



SALA PESI Usc Capriaschese, regolamento

Utilizzo

- L'uso della sala pesi è permessa solo ai maggiorenni oppure ai minorenni solo se accompagnati da un adulto o monitore qualificato.

Abbigliamento

- Obbligatorio un abbigliamento idoneo alla pratica sportiva.

Scarpe

- Obbligatorio l'uso di scarpe per l'interno o di scarpe pulite.

Igiene

- Auspicabile l'uso di un asciugamano personale, da porre sui sedili prima di iniziare l'allenamento, per proteggere i macchinari dal sudore.

Macchinari

- Scaricare gli attrezzi alla fine del proprio esercizio.
- Maneggiare con cura e con la dovuta attenzione.

Pulizia

- Lasciare la sala in ordine e pulita. Una pulizia approfondita sarà eseguita regolarmente da un'addetta incaricata dalla società.

Responsabilità

- L'Usc capriaschese atletica declina qualsiasi responsabilità per incidenti o infortuni avvenuti durante l'utilizzo della sala pesi.

Riscaldamenti

- Vedi regolamento invernale

Porte e Finestre

- Dopo l'allenamento arieggiare se necessario il locale.
- Finito l'allenamento chiudere le finestre.
- Finito l'allenamento chiudere a chiave la porta d'entrata.

Luci

- Ricordarsi di spegnere le luci (interno e esterno) alla fine dell'allenamento.

Presenze

- Rispettare il piano delle presenze dei gruppi e delle società affisso alla porta d'entrata.
- Annotare la propria presenza nell'apposito registro (nome, data, ora, società e numero occupanti, firma).

Danni

- Sono da comunicare tempestivamente a un responsabile Usc.
- I costi sono a carico degli autori dei misfatti.

Bigorio, 11 maggio 2008.

Per il *team* sala pesi, Elia Stampanoni

Contatto: 079 742 33 07

