



*Stella d'oro al merito sportivo*

## **Regolamento PALESTRA**

- 1) Indossare scarpe da ginnastica e una tenuta sportiva pulita e decorosa.
- 2) Segnare sempre la propria presenza e l'orario di allenamento sull'apposito registro e, se ritenuto opportuno, eventuali guasti.
- 3) Una volta terminato il proprio esercizio, rimettere i pesi ed i manubri utilizzati negli appositi spazi e nella rastrelliera.

*In una palestra ordinata ci si allena meglio!*

- 4) È fatto divieto di utilizzare pesi e macchine ai minori di 16 anni.
- 5) Utilizzare le macchine in maniera corretta.
- 6) Utilizzare sempre un asciugamano quando si effettuano esercizi sulle panche o sui tappeti e sanificare le attrezzature dopo l'utilizzo con il materiale fornito che si trova all'ingresso (carta assorbente e disinfettanti).
- 7) Rispettare i tempi indicati per l'utilizzo delle macchine in caso di affluenza.
- 8) Chiudere sempre il riscaldamento, spegnere le luci, la radio, la TV e assicurarsi che la porta d'ingresso sia chiusa a chiave quando si è gli ultimi ad uscire dalla palestra.
- 9) Spegnerne gli interruttori dei tapis roulant e delle macchine, una volta utilizzate.
- 10) Segnare il nome degli ospiti nell'apposito registro.

*La palestra è un bene comune a tutti noi, vi ringraziamo per l'osservanza di tali norme*