

Regolamento per la frequenza e l'uso della palestra

Gli utenti prima di poter accedere all'allenamento in palestra devono essere in regola con l'iscrizione e gli adempimenti per essa richiesti.

Tutti gli utenti devono registrarsi ad ogni accesso al ricevimento prima di accedere ai locali ed utilizzare le attrezzature. Gli utenti in possesso della tessera dello studente devono registrare la tessera in ingresso ed in uscita dai locali della palestra.

Ogni utente che utilizza la palestra, **su propria responsabilità**, deve essersi sottoposto a visita medica specifica per lo svolgimento di attività sportiva, ed avere parere medico positivo per lo svolgimento dell'attività sportiva e l'utilizzo delle attrezzature della palestra.

Ogni utente che abbia sofferto di malattie, stati e condizioni di cattiva salute deve astenersi dall'uso e dalla frequenza della palestra, fino all'accertamento medico di completa guarigione attestata da visita medica.

I soggetti con condizioni cardiovascolari sensibili (malattie e/o patologie, disfunzioni, pressione alta o bassa, etc.) o donne in attesa non possono frequentare la palestra, se non a seguito di specifica visita medica e autorizzazione specifica all'attività sportiva del medico curante.

L'utente che dovesse nascondere uno stato di malattia e/o cattiva salute e frequentare la palestra, sarà soggetto a provvedimento ed allontanamento dalla palestra.

Chi dovesse avvertire uno stato di spossamento, debolezza o mancamento deve sospendere subito l'allenamento e chiedere assistenza.

Lo svolgimento corretto degli esercizi e l'uso corretto delle attrezzature e responsabilità unica degli utenti, che devono attenersi alle istruzioni degli istruttori, essere coscienti dei propri limiti. Rivolgersi agli istruttori per assistenza.

Per favore posare le attrezzature dopo l'uso al proprio posto, e mantenere i locali puliti ed in ordine. Si prega di segnalare agli istruttori attrezzatura rotta e/o danneggiata.

Abbigliamento idoneo deve essere utilizzato sempre, comprese scarpe chiuse da ginnastica. Magliette e top devono essere indossati sempre fuori dagli spogliatoi.

Per favore usare le attrezzature responsabilmente e non rilasciare i pesi delle macchine, o sbattere i dischi e bilancieri. Se si lavora con attrezzi e pesi liberi chiedere l'assistenza sempre di un istruttore.

Le macchine isotoniche e il circuito cardiofitness devono essere utilizzate secondo le indicazioni degli istruttori, seguendo il tempo indicato. I Tapis Roulant e le cyclette comunque non possono essere utilizzati per più di 20 min. a sessione dal singolo utente. (il tempo max. è ridotto a 15 min. in orari di grande affluenza).

Per cortesia considerate gli altri utenti durante l'allenamento. Si prega di astenersi dal riposarsi sulle macchine tra le serie. Si prega di ripulire ed asciugare le panche e le macchine dopo l'uso, e posare i pesi ed i manubri al proprio posto sulle rastrelliere

E' vietato fumare e mangiare nei locali della palestra, spogliatoi inclusi.

È vietato consumare bibite se non in contenitori chiusi (bottiglie, borracce, e simili).

È vietato utilizzare telefoni cellulari in palestra.

Si prega di astenersi di parlare di lavoro, studio o quanto non prettamente attinente con le attività sportive durante l'allenamento.

È vietato lasciare gioielli, oro, denaro, oggetti e beni preziosi in palestre e negli spogliatoi.

Il CUS non è responsabile per la perdita, danno o furto di effetti personali. Si prega di non portare oggetti di valore, delicati e o deperibili nei locali della palestra e degli spogliatoi.

Gli utenti si assumono ogni responsabilità per la frequenza e l'utilizzo dei locali e delle attrezzature. L'utente si assume ogni responsabilità per incidenti e danni a se stessi, a terzi ed alle strutture dovuti a comportamenti in difformità, contrasto, e/o contrari al presente regolamento, e comunque il singolo è responsabile e risponde delle proprie azioni e le conseguenze nei confronti del CUS, di terzi e delle strutture ed attrezzature.