

## REGOLAMENTO PALESTRA

Le palestre rappresentano un prezioso spazio comune, progettato e attrezzato con cura per il benessere dei nostri Soci e Atleti. La nostra Società si impegna a garantire una pulizia quotidiana dei locali e un attento controllo delle attrezzature, affinché tutti possano godere di un ambiente accogliente e sicuro. Per mantenere questo standard di igiene e preservare le nostre strutture, è fondamentale la collaborazione di ciascuno di noi. Pertanto, desideriamo invitare calorosamente tutti gli Utenti a seguire alcune semplici regole di buon senso, igiene e sicurezza. In particolare, chiediamo gentilmente ai Sigg. Allenatori/Istruttori di vigilare affinché, durante i corsi, gli Allievi e gli Atleti mantengano un comportamento rispettoso e adeguato. Effettueremo controlli occasionali per garantire il rispetto delle regole, e ci riserviamo il diritto di intervenire in caso di comportamenti non conformi.

Le palestre sono denominate come segue:

1. Palestra grande o Marino Valle
2. Palestra “pagaioergometri” o Palestra n. 2

---

### IGIENE, ORDINE E PULIZIA

- Ti chiediamo di accedere ai locali esclusivamente con scarpe pulite e con soles in gomma. È consigliato l'uso di calzature specifiche per l'attività in palestra.
- Durante l'uso della palestra, ti invitiamo a indossare abbigliamento idoneo per mantenere le superfici pulite e asciutte.
- Ti preghiamo di non danneggiare le attrezzature e di segnalare eventuali guasti o malfunzionamenti nell'apposita bacheca.
- Dopo l'uso, ti chiediamo di riporre tutti gli attrezzi (bilancieri, pesi, tappetini, palloni, ecc.) negli spazi designati. È importante per la sicurezza di tutti non lasciare bilancieri carichi su panche o macchine.
- È vietato spostare o rimuovere macchine e attrezzature. In caso di necessità, ti invitiamo a contattare il personale addetto o a utilizzare i fogli di comunicazione nella bacheca.
- Ti chiediamo di sanificare gli attrezzi dopo l'uso. Ogni area delle palestre è dotata di spray disinfettante e carta assorbente, e chiediamo a tutti gli utilizzatori di sanificare le attrezzature dopo l'utilizzo.

---

### ACCESSO E ORARI DI APERTURA

- Le palestre sono aperte ai Soci tutti i giorni dalle 6:30 alle 22:00.
- L'utilizzo delle macchine è **VIETATO AI MINORI DI 14** anni se non accompagnati da un genitore o da un istruttore autorizzato.

- Per utilizzare i **PAGAIORGOMETRI**, ti chiediamo di ritirare la chiave in Segreteria (vengono tenuti chiusi a lucchetto per sicurezza). Al termine dell'utilizzo, ti preghiamo di ripristinare il blocco.
- Per utilizzare i **PAGAIORGOMETRI**, è obbligatorio presentare in segreteria un certificato di buona salute.

### **ACCESSO CON PERSONAL TRAINER O ACCOMPAGNATORI**

- È consentito l'accesso a personal trainer esterni solo se autorizzati, previa comunicazione alla Segreteria con almeno 2 giorni lavorativi di anticipo (tramite email a [segreteria@canottieriticino.it](mailto:segreteria@canottieriticino.it)).
- Ti chiediamo di includere nella richiesta: nome, cognome, data e orario di accesso, motivo.
- Senza preavviso, l'accesso non potrà essere garantito.
- Non è consentito introdurre persone non registrate (né ospiti occasionali, né familiari, né amici).
- Tutti gli accompagnatori autorizzati devono essere registrati nel registro presenze in Club House prima dell'accesso.

---

### **CONTROLLI E SANZIONI**

- Saranno effettuati controlli a campione sul registro e sulle autorizzazioni.
- Chiunque si trovi in palestra senza regolare comunicazione sarà gentilmente invitato ad allontanarsi.
- Il Socio responsabile dell'accesso non autorizzato sarà soggetto a sanzioni da parte del Consiglio.

### **CORSI E ATTIVITÀ**

- I corsi e gli allenamenti degli Atleti devono svolgersi negli orari autorizzati dal Consiglio (indicati nella tabella affissa in bacheca).
- Anche durante tali orari, i Soci hanno diritto a utilizzare liberamente le attrezzature.
- Si raccomanda il reciproco rispetto e la massima collaborazione tra Soci, Istruttori e Ospiti.

### **REGISTRAZIONE PRESENZE**

- Tutti i Soci, Istruttori e Ospiti devono registrare l'ora di ingresso/uscita nel modulo di registrazione presenze all'ingresso della Palestra grande.
- Gli Allenatori devono indicare solo l'orario e il numero di partecipanti per i propri corsi.

Il Consiglio si riserva di applicare sanzioni in caso di violazioni, senza preavviso.