

## INDICAZIONI PER L'UTILIZZO DI PALESTRE, SALE CORSI E FITNESS

### **ATTENZIONE** **L'USO IMPROPRIO DI PALESTRE, SALE CORSI E FITNESS** **PUO' ESSERE PERICOLOSO**

L'apparato muscolo-scheletrico e quello cardio-circolatorio sono fortemente stimolati dall'esercizio fisico

**ATTENERSI ALLE SEGUENTI ISTRUZIONI**

**PER SVOLGERE ATTIVITA' NELLE PALESTRE, NELLE SALE CORSI E NELLA SALA FITNESS E' OBBLIGATORIO ESSERE IN POSSESSO DI CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA' NON AGONISTICA (OPPURE DI IDONEITA' AGONISTICA) E IN OGNI CASO NON AVERE IN CORSO AFFEZIONI DI ALCUN GENERE E NON ESSERE IN STATO DI DEBILITAZIONE.**

**IN ASSENZA O SENZA CONSENSO DEGLI ISTRUTTORI, NON ACCEDERE ALLE PALESTRE E ALLE SALE, NE' IMPROVVISARE ESERCIZI O ESERCITAZIONI, NE' UTILIZZARE ATTREZZI O ATTREZZATURE.**

L'uso di attrezzi e attrezzature è consentito in base all'attività da svolgere, secondo le indicazioni degli istruttori, e deve avvenire in modo da non creare situazioni di pericolo per sé e per gli altri, né danni all'impianto ed agli attrezzi e alle attrezzature. Se ci sono dubbi in proposito o per qualunque altro motivo, non intraprendere o proseguire l'attività e contattare addetti e istruttori.

Prima di entrare nelle palestre e nelle sale indossare indumenti sportivi idonei all'uso: in particolare devono essere sempre utilizzate calzature ginniche pulite, non usate precedentemente all'esterno.

E' obbligatorio utilizzare un asciugamano dove ci si posiziona durante l'allenamento nonché disinfettare con apposito prodotto dopo l'utilizzo. Parimenti è obbligatorio riporre ordinatamente al proprio posto pesi, manubri, bilancieri attrezzi, attrezzature dopo l'utilizzo.

I praticanti di arti marziali devono dotarsi dei previsti strumenti di protezione personale e non devono assolutamente svolgere attività di combattimento senza l'approvazione e la supervisione degli istruttori.

Non è consentito portare alcun oggetto all'interno delle palestre e delle sale, tantomeno bibite, libri o giornali. Palestre e sale corsi e fitness sono luoghi di allenamento: chiacchiere e rumori devono essere lasciati fuori ed è necessario il massimo rispetto delle norme igieniche generali e della buona educazione, con un corretto comportamento, civile e sportivo. In caso di presenze numerose nelle sale attenersi alle indicazioni degli istruttori relativamente ai programmi e ai tempi di allenamento per garantire un utilizzo equilibrato delle sale da parte di tutti. In ogni caso non occupare attrezzi e attrezzature se non per lo svolgimento del proprio allenamento.

**NUMERO MASSIMO DI UTENTI AMMESSI IN CONTEMPORANEA:**

**200 NELLE PALESTRE GRANDI, 45 NELLE SALE CORSI, 90 NELLA SALA FITNESS**

Per quanto riguarda le caratteristiche ambientali vengono seguite le norme Coni per l'impiantistica sportiva, fatte salve le disposizioni di legge. Nei luoghi di attività sportiva nella stagione termica viene mantenuta una temperatura di 18°, umidità relativa 50%; nelle sale climatizzate nella stagione estiva la temperatura sarà di 26°(con temperatura esterna superiore a 26°), altrimenti quella esterna -2° (temperatura esterna tra 20° e 26°).

Livello sonoro massimo della musica nei luoghi di attività sportiva 70 dB

**AVVISARE TEMPESTIVAMENTE GLI ADDETTI IN CASO DI EMERGENZE E GUASTI**

**NELL'UTILIZZO  
DI PALESTRE, SALE CORSI E FITNESS,  
SI RICHIAMA L'ATTENZIONE  
SUI SEGUENTI PUNTI**

- Prima di entrare nelle palestre e nelle sale si devono indossare indumenti sportivi idonei all'uso, IN PARTICOLARE LE SCARPE DA GINNASTICA DEVONO ESSERE PULITE, ASSOLUTAMENTE NON USATE ALL'ESTERNO MA SOLO IN PALESTRA
- SI DEVE AVERE ALTRESI' CON SE' UN ASCIUGAMANO che serve per tergere il sudore e da stendere dove ci si siede o ci si posiziona durante l'allenamento

**IN CASO DI MANCANZA DI SCARPE PULITE  
E ASCIUGAMANO GLI ISTRUTTORI NON  
CONCEDERANNO L'ACCESSO AI LUOGHI DI  
SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'**

**PER INFORMAZIONI PIU' DETTAGLIATE SI RINVIA ALLE  
INDICAZIONI COMPLETE PER L'UTILIZZO DI PALESTRE, SALE  
CORSI E FITNESS**

**SI RICORDA CHE IL RISPETTO  
DELLE NORME IGIENICHE GENERALI E  
DELLA BUONA EDUCAZIONE NON E' FACOLTATIVO  
SI INVITANO TUTTI GLI UTENTI  
A SEGNALARE I COMPORTAMENTI DIFFORMI  
PER I PROVVEDIMENTI PREVISTI  
DAL REGOLAMENTO DI UTILIZZO DELL'IMPIANTO**