

RÈGLEMENT SALLE DE MUSCULATION

Carrières-sous-Poissy

Février 2017

Horaires d'ouvertures de la salle

- ✚ La salle de musculation fonctionne en mode autonome sans professeur, du lundi au vendredi.
- ✚ Présence d'un coach le jeudi de 11h30 à 13h30.
- ✚ La liste des créneaux d'ouverture et des référents associés est affichée à l'entrée de la salle. Elle sera mise à jour à chaque modification. Aucun accès n'est autorisé en dehors de ces plages horaires.
- ✚ La présence d'un référent « créneau » est obligatoire.
- ✚ Tout adhérent souhaitant proposer un nouveau créneau peut contacter le responsable de section qui en étudiera l'opportunité.
- ✚ En cas de trop forte affluence sur une plage horaire, les accès pourront être limités pour des raisons de sécurité.

Accès à la salle : les règles à respecter

L'accès à la salle :

- ✚ Est strictement réservé aux adhérents Oxygène PSA à jour de leur cotisation Fitness / Musculation pour l'année en cours.
- ✚ Est sécurisé par un lecteur de badge PSA. Le responsable de section donne les accès sur présentation d'un dossier d'adhésion complet.
- ✚ Est individuel ; il est interdit de rentrer à plusieurs adhérents avec le même badge.
- ✚ Ne peut se faire qu'en dehors des horaires de travail. Aucun accident survenant dans la salle de musculation ne pourra donc revêtir le caractère d'accident du travail.
- ✚ Requiert l'émargement préalable de la feuille de présence à chaque séance (nom, prénom, identifiant, heure d'arrivée, signature).

La présence de 2 adhérents minimum (dont un référent) est obligatoire pour pouvoir pratiquer pendant les créneaux d'ouverture.

Des contrôles aléatoires (physiques et accès badges) pourront être réalisés. Tout adhérent utilisant seul la salle, quelle que soit l'activité pratiquée, sera immédiatement exclu d'Oxygène PSA.

Les adhérents doivent prendre soin du parc machines mis à leur disposition :

- ✚ L'utilisation d'une serviette est OBLIGATOIRE sur tous les appareils.
- ✚ Chaque utilisateur doit se munir de chaussures de sport avec des semelles propres et une tenue adéquate.
- ✚ Les machines doivent être nettoyées après usage : des chiffons et du produit sont mis à disposition par la section.
- ✚ La manipulation des poids et des poulies doit se faire avec soin : ne pas les laisser tomber sur le sol.
- ✚ Les poids doivent être rangés après usage et les disques ne doivent pas rester sur les barres.

Les vestiaires (et les douches courant 2017) doivent être laissés propres.

Tout dysfonctionnement constaté dans la salle doit être signalé au responsable de section.

Adhésion

Les modalités d'inscriptions sont les suivantes :

- ✚ Adhérer à Oxygène PSA (formulaire en ligne sur <http://www.oxygenepsa.fr>).
- ✚ S'inscrire à la section « Fitness-Musculation – salle du site de Carrières-sous-Poissy ».
- ✚ Télécharger un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la musculation⁽¹⁾ de moins de 6 mois.
- ✚ Régler sa cotisation par chèque auprès du responsable de section.

Après validation du dossier, le responsable de section donne accès à la salle par validation du badge personnel PSA.

L'inscription est valable jusqu'au 31 décembre de l'année en cours.

Aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année pour convenances personnelles.

Chaque utilisateur s'engage à respecter le présent règlement et à suivre les instructions et consignes de sécurité.

Il est rappelé que la section Fitness / Musculation s'intègre dans une association et qu'à ce titre, les adhérents sont tous responsables de son bon fonctionnement.

(1) : Sont également acceptées ces indications : Fitness, Musculation, Renforcement musculaire, Gymnastique, Sport en salle, Zumba, Cardio training, Gymnastique d'entretien.