



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
COMITATO REGIONALE FRIULI – VENZIA GIULIA

Polo Atletico Udinese

Regolamento per l'utilizzo della palestra attrezzata per l'attività fitness e di potenziamento muscolare.

Premessa.

La convenzione in essere tra Fidal C.R. FVG e Comune di Udine prevede all'art. 2, punti 2 e 3, che il Palaindoor e le strutture di supporto siano utilizzate in via prioritaria per l'attività primaria dell'atletica leggera e in subordine per le attività secondarie a favore di altri utenti che intendono svolgere attività motorie per la forma e la salute fisica (art. 2 punto 4 d).

Nel rispetto delle finalità e delle priorità di cui sopra, la Direzione PAU ha predisposto il seguente Regolamento nell'intento inderogabile di soddisfare sia le esigenze dell'attività primaria ma anche quello di consentire l'utilizzo della palestra da parte di altri utenti rientranti nell'attività secondaria.

Utilizzo palestra per attività di interesse primario a priorità assoluta per gli atleti che praticano l'Atletica leggera ad alto livello nelle discipline per le quali è richiesta l'attività di potenziamento muscolare.

- 1) L'utilizzo delle attrezzature fitness e di potenziamento muscolare è consentito agli atleti delle associazioni sportive Fidal che ne hanno fatto richiesta ed agli atleti Top Level segnalati dal Settore tecnico regionale che sono in possesso di apposito permesso individuale di accesso e dell'autorizzazione rilasciati dalla Direzione PAU all'associazione di appartenenza, o ai singoli atleti Top Level che ne facciano esplicita richiesta.
- 2) L'attività fitness e di potenziamento muscolare è consentita a tutti gli atleti che hanno il supporto di un preparatore atletico.
- 3) Per le discipline sportive in cui è prevista l'attività di potenziamento muscolare di tipo intensivo con l'uso delle pedane pesi e con carichi di sollevamento notevoli, è disponibile un'apposita area opportunamente attrezzata.
- 4) Per motivi di sicurezza personale è fatto obbligo agli atleti/e che utilizzano le pedane pesi di essere costantemente supportati da un tecnico preparatore o da altro atleta durante gli esercizi di sollevamento.
- 5) Al termine degli esercizi di potenziamento muscolare con l'uso di manubri e della pedana pesi, le attrezzature utilizzate dovranno essere posizionate nei rispettivi supporti.
- 6) E' fatto divieto agli atleti ed alle società introdurre attrezzature personali o apportare modifiche a quelle in dotazione alla palestra, così pure modificare la loro ubicazione all'interno della palestra.
- 7) Per motivi di igiene gli atleti che utilizzano le attrezzature fitness dovranno indossare idonei indumenti sportivi e dotarsi di asciugamani per assorbire la sudorazione durante gli esercizi di allenamento.
- 8) Gli atleti che utilizzano la palestra dovranno rispettare gli orari fissati dall'autorizzazione rilasciata dalla Direzione PAU e sono tenuti a firmare il registro di accesso alla palestra.
- 9) Eventuali danni, rotture o guasti alle attrezzature e alle strutture della palestra dovranno essere immediatamente segnalate al personale in servizio.

- 10) Per esigenze connesse ad importanti eventi sportivi la Direzione PAU potrà disporre la momentanea sospensione dell'utilizzo della palestra agli atleti utilizzatori.
- 11) La Direzione PAU si riserva di effettuare i dovuti controlli per il rispetto del presente Regolamento. Il mancato rispetto delle suddette norme prevede nell'ordine un primo richiamo formale e con la recidiva la revoca dell'autorizzazione nei confronti del trasgressore.
- 12) Il presente Regolamento integra il Regolamento Generale in uso, approvato dal Comune di Udine ed esposto all'ingresso del Palaindoor O. Bernes.

**Utilizzo palestra per attività di interesse secondario riservato ai
seguenti fruitori: atleti Fidal non top level - atleti di altre Federazioni
sportive –t esserati ad associazioni non sportive**

- 1) L'utilizzo della palestra per l'attività fitness è consentita agli utenti delle società ed associazioni sportive affiliate alla FIDAL o altre Federazioni ed agli associati di altre associazioni non sportive che ne hanno fatto richiesta e che sono in possesso di apposito permesso individuale di accesso e dell'autorizzazione rilasciati dalla Direzione PAU alla Società/associazione di appartenenza.
- 2) L'attività fitness e di potenziamento muscolare è consentita a tutti i fruitori che hanno il supporto di un preparatore atletico.
- 3) Per motivi di sicurezza personale è fatto obbligo a chiunque utilizzi le pedane pesi di essere costantemente supportato o da un tecnico preparatore o da altra persona durante gli esercizi di sollevamento.
- 4) Al termine degli esercizi di potenziamento muscolare con l'uso di manubri e della pedana pesi, le attrezzature utilizzate dovranno essere posizionate nei rispettivi supporti.
- 5) E' fatto divieto apportare modifiche alle attrezzature in dotazione alla palestra, così pure modificare la loro ubicazione all'interno della palestra.
- 6) Per motivi di igiene le persone che utilizzano le attrezzature fitness dovranno indossare idonei indumenti sportivi e dotarsi di asciugamani per assorbire la sudorazione durante gli esercizi di allenamento.
- 7) Gli utenti che utilizzano la palestra dovranno rispettare gli orari fissati dall'autorizzazione rilasciata dalla Direzione PAU che non potranno coincidere con quelli dell'attività di interesse primario.
- 8) Per lo svolgimento dell'attività fitness e di potenziamento muscolare è richiesta la certificazione medica di idoneità fisica.
- 9) Eventuali danni, rotture o guasti alle attrezzature e alle strutture della palestra dovranno essere immediatamente segnalate al personale in servizio.
- 10) Per esigenze connesse ad importanti eventi sportivi la Direzione PAU potrà disporre la momentanea sospensione dell'utilizzo della palestra da parte degli atleti utilizzatori.
- 11) La Direzione Pau si riserva di effettuare i dovuti controlli per il rispetto del presente Regolamento. Il mancato rispetto delle suddette norme prevede nell'ordine un primo richiamo formale e con la recidiva la revoca dell'autorizzazione nei confronti del trasgressore.
- 12) Il presente Regolamento integra il Regolamento Generale in uso, approvato dal Comune di Udine ed esposto all'ingresso del Palaindoor O. Bernes.

Udine, 21 dicembre 2009

Il Direttore
Polo Atletico Udinese
Giorgio Danni