



QUESTURA DI CATANZARO  
S.G. FIAMME ORO

## REGOLAMENTO PALESTRA

### 1. NORME GENERALI

- a. Attenersi alle norme della buona educazione, di provata moralità, di correttezza nei rapporti interpersonali che non dovranno in alcun modo disturbare gli altri utenti.
- b. L'accesso alla palestra è consentito a partire da 6 anni.
- c. Utilizzare la palestra unicamente allo scopo per cui essa è prevista.
- d. Accedere ai locali della palestra unicamente con scarpe da ginnastica pulite e con vestiti adeguati all'attività sportiva.
- e. Stendere un asciugamano pulito ed asciutto su ogni superficie degli attrezzi e delle strutture della palestra in contatto con il proprio corpo.
- f. Disinfettare con gli appositi prodotti a disposizione gli attrezzi e le macchine con le quali è stato in contatto non appena terminato l'uso.
- g. Riporre sempre al loro posto e nello spazio esatto corrispondente gli attrezzi utilizzati immediatamente dopo averne terminato l'uso, avendo cura e rispetto degli stessi allo scopo di evitarne il deterioramento/danneggiamento.
- h. Riporre negli appositi cestini lattine e bottiglie vuote, così come ogni altro rifiuto.
- i. Collocare i propri indumenti, così le borse e sacche, negli appositi appendiabiti presenti negli spogliatoi.
- j. Indossare sempre delle ciabatte durante l'uso delle docce e negli spogliatoi.
- k. Osservare la massima pulizia personale, in particolare lavando piedi e mani prima della pratica del judo.
- l. Avvisare tempestivamente la S.g. Fiamme Oro in caso di guasti alle attrezzature o mancanze comportamentali degli altri utenti.
- m. Rispettare il Codice dell'Agenzia mondiale antidoping.
- n. La S.G. Fiamme Oro si riserva di modificare il presente regolamento con preavviso di almeno 30 giorni agli utenti.

### 2. È FATTO DIVIETO:

- a. Lasciare durante l'allenamento ed una volta terminato lo stesso lattine, bottiglie, borracce e ogni rifiuto nei locali della palestra.
- b. Accedere ai locali della palestra con scarpe indossate all'esterno.

- c. Il materiale di cui è realizzato il *tatami* è estremamente delicato, pertanto è vietato salire con scarpe ed appoggiare attrezzi/strumenti che possano arrecare danni allo stesso. Per raggiungere il tatami dagli spogliatoi i praticanti dovranno indossare ciabatte o calzature ad infradito (zoori).
- d. Fumare all'interno dei locali della palestra, negli spogliatoi e nei servizi igienici.
- e. Introdurre e consumare bevande alcoliche all'interno della palestra, negli spogliatoi e nei servizi igienici.
- f. Disturbare ed intralciare nell'allenamento gli altri utenti con il proprio comportamento.
- g. Introdurre ogni tipo di animale nei locali della palestra, negli spogliatoi e nei servizi igienici.
- h. L'ingresso in palestra al personale non in regola con l'iscrizione.

### **3. SICUREZZA**

- a. È vivamente sconsigliato ai clienti di depositare e/o lasciare incustoditi oggetti di valore negli spogliatoi e nei locali della palestra. La s.g. Fiamme Oro non assume responsabilità alcuna per eventuali furti e/o smarrimenti di quanto lasciato incustodito.

### **4. UTILIZZO DELLE ATTREZZATURE E DEI MACCHINARI E PROGRAMMI PERSONALIZZATI**

- a. Attrezzature e macchinari possono essere utilizzati unicamente allo scopo per il quale sono preposti, e nel modo indicato dal costruttore.
- b. I praticanti si impegnano a non effettuare allenamenti sportivi non consoni alle loro capacità e/o al loro stato di salute e preparazione.
- c. L'uso delle attrezzature della palestra, in mancanza di figura professionale esperta, avviene sotto l'esclusiva responsabilità dell'utilizzatore.

### **5. ACCESSO ALLA PALESTRA**

- a. L'ingresso e l'utilizzo della palestra è consentito esclusivamente agli iscritti che hanno versato interamente le quote previste all'atto dell'iscrizione unitamente alla consegna del certificato medico in originale.
- b. I praticanti dovranno rispettare scrupolosamente gli orari di accesso.
- c. Per gli iscritti minorenni è richiesta l'assunzione di responsabilità da parte di chi esercita la patria potestà.
- d. La S.G. Fiamme Oro ha il diritto di revocare l'iscrizione in caso d'inadempienza e/o violazione da parte del cliente del presente regolamento.

**TENERE SEMPRE PRESENTE CHE LO SPORT, OLTRE CHE ATTIVITÀ FISICA, È SCUOLA MORALE E CULTURALE**