



ESPACE FORME

RÈGLES DE BONNE CONDUITE

Ces règles simples, mais souvent négligées, permettront à tous de passer un agréable moment au sein de votre équipement Ti dour !

1 Partagez les appareils

Entre vos séries, il est très facile d'utiliser les appareils à tour de rôle, quelque-soit l'appareil que vous utilisez. Soyez attentif aux autres et si vous faites du cardio, ne restez pas plus de 30 minutes s'il n'y a pas d'autre appareil équivalent de disponible.

2 Utilisez une serviette sur les appareils

Avant d'utiliser votre appareil, pensez à le couvrir d'une serviette. Respectez les appareils et les autres usagers qui ne souhaitent pas forcément imprégner leur serviette ou leurs tenues de sport de votre sueur.

En cas d'oubli, l'Espace Forme pourra vous en prêter une dans la limite du stock disponible.

3 Essuyez votre machine

Respectez le matériel et les autres usagers en essuyant votre sueur sur l'appareil que vous venez d'utiliser. Un spray désinfectant et des serviettes en papier sont disponibles près du bureau des éducateurs.

4 Nettoyez votre espace

Qu'il s'agisse d'une bouteille d'eau vide, d'un gobelet ..., vérifiez toujours votre espace d'activité après avoir terminé votre exercice et laissez-le dans l'état où vous l'avez trouvé.

5 Tenue adaptée

Lorsque vous vous entraînez dur, vous transpirez. Pensez à changer régulièrement vos vêtements de sport.

Les chaussures de sport que vous utilisez doivent être propres, chaussées et déchaussées dans les vestiaires de l'Espace Forme : les appareils équipés de capteurs électroniques (tapis ...) n'apprécient guère la présence de terre et autres petits cailloux venus de l'extérieur.

6 Téléphones, Ipods,...

Le sport demande de la concentration.

Il est extrêmement dérangeant pour un usager d'entendre hurler les écouteurs de l'Ipods de son voisin, d'entendre sonner un téléphone portable et d'être ensuite témoin d'une conversation qui ne l'intéresse pas.

Rappelez-vous, c'est une salle de sport et non pas votre sous-sol.