



# CANOTTIERI GIUDECCA

Associazione Sportiva Dilettantistica C.O.N.I. – FIC – FICSF – ACSI

## REGOLAMENTO PER L'UTILIZZO DEI LOCALI ADIBITI A PALESTRA

L'ACG dispone di alcuni locali adibiti all'esercizio fisico indoor, a titolo esclusivo (palestra) o promiscuo (sala polifunzionale attrezzata con remoergometri), di seguito indicato come "locali palestra".

Ogni Iscritto si impegna, nell'utilizzo dei locali palestra, a rispettare il presente regolamento interno.

### Art. 1 Accesso di locali palestra

Possono accedere ai locali palestra i soci maggiorenni in regola con il pagamento delle quote sociali. I soci minorenni di età superiore ai 12 anni possono accedere solo se sotto la responsabilità di un adulto supervisore.

### Art. 2 Orari

L'accesso ai locali palestra è consentito ordinariamente durante l'orario di apertura della sede sociale, avendo l'accortezza di considerare il tempo necessario per cambiarsi nel rispetto dell'orario di chiusura.

Ai soci agonisti è concesso di allenarsi anche fuori dell'orario di apertura della sede, se assegnatari di chiavi secondo le disposizioni del Regolamento generale o se accompagnati dall'allenatore. Al termine dell'utilizzo dei locali palestra, se fuori orario di apertura ordinaria, il socio dovrà avere cura di spegnere tutte le luci ed assicurare la chiusura delle porte accessibili dall'esterno.

### Art. 3 Abbigliamento

Per l'accesso ai locali, è d'obbligo indossare calzature sportive pulite diverse da quelle usate per strada, e adatte ad un uso da interno.

Il cambio di abiti e calzature va effettuato SOLAMENTE negli spogliatoi.

Non sono permessi abiti indecorosi allenamenti a torso nudo all'interno dei locali palestra.

### Art. 4 Priorità e numero massimo di utenti

L'utilizzo dei locali palestra avviene con priorità per le esigenze di allenamento dei soci agonisti delle squadre di canottaggio e Voga In Piedi, secondo la tabella oraria esposta in palestra.

L'accesso contemporaneo ai locali palestra è limitato a un numero di soci compatibile con l'utilizzo in sicurezza delle attrezzature, nel rispetto delle priorità indicate nella tabella oraria sopra indicata.

### Art. 5 Uso dei locali palestra

L'uso dei locali palestra e delle attrezzature, così come tutti gli esercizi eseguiti dal socio, avvengono sotto l'esclusiva responsabilità di quest'ultimo o, in caso di minorenni, di chi lo accompagna.

L'ACG declina ogni responsabilità per un uso delle attrezzature sportive per scopi o con modalità diverse da quelle cui sono destinate.

Ogni utilizzatore è tenuto a:

- a. Rimettere sempre al proprio posto e nello spazio esatto corrispondente manubri, bilancieri ed altri attrezzi dopo averli utilizzati.
- b. Scaricare ogni bilanciere al termine del loro utilizzo e rimettere i pesi al posto previsto.
- c. Riporre, dopo ogni utilizzo, i remoergometri, ripiegati, nella collocazione prestabilita, in particolare se vengono spostati per l'esercizio all'esterno del locale palestra.
- d. non tenere occupati attrezzi o macchinari per un tempo superiore a quello di esecuzione degli esercizi o l'utilizzare più attrezzi contemporaneamente;
- e. mantenere, all'interno dei locali palestra, un comportamento corretto ed educato,

Si raccomanda di:

- f. non trascinare l'attrezzatura sul parquet.
- g. utilizzare un asciugamano di dimensioni adeguate (almeno cm.50 x 80) da stendere sulle panche, sui tappetini, sugli attrezzi o dove ci si appoggia durante l'allenamento per evitare che il sudore impregni gli attrezzi utilizzati.
- h. Disinfettare con l'apposito prodotto le macchine/panche dopo averle utilizzate.

## Art. 6 Comportamento

Durante la permanenza nei locali palestra, il socio è tenuto ad evitare di arrecare disturbo agli altri utenti, evitando in particolare schiamazzi, voce alta durante l'allenamento o qualsiasi atteggiamento non consono o che rechi disturbo agli altri utenti, odori sgradevoli, abbigliamento inappropriato.

L'ascolto di musica tramite diffusori è consentito, purchè non sia di disturbo alle altre persone presenti e a volume non eccessivo.

È inoltre vietato

- a. fumare in ogni locale palestra (vale anche per sigarette elettroniche)
- b. accedere ai locali palestra senza essersi cambiati le scarpe
- c. introdurre nei locali palestra oggetti di vetro
- d. introdurre e consumare bibite alcoliche
- e. introdurre animali
- f. lanciare oggetti
- g. l'accesso ai locali palestra ai soci minorenni di età inferiore ai 12 anni, anche se accompagnati da un adulto.

Chi utilizza i locali palestra è tenuto ad informare tempestivamente il personale di cantiere o un Consigliere in caso di guasti alle attrezzature o difetti che riscontrasse. Eventuali danni arrecati alle attrezzature, agli impianti ed alla struttura per negligenza o per inosservanza delle presenti disposizioni, dovranno essere indennizzati dai responsabili.

Regolamento approvato dall'Assemblea del 17/03/2024.