

RÈGLEMENT ESPACE FITNESS

ARTICLE 1 : OBJET

- Le présent règlement est applicable aux locaux et équipements mis à la disposition des adhérents.
- Dans le cas d'une pratique libre, ils se soumettront aux dispositions du présent règlement et devront se conformer aux instructions données par le coach sportif lors d'une pratique encadrée.

ARTICLE 2 : INSCRIPTIONS

- Pour l'accès à la salle de fitness, dans la cadre d'une pratique libre, l'inscription se fait au secrétariat du Tennis Club de Gland où sera remis la clé de la salle.
- Pour toute inscription à des cours collectifs ou privés, prendre contact avec Nicolas Granger, coach sportif, nico121182@hotmail.fr

ARTICLE 3 : CONDITIONS D'ACCES

- L'accès libre est interdit à toute personne de moins de 16 ans.
- Les mineurs de plus de 16 ans doivent être accompagnés par un responsable légal lors de leur inscription pour la signature d'une autorisation parentale.
- En cas de perte ou de vol de la clé, prendre contact avec le secrétariat.

ARTICLE 4 : HORAIRES ET ACTIVITES

- Les horaires d'ouverture au public sont libres.
- Toutefois le mardi et le mercredi de 18.15 à 20h15 (hors vacances scolaires) la salle est réservée prioritairement à la préparation physique des compétiteurs du Tennis Club de Gland.

ARTICLE 5 : TENUE ET COMPORTEMENT

- L'accès à la salle n'est autorisé qu'aux personnes en tenue décente, appropriée à la pratique sportive en salle ou à l'utilisation des appareils.
- Les chaussures de sport doivent être adaptées aux activités, à semelles antidérapantes et propres (pointes et crampons exclus).
- Tout usager troublant par son comportement le bon déroulement des séances et la tranquillité des autres usagers pourra se faire exclure de la salle de fitness.

Il est interdit :

- de fumer
- de laisser au sol des papiers, emballages et détritrus divers.

ARTICLE 6 : HYGIENE ET PROPRETE

- Il est interdit de s'entraîner torse nu dans la salle.
- L'usage d'une serviette est exigé pour éviter le contact des appareils avec la peau.
- Tout appareil doit être essuyé ou nettoyé par son utilisateur de façon à permettre l'usage normal par celui qui lui succède.

- Chaque utilisateur est prié de ramasser sa bouteille d'eau avant de quitter la salle et/ou de la mettre dans la poubelle prévue à cet effet.
- Il est formellement interdit d'accéder à la salle avec des chaussures à semelle marquante ou ayant servi à l'extérieur. Il est donc obligatoire de disposer de deux paires de chaussures.
- Des douches sont disponibles à la halle de Tennis et les usagers se changent dans les vestiaires du TC Gland.

ARTICLE 7 : UTILISATION DU MATERIEL

- La mise en œuvre des appareils se fait sous la responsabilité exclusive de l'utilisateur. Celui-ci doit connaître le mode d'emploi des appareils qu'il envisage d'utiliser et s'y conformer scrupuleusement. Dans le cas contraire, avant l'utilisation de l'appareil, il doit se rapprocher du professeur du centre pour prendre connaissance de son mode d'emploi et des recommandations à respecter lors de son utilisation.
- Les appareils doivent être utilisés avec soin et ne pas être surchargés, ni déplacés.
- Les poids, sangles ou haltères doivent être soigneusement rangés après utilisation.
- Les barres des appareils libres doivent être déchargées après utilisation et rangées ainsi que les disques sur les râteliers.
- Tous les appareils doivent être remis en position d'arrêt.
- L'utilisation des appareils doit se faire en alternance avec les autres usagers et en période d'affluence, l'utilisation des appareils de cardio-training pourra être limitée à 30 minutes.
- Il convient de mentionner au responsable du centre tout problème lié à un appareil.
- L'emprunt de matériel est strictement interdit.

ARTICLE 8 : RESPONSABILITE DE L'UTILISATEUR

- Les personnes ayant causé des détériorations au matériel ou installations seront contraintes d'acquitter le montant de leur remise en état.
- L'utilisation des appareils s'effectuant sous la responsabilité exclusive du pratiquant, le TC Gland décline toute responsabilité en cas d'accident corporel ou matériel consécutif à une utilisation non conforme, au non-respect des règles de sécurité, à des plans d'entraînement ou à une surestimation par l'utilisateur de sa condition physique.
- Il ne pourra non plus être tenu pour responsable en cas de perte ou de vol d'effets personnels.

ARTICLE 9 : SECURITE

- Toute personne qui utilise le matériel cardio-vasculaire engage sa responsabilité et doit s'être assurée auprès d'un médecin qu'il n'a pas de contre-indications pour la pratique de ces activités.
- Il est interdit de faire venir pour s'entraîner des personnes n'étant pas adhérent.

TOUT MANQUEMENT À L'UNE DE CES RÈGLES POURRA ENTRAÎNER UNE EXCLUSION DÉFINITIVE OU TEMPORAIRE DE L'ESPACE FITNESS