



REGULAMENT DE UTILIZARE A SĂLI DE FORȚĂ DIN CADRUL BAZEI SPORTIVE A UNIVERSITĂȚII TEHNICE „GHEORGHE ASACHI” DIN IAȘI

Scop: Regulamentul are scopul de a ocroti și proteja sănătatea studenților precum și de a respecta ordinea și curățenia din sala de forță, întrucât activitățile din sala de forță nu sunt asistate de un instructor sau de personal angajat al universității.

Persoane care au dreptul de acces la sala de forță: Studenții Universității Tehnice „Gheorghe Asachi” din Iași precum și studenții celorlalte patru universități de stat din Iași ce sunt cazați în campusul „Tudor Vladimirescu”.

Modalitatea de acces în sala de forță: Studenții pot avea acces la sala de forță în timpul orelor de Educație Fizică și Sport. În afara orelor de Educație Fizică și Sport, studenții pot avea acces pe baza unei cereri adresată administratorului bazei sportive și pe baza unei adeverințe eliberată de medic din care reiese că sunt apți din punct de vedere fizic pentru efectuare exercițiilor sportive cu greutate. În sală este permis accesul a maximum 20 de studenți în același timp.

Pentru utilizarea în bune condiții a sălii de forță și pentru protecția sănătății dumneavoastră, trebuie să respectați obligatoriu următoarele reguli și indicații:

1. Purtați echipament sportiv corespunzător: adidași, șort, tricou, mănuși, prosop etc. Nu este permis accesul în sala de forță fără echipament sportiv.
2. Utilizați un prosop în timpul antrenamentului.
3. Utilizați prosopul dumneavoastră la contactul cu diferitele tipuri de aparate sau echipamente.
4. Înainte de a începe lucrul cu greutate efectuați câteva exerciții fizice de încălzire a ligamentelor timp de aproximativ 10 minute.
5. Lucrul cu greutate mari se face doar dacă sunteți supravegheat de un coleg/partener de antrenament.
6. Solicitați sprijinul unui coleg când efectuați exerciții cu haltera.
7. Nu trântiți discurile sau ganterele pe pardoseală.
8. În cazul în care observați că un aparat nu funcționează corespunzător, anunțați de îndată personalul bazei sportive.
9. Nu vorbiți la telefon în timp ce efectuați exercițiile fizice.
10. Eliberați aparatul în pauzele dintre exerciții.
11. Nu utilizați sală de forță dacă aveți boli contagioase.
12. În cazul în care nu ați respectat programarea, riscați ca rezervarea dumneavoastră să fie nulă.
13. Nu consumați alcool înainte de a veni la sala de forță. Este interzis accesul în sala de forță sub influența băuturilor alcoolice sau a substanțelor halucinogene.
14. Păstrați o distanță minimă față de colegii din sală pentru a evita posibile accidente sau pentru a nu le crea un disconfort celorlalți studenți.
15. Administrația bazei sportive nu este responsabilă de accidentările pe care le puteți suferi.
16. Administrația bazei sportive este responsabilă de funcționarea corespunzătoare a echipamentelor din sala de forță. În cazul în care un echipament din sala de forță nu funcționează corespunzător, vă rugăm să sesizați administrația bazei sportive sau să trimiteți un email la dss@tuiasi.ro
17. Mențineți ordinea și curățenia în sală.
18. În cazul în care purtați o discuție telefonică sau cu un coleg din sală, mențineți tonul la minimum pentru a nu deranja pe ceilalți studenți.