i soci e/o tesserati, con l'iscrizione all'Associazione, dichiarano di aver preso visione dello Statuto e di averne accettato il presente Regolamento.

IL PRESIDENTE DELLA
ASD TRIDENTUM GYM
dott. Mario D'Alterio