



# REGOLAMENTO ARDOR

## **Art. 1 – Accesso alla palestra**

L'accesso alla palestra è consentito solamente agli istruttori, agli atleti, ai dirigenti e al personale amministrativo, oltre che a soggetti ed enti terzi espressamente autorizzati.

Per lo svolgimento delle attività sportive, gli atleti e gli istruttori sono tenuti a indossare indumenti adeguati.

E' vietato consumare cibo e bevande (esclusa l'acqua) in palestra e negli spogliatoi.

I giorni e gli orari di apertura dell'impianto e di accesso alle palestre sono dal lunedì al venerdì dalle 14:30 alle 21:30. Non è consentito lo svolgimento di attività in giorni e orari diversi, fatta salva espressa autorizzazione.

## **Art. 2 – I Responsabili della palestra**

La gestione generale e il controllo della palestra e delle attrezzature sono affidati ai membri dello Staff Senior (collegio di istruttori esperti). Per le attività svolte su autorizzazione da parte di terzi, questi ultimi sono Responsabili della palestra.

Lo Staff Senior programma e organizza le attività didattico-sportive quotidiane (giro attrezzi/spazi, organizzazione dei gruppi...), tutelando la salute e la sicurezza degli atleti. A tal fine, lo Staff Senior controlla e vigila sull'ordine e l'efficienza delle attività, sullo stato delle attrezzature sportive e sulle dotazioni, svolgendo attività di coordinamento, informazione, formazione e addestramento nei confronti di istruttori e assistenti.

## **Art. 3 – Assistenza e vigilanza sugli atleti e attività di informazione, formazione e addestramento sulla sicurezza in palestra**

Durante l'attività didattica in palestra, gli istruttori garantiscono assistenza e vigilanza costanti agli atleti.

All'inizio di ogni anno sportivo e ogniqualvolta si renda necessario, gli istruttori informano, formano e addestrano gli atleti sul corretto utilizzo della palestra, delle attrezzature e degli altri locali dell'impianto (spogliatoi, corridoi...), per l'incolumità e la sicurezza di ciascun atleta e prevenire infortuni e situazioni di pericolo.

Al termine delle lezioni, ove necessario, l'istruttore accompagna gli atleti in atrio.

## **Art. 4 – Layout e ordine in palestra**

Nello svolgimento dell'attività sportiva ordinaria, l'assetto della palestra non dev'essere alterato e dev'essere preservato l'ordine degli oggetti e dell'attrezzatura, così come si è trovato a inizio allenamento e come da disposizioni indicate sui cartelli. Dopo ogni utilizzo, l'istruttore o l'atleta che ne ha fatto uso è tenuto al riordino.

Agli atleti è consentito portare in palestra una sacchetta personale contenente gli oggetti essenziali allo svolgimento dell'attività sportiva, ed eventuali oggetti di valore, il tutto da riporre nei mobili dedicati.

È severamente vietato disporre oggetti o attrezzi a ostruzione delle vie di fuga in caso di emergenza.

## **Art. 5 – Microclima, acustica, illuminazione**

I Responsabili della palestra, insieme agli istruttori:

- monitorano la temperatura della palestra affinché rimanga costante tra i 16 e i 18 gradi durante l'inverno e, qualora necessario, intervengono di conseguenza. E' importante ricordarsi di ricambiare l'aria almeno una volta all'ora per 5 minuti durante le ore di picco della frequentazione;

- vigilano e intervengono affinché i rumori e la musica siano mantenuti a livello idoneo a tutelare la salute dei presenti, la salubrità degli ambienti e a consentire la normale comunicazione;
- valutano l'accensione dei corpi illuminanti in palestra, tenendo conto che di giorno è prevista l'accensione al 50% dei fari, al tramonto l'accensione completa. Nei corridoi le luci devono essere sempre accese.

## **Art. 6 – Divieti agli atleti**

- a) Non accedere o sostare in palestra senza la presenza del proprio istruttore di riferimento;
- b) non accedere allo spogliatoio prima di 5 minuti dall'inizio dell'allenamento: gli atleti anticipatori possono attendere in sala atleti l'arrivo del proprio istruttore;
- c) non accedere dietro al banco di segreteria, anche se affiancati da un istruttore/personale amministrativo;
- d) non correre nei corridoi e negli spogliatoi;
- e) non utilizzare gli attrezzi senza l'autorizzazione dell'istruttore di riferimento, fuori dalle attività programmate o per usi non consoni, nonché assumere comportamenti difformi dalle istruzioni impartite;
- f) non portare zaini, borsoni e oggetti ingombranti che possano costituire pericolo o intralcio in palestra;
- g) non sostare fuori dallo stabile in assenza dei genitori: le zone di attesa per i bambini sono la sala atleti o il bordo palestra. Si fa eccezione per gli atleti che rientrano a casa da soli.

## **Art. 7 – Attrezzature della palestra**

Le dotazioni e gli attrezzi ginnici, fissi e mobili, sono collocati e conservati negli appositi spazi. Ogni istruttore, a ogni lezione, ne verifica lo stato al fine di garantirne il preservamento e la sicurezza (tiranti, moquette, staggi, impianti audio ecc.), e si assicura che l'uso di eventuali attrezzi rotti o malfunzionanti sia interdetto agli atleti.

Eventuali anomalie riscontrate sulle attrezzature sono immediatamente sanate, ove possibile, dall'istruttore (a titolo esemplificativo e non esaustivo, ripristino dell'adeguata tensione dei tiranti, stabilizzazione delle leve di bloccaggio, riposizionamento moquette ecc.). In caso contrario, l'istruttore segnala l'anomalia ai Responsabili.

Gli attrezzi non utilizzati devono essere riposti negli appositi spazi e con le modalità per il riordino previste negli appositi cartelli e comunque fuori dalla zona di esercitazione.

## **Art. 8 – Linee guida attività di controllo e verifica dei Responsabili della palestra**

I Responsabili effettuano le verifiche e, possibilmente, intervengono per il ripristino, con le seguenti modalità:

- **strutture:** devono essere segnalate anomalie e situazioni di pericolo legate a corpi illuminanti e sistemi di riscaldamento, serramenti, caduta di intonaco e quant'altro possa costituire pericolo per cadute dall'alto;
- **pavimento:** la superficie dev'essere regolare e uniforme, devono essere segnalati eventuali sconnessioni, avvallamenti, battiscopa staccati e altri elementi di pericolo.

## **Art. 9 – Registro controlli periodici e manutenzione**

I Responsabili della palestra provvedono ai seguenti controlli periodici ordinari che, fatto salvo per quelli con frequenza giornaliera, devono essere annotati in apposito registro secondo le seguenti indicazioni:

- **frequenza giornaliera:** preparazione dell'area di allenamento e delle attrezzature sportive con relativo eventuale montaggio, smontaggio, posizionamento;
- **frequenza settimanale:** verifica delle dotazioni (tiranti, ancoraggi...) e dei materiali;
- **frequenza mensile:** controllo delle attrezzature e degli arredi, per riparazioni ordinarie o sostituzioni;
- **frequenza annuale:** verifiche per interventi straordinari su strutture e attrezzature.

## **Art. 10 – Attività sportiva all'esterno**

Durante l'anno sportivo possono essere svolte attività sportive all'esterno della palestra o presso altre strutture. Si applicano le norme del presente Regolamento, compatibilmente con l'attività svolta e le attrezzature utilizzate.

Il presente regolamento è approvato dal Consiglio di Amministrazione ed entra in vigore il 01/09/2025.