



REGOLAMENTO UTILIZZO PALESTRA E ATTREZZATURE



PREMESSA

Il presente regolamento ha come obiettivo quello di definire le modalità di fruizione delle palestre da parte di istruttori, atleti e di ogni altro soggetto espressamente autorizzato al suo utilizzo, al fine di garantire un idoneo livello di sicurezza nello svolgimento delle attività.

Il documento fornisce altresì indicazioni sul corretto utilizzo e sulla buona conservazione delle attrezzature sportive e delle dotazioni della palestra, attività indispensabile anche per prevenire infortuni e l'insorgere di situazioni di pericolo.

Art. 1 – I Responsabili della palestra

La gestione generale ed il controllo della palestra e delle attrezzature sono affidati ai Responsabili di Sezione che, per il settore di competenza, svolgono altresì la funzione di Responsabile della palestra. Per le attività svolte da parte di terzi autorizzati, sono Responsabili della palestra gli organizzatori delle attività.

Il Responsabile della palestra, coadiuvato dagli istruttori, applica e fa osservare il presente regolamento.

I Responsabili della palestra pianificano, programmano e organizzano le attività didattico-sportive quotidiane svolte in palestra (giro attrezzi, organizzazione dei gruppi ecc.), tutelando la salute e la sicurezza dei fruitori della palestra. A tal fine, il Responsabile della palestra controlla e vigila sull'ordine e l'efficienza delle attività, sullo stato delle attrezzature sportive e sulle dotazioni e svolge attività di coordinamento, informazione, formazione e addestramento didattico-sportivi nei confronti degli istruttori.

Art. 2 – Accesso alla palestra

L'accesso alla palestra è consentito agli istruttori, agli atleti, ai dirigenti e al personale amministrativo per lo svolgimento e la gestione delle attività sportive promosse dalla Ginnastica Ardor, anche in collaborazione con altri enti, nonché ad ogni altro soggetto e per ogni altra attività espressamente autorizzati dal Consiglio di Amministrazione della Ginnastica Ardor.

Per lo svolgimento delle attività sportive, gli atleti sono tenuti ad indossare indumenti adeguati. Gli atleti privi di abbigliamento idoneo non possono svolgere l'attività sportiva ma sono comunque tenuti a rimanere in palestra affinché sia garantita la vigilanza da parte dell'istruttore di riferimento.

Per impartire le lezioni, gli istruttori sono tenuti ad indossare indumenti e calzature idonei all'attività sportiva.



I giorni e gli orari di apertura dell'impianto e di accesso alle palestre sono dal lunedì al venerdì dalle 14:30 alle 22:00. Non è consentito lo svolgimento di attività in orari diversi, fatta salva espressa autorizzazione del Consiglio di Amministrazione.

In ogni caso, l'accesso alla palestra da parte degli atleti è consentito solo in presenza dell'istruttore di riferimento.

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 nei confronti degli atleti.

All'inizio di ogni anno sportivo e prima di dare avvio alle attività ginniche programmate, gli istruttori informano, formano ed addestrano gli atleti sul corretto utilizzo della palestra, degli altri locali dell'impianto (spogliatoi, corridoi, ecc.) e delle attrezzature. Le attività di informazione, formazione addestramento devono essere ripetute ogniqualvolta si renda necessario per preservare l'incolumità e la sicurezza di ciascun atleta e prevenire gli infortuni e l'insorgenza di situazioni di pericolo.

All'inizio e al termine delle lezioni, ove necessario, l'istruttore accompagna gli atleti all'uscita della palestra.

Art. 4 – Layout e ordine in palestra

Nello svolgimento dell'attività sportiva ordinaria, l'assetto della palestra non deve essere alterato e deve essere preservato l'ordine degli oggetti e dell'attrezzatura ad ogni cambio di turno, mantenendo il layout previsto dall'**allegato 1**.

Al termine dell'utilizzo dell'attrezzatura, ogni istruttore o atleta che ne ha fatto uso è tenuto al suo riordino con le modalità indicate nell'**allegato 1**.

Agli atleti è consentito portare in palestra un sacchetto personale di piccole dimensioni, contenente gli oggetti essenziali allo svolgimento dell'attività sportiva. Il sacchetto deve essere riposto negli spazi a ciò dedicati.

È severamente vietato disporre oggetti o attrezzi che possano ostruire le vie di fuga in caso di emergenza (**cfr. allegato 1**).

Art. 5 – Microclima, acustica e areazione

I Responsabili della palestra, coadiuvati dagli istruttori:

- monitorano la temperatura della palestra affinché rimanga costante a 18 gradi centigradi durante la stagione invernale e, qualora necessario, intervengono attivando



o disattivando i dispositivi di riscaldamento. Nel corso della stagione estiva, la temperatura viene controllata attraverso l'apertura e la chiusura delle porte e delle finestre;

- vigilano e intervengono affinché i rumori e i suoni siano mantenuti a livello idoneo a tutelare la salute dei presenti, la salubrità degli ambienti e a consentire la normale comunicazione;

- garantiscono una frequente e costante aerazione naturale dei locali.

Art. 6 – Divieti agli atleti

È fatto divieto agli atleti di:

- a) accedere o sostare in palestra senza la presenza del proprio istruttore di riferimento;
- b) assumere comportamenti irrispettosi della personalità e dell'integrità fisica degli altri fruitori della palestra;
- c) compromettere o ostacolare il lavoro o l'attività sportiva altrui;
- d) correre nei corridoi e negli spogliatoi;
- e) svolgere attività sportiva senza indumenti idonei;
- f) utilizzare le dotazioni e gli attrezzi ginnici senza l'autorizzazione dell'istruttore di riferimento, fuori dalle attività programmate o per usi non consoni;
- g) assumere comportamenti difformi dalle istruzioni impartite dall'istruttore;
- h) portare zaini, borse e oggetti ingombranti, che possono costituire un pericolo o intralcio anche fuori dallo spazio di allenamento;
- i) lasciare oggetti di valore in spogliatoio. In caso di chiusura dell'ufficio di segreteria, questi devono essere depositati in palestra nei luoghi dedicati alla custodia.

Art. 7 – Spogliatoi

Prima di entrare nello spazio di allenamento, gli atleti devono effettuare il cambio degli indumenti e lasciare tutti gli oggetti personali nello spogliatoio, ad eccezione di quanto previsto dall'art.6 lett. i).

Nel corso della permanenza negli spogliatoi, gli atleti sono tenuti ad adottare un comportamento rispettoso e consono, preservando, per quanto possibile, l'ordine, la pulizia e l'integrità degli ambienti.



Art. 8 – Attrezzature della palestra

Le dotazioni e gli attrezzi ginnici, fissi e mobili, sono collocati e conservati negli appositi spazi a ciò dedicati nell'**allegato 1**. Ogni istruttore, all'inizio e al termine della lezione, ne verifica lo stato, al fine di garantirne il preservamento, la sicurezza e l'efficienza (tiranti, staggi, cardini, moquette 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 della palestra, che provvedono ad annotarla sul registro di cui all'art.8 e a concordare con la dirigenza eventuali interventi di ripristino o sostituzione.

Gli attrezzi non utilizzati devono essere riposti negli appositi spazi e con le modalità per il riordino previste nell'**allegato 1** e comunque fuori dal perimetro della zona di esercitazione e dai corridoi, per non costituire pericolo ed ostruire il passaggio.

Art. 9 – Elenco delle dotazioni sportive

Entro il 30 marzo di ogni anno, i Responsabili della palestra provvedono all'aggiornamento dell'elenco delle dotazioni sportive, indicando anche gli attrezzi dismessi e specificando eventuali interventi necessari per ripristinarne la funzionalità.

Copia dell'elenco aggiornato viene inviata entro tale data all'ufficio di presidenza.

Art. 10 – Linee guida attività di controllo e verifica del responsabile della palestra

Fermo restando quanto previsto dall'art.8, il Responsabile della palestra effettua comunque le seguenti verifiche e ove possibile, interviene per il ripristino secondo le seguenti direttive:

- **Struttura:** devono essere segnalate eventuali anomalie e situazioni di pericolo legate a corpi illuminanti e sistemi di riscaldamento, vetri rotti, caduta di intonaco e quanto altro possa costituire pericolo per cadute dall'alto;
- **Pavimento:** la superficie deve essere regolare e uniforme, devono essere segnalati eventuali sconnessioni, avvallamenti, battiscopa staccati ed altri elementi di pericolo;
- **Attrezzature, fermi, funi e ancoraggi:** le attrezzature sportive e le parti di essi devono essere integre e non devono costituire un pericolo per gli utenti della palestra;



- **Ostacoli non eliminabili:** le parti che costituiscono un rischio (tubolari, muri e strutture metalliche spigolose, ecc.) devono essere protette e facilmente individuabili con apposita segnaletica.

Art. 11 – Registro controlli periodici e manutenzione

Fermo restando quanto previsto dagli articoli 8, 9 e 10, i Responsabili della palestra, coadiuvati dagli altri istruttori, provvedono in ogni caso ai seguenti controlli periodici ordinari, che, fatto salvo per i controlli con frequenza giornaliera, devono essere annotati in apposito registro custodito in palestra secondo le seguenti indicazioni:

- **Frequenza giornaliera:** preparazione dell'area di allenamento e delle attrezzature sportive con relativo eventuale montaggio, smontaggio, posizionamento;
- **Frequenza settimanale/bisettimanale:** verifica delle dotazioni (tiranti, ancoraggi ecc.) e dei materiali;
- **Frequenza mensile:** controllo della condizione delle attrezzature con accantonamento di quelle da riparare o sostituire;
- **Frequenza trimestrale:** controllo delle condizioni degli arredi e relativa manutenzione ordinaria;
- **Frequenza annuale:** verifica della necessità di riparazione o sostituzione di arredi e attrezzature.

Nel registro, i Responsabili della palestra annotano gli interventi effettuati di manutenzione e sostituzione delle attrezzature, sia ordinari sia straordinari.

Art. 12 – Attività sportiva all'esterno

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

Art. 13 – Entrata in vigore

Il presente regolamento è approvato dal Consiglio di Amministrazione con delibera del _____ ed entra in vigore il _____.

Si Allega:

- Layout Palestre (allegato 1).