



REGOLAMENTO GENERALE

Impianto Sportivo Capitolino “Fulvio Bernardini” via dell’Acqua Marcia 51, Roma

Versione 01/09/2025

Tutti coloro che accedono alla struttura e/o usufruiscono della struttura accettano implicitamente il presente regolamento e si impegnano a rispettarlo.

1. All’atto dell’iscrizione l’utente si impegna a rispettare il presente regolamento, a prendere visione dell’informativa privacy e ad accettare le modalità organizzative e le condizioni economiche che regolano le attività.
2. Dai 6 anni compiuti in su, prima dell’inizio della frequenza, è obbligatorio (come da legislazione vigente) consegnare in originale un certificato medico di idoneità sportiva non agonistica in validità (fac-simile reperibile presso la segreteria).
3. Al completamento della procedura di iscrizione sarà consegnato a ciascun utente un tesserino personale (incluso nella quota) che consentirà l’accesso alle aree delimitate dai tornelli (ove previsto dalle singole attività). In caso di smarrimento del tesserino sarà necessario comunicarlo alla segreteria e richiedere un duplicato al costo di 5 euro.
4. I pagamenti devono essere effettuati entro la fine del periodo di validità, definito all’atto dell’iscrizione; in caso contrario il tornello non permetterà l’accesso.
5. Non sono ammessi recuperi. In caso di impossibilità a frequentare le attività per cause di forza maggiore, documentate (es. con certificato medico di infortunio), l’utente potrà richiedere la sospensione dell’abbonamento in essere, con la possibilità di posticipare la frequenza o generare un credito utilizzabile entro 12 mesi.
7. Gli ingressi dei coupon acquistati e non utilizzati entro la data di scadenza non potranno essere recuperati.
8. Gli utenti sono tenuti a leggere le comunicazioni affisse nelle apposite bacheche poste all’ingresso, nei corridoi e all’ingresso degli spogliatoi che si considereranno per tanto conosciute. Eventuali comunicazioni urgenti potranno essere inviate con modalità telematica (e mail, whatsapp, altro) e pubblicate sul sito internet e sui canali social ufficiali.
9. I genitori/tutori di iscritti minori hanno l’obbligo di osservare l’orario di ingresso ed uscita del corso e dichiarano di essere a conoscenza del fatto che, al termine della lezione, il minore verrà consegnato al genitore o all’accompagnatore presente. Nel caso in cui, al termine della lezione, vi sia altro soggetto, rispetto a chi ha precedentemente accompagnato il minore, (e che non sia il genitore/tutore), è necessario darne notizia, in via anticipata, al personale. Diversamente, il personale tecnico, non potrà consegnare il minore e sarà tenuto a contattare il genitore.
10. La Direzione non assume responsabilità alcuna per oggetti e indumenti lasciati all’interno dei veicoli parcheggiati, negli spogliatoi, negli spazi comuni e nelle aree sportive.
11. Gli utenti sono a conoscenza che l’impianto è video sorvegliato al fine di garantire la sicurezza dei frequentatori e delle strutture, nel rispetto delle normative vigenti in materia.
12. Il personale tecnico dell’impianto ha la facoltà di allontanare dalle aree sportive o dai locali di servizio gli utenti che arrechino disturbo con comportamenti o atteggiamenti inadeguati, abbiano atteggiamenti pregiudizievoli della sicurezza propria ed altrui.
13. Gli utenti devono avere il massimo rispetto dell’impianto e degli effetti d’uso. Ogni danno, anche se involontario, dovrà essere risarcito.
14. È vietato fumare in tutto l’impianto sportivo, anche nelle aree ubicate all’aperto.
15. L’impianto osserverà i seguenti giorni di chiusura: 1 novembre, 8, 24, 25, 26 e 31 dicembre e 1, 6 gennaio, sabato, domenica e lunedì di Pasqua, 25 aprile, 1 maggio, 2, 29 giugno e la chiusura parziale nel mese di agosto che verrà comunicata con anticipo dalle segreterie.
16. Gli utenti che sottoscrivono un abbonamento PRIME accettano che:
 - la durata dell’abbonamento è di 12 mesi consecutivi, comprensivi dei giorni di chiusura espressi al punto 15 del presente regolamento e del periodo di sospensione didattica previsto per l’intero mese di agosto
 - la sospensione dell’abbonamento, senza manifestazione di causa, potrà essere richiesta una sola volta all’interno dei 12 mesi ed avrà durata massima di 14 giorni, non produrrà giorni da recuperare se non sarà sfruttata completamente.

REGOLAMENTO INTERNO PER AREE D’INTERESSE

PISCINA

17. Si potrà accedere al tornello d’ingresso agli spogliatoi 15 minuti prima dell’inizio della lezione. Si richiede il rispetto degli orari di inizio e fine lezione. L’istruttore non potrà accettare l’accesso dell’utente con più di 15 minuti di ritardo.

18. I bambini al di sotto degli otto anni potranno accedere agli spogliatoi, contrassegnati da appositi cartelli, accompagnati da un solo adulto; i bambini dagli 8 anni in su accederanno allo spogliatoio senza accompagnatore e saranno assistiti dal personale addetto per tutta la permanenza in piscina, i genitori/accompagnatori non possono sostare all'interno dello spogliatoio per la durata della lezione.
19. Negli **spogliatoi** è vietato:
- lasciare indumenti e oggetti all'interno degli spogliatoi, andranno portati nella propria borsa sul piano vasca;
 - consumare cibi;
 - permanere nello spogliatoio oltre un massimo di 45 minuti dopo la fine dell'allenamento;
 - durante la doccia non indossare il costume e le ciabatte.
21. Per **accedere in vasca** è obbligatorio:
- indossare la cuffia, il costume intero o due pezzi olimpionico, ciabatte o sandali;
 - fare prima la doccia posta a bordo vasca;
 - assicurarsi della presenza di assistenti bagnanti, istruttori o allenatori;
 - per entrare ed uscire dalla piscina usare le apposite scalette;
 - essere esenti da malattie contagiose della pelle, lesioni/ferite aperte, verruche, etc. e non avere cerotti o fasciature di qualsiasi tipo.
21. In **vasca è vietato**:
- prima del bagno, spalmare sulla pelle unguenti, creme ed altri preparati analoghi;
 - tuffarsi;
 - impartire lezioni di nuoto;
 - fare immersioni e/o esercitazioni in apnea se non sotto il controllo diretto del personale tecnico;
 - correre sul piano vasca, spingersi, saltare in acqua dal bordo o dai blocchi ed effettuare giochi pericolosi in genere;
 - camminare sul piano vasca con le scarpe;
 - portare in piscina o sul piano vasca oggetti di vetro;
 - usare saponi, sostanze medicamentose e di qualsiasi altro genere che possano alterare biologicamente l'acqua.
22. Per chi pratica l'**attività del nuoto libero** è necessario, per accedere al servizio, essere in grado di nuotare autonomamente due stili (tre stili per i ragazzi dai 16 ai 18 anni) ed essere in possesso dei requisiti necessari per nuotare senza interruzione almeno una vasca intera. Il numero massimo di persone previsto in corsia è 8. le corsie saranno suddivise in base all'andatura da mantenere. In corsia è obbligatorio nuotare mantenendo la destra e cambiare corsia se l'assistente bagnanti ritenga sia opportuno a seconda delle necessità del caso. Durante il nuoto libero è inoltre vietato fare esercizi di ginnastica in acqua, fare tuffi, nuotare con il tubo e introdurre in vasca bombole ed erogatori subacquei, utilizzare pinne, maschere in vetro o altro materiale se non preventivamente autorizzati dal responsabile tecnico della piscina.

BALNEAZIONE ESTIVA

23. Il numero delle corsie dedicate alla balneazione può variare a seconda delle esigenze didattiche.
24. È **vietato**:
- l'accesso dei minorenni non accompagnati da un adulto;
 - introdurre cibi e bottiglie di vetro;
 - utilizzare il materiale didattico senza l'autorizzazione del personale tecnico;
 - invadere le corsie riservate ai corsi e al nuoto libero;
 - per i bambini molto piccoli accedere in acqua senza pannolino o costumino contenitivo.
25. È possibile consumare cibi esclusivamente nella zona dedicata in prossimità del solarium.
26. Si raccomanda ai genitori/accompagnatori di sorvegliare i bambini per il rispetto delle norme comportamentali, compatibilmente con il grado di autonomia e l'età degli stessi.

SPECIFICHE PER L'ACCESSO IN PISCINA DEGLI ACCOMPAGNATORI DI PERSONE CON DISABILITÀ:

27. Potrà accedere allo spogliatoio un solo genitore/accompagnatore, i suddetti dovranno essere sempre reperibili durante lo svolgimento della lezione.
28. si potrà accedere in prossimità della vasca 5 minuti prima dell'inizio della lezione e rientrare 5 minuti prima della fine della stessa.
29. Non si potrà sostare sul bordo vasca né prima né durante né dopo la lezione previa autorizzazione del personale tecnico.

SALA PESI E CORSI IN PALESTRA

30. per **accedere in palestra** è obbligatorio:

- indossare scarpe con la suola pulita e portare con sé un telo/asciugamano.
- riporre al proprio posto gli attrezzi utilizzati.
- igienizzare le panche e i macchinari ad ogni utilizzo.
- riporre i propri indumenti negli appositi armadietti all'interno degli spogliatoi.

31. Con l'abbonamento alla sala pesi il personale tecnico fornisce solo schede di allenamento base. Il rinnovo delle schede avviene secondo tempi e modalità decisi esclusivamente dal personale tecnico. Una maggiore personalizzazione dell'allenamento sarà disponibile con pacchetti integrativi di lezioni private.

32. l'accesso all'attività per i minori è consentito dai 16 anni compiuti e esclusivamente negli orari di presenza in sala dei tecnici.

ARRAMPICATA

33. nella palestra di arrampicata è **obbligatorio**:

- munirsi della propria attrezzatura quale imbragatura, scarpette, magnesite liquida idroalcolica, corda e sistema di assicurazione.
- quando si arrampica utilizzare esclusivamente scarpette da arrampicata;
- utilizzare sole corde intere dinamiche omologate (non sono ammesse mezze corde), legate direttamente all'imbracatura con il nodo ad otto o il bulino infilato nonché strumenti di assicurazione omologati e conformi al diametro delle corde utilizzate;
- nella sicura utilizzare esclusivamente assicuratori a frenaggio assistito;
- in tutte le salite con corda effettuare la manovra di controllo del nodo e dell'assicuratore. (Partner check);
- che colui che assicura rimanga in piedi e seguire con la massima attenzione la salita del compagno.

34. nella palestra di arrampicata è **vietato**:

- sostare sui materassi di protezione mentre altri arrampicatori stanno effettuando fasi di scalata;
- scalare sulle pareti boulder con l'imbracatura, rinvii, il sacchetto porta magnesite o altri elementi contundenti che possono essere potenzialmente pericolosi in caso di caduta o possono danneggiare il materasso di protezione;
- scalare o assicurare con telefono cellulare o cuffie;
- scalare con anelli alle dita e collane robuste al collo;
- arrampicare in auto-sicura;
- assicurare più di una persona alla volta;
- assicurare uno scalatore con differenza di peso maggiore a 20kg.

35. per chi scala da **primo di cordata** è obbligatorio:

- utilizzare tutti i rinvii intermedi per assicurarsi correttamente con la corda,
- qualora una via contigua fosse già impegnata da altra cordata, intraprendere la salita solo quando l'altro capocordata avrà provveduto a rinviare il 4° rinvio e comunque mantenere i 4 rinvii di distanza;
- per chi assicura che il "lasco" di corda sia tenuto al minimo e l'attenzione rivolta all'arrampicatore.
- che l'assicuratore rimanga in prossimità della verticale della linea di salita, fino a che lo scalatore non ha raggiunto il 5° rinvio. Successivamente potrà spostarsi più all'esterno, senza tuttavia superare i due metri di distanza dalla parete.
- raggiunta la sommità dell'itinerario, passare la corda nei moschettoni dell'ancoraggio finale.

35. per chi scala da **secondo di cordata** è obbligatorio:

- affrontare la salita solo se la corda è stata passata nell'ancoraggio sommitale. Il capo della corda a cui ci si dovrà assicurare è quello che passa in tutti i rinvii dell'itinerario;
- colui che assicura deve rimanere in piedi e sulla perpendicolare dell'ancoraggio sommitale;

36. Per gli utenti che praticano **frequenza libera** (non iscritti a corsi) è obbligatorio svolgere l'attività in maniera autonoma ed in sicurezza e sono responsabili della propria incolumità. Devono essere a conoscenza del corretto utilizzo dell'attrezzo preposto all'assicurazione del capocordata e del secondo di cordata (freni assistiti quali: Gri-gri, etc). Gli attrezzi di assicurazione devono essere utilizzati come indicato nelle relative istruzioni dei produttori e rivenditori. Ogni tesserato frequentatore autonomo è responsabile della corretta esecuzione del nodo e del corretto utilizzo dell'attrezzo di assicurazione. Deve saper fare sicura da primo e secondo di cordata per accedere all'area LEAD. Il personale tecnico della struttura non svolge nessuna attività di istruzione o assistenza all'arrampicata, resta comunque a disposizione per consigli e spiegazioni relativi l'utilizzo della palestra.

37. Il posizionamento delle prese, la tracciatura delle vie ed il posizionamento dei connettori di sicurezza è riservato al personale della palestra; le prese non possono essere spostate o girate dai fruitori, i quali in ogni caso devono fare attenzione alla possibilità di appigli allentati, nel caso segnalare al personale tecnico;
38. In caso di manovre di assicurazione non idonee il personale tecnico si riserva il diritto di interrompere l'attività dell'utente.

CENTRI ESTIVI MULTISPORT

39. Il minore viene affidato all'UISPROMA Work in Progress dal genitore o da chi ne fa le veci, il quale sottoscrive il presente regolamento. A fine giornata, il minore potrà lasciare i Centri Estivi Multisport esclusivamente con il firmatario o con persona indicata al momento dell'iscrizione.
40. All'atto dell'iscrizione è obbligatorio fornire ogni informazione utile di carattere sanitario (es. terapie in corso, allergie, intolleranze alimentari), psicologico o affettivo, al fine di garantire una permanenza serena e sicura del minore.
41. Le assenze o eventuali uscite anticipate, per cause non imputabili all'organizzazione, non comportano il rimborso, anche parziale, della quota versata.
42. La direzione si riserva, in caso di necessità, di annullare uno o più turni. In tal caso, sarà data comunicazione agli iscritti e sarà rimborsata la quota relativa alla parte non fruita del servizio.
43. La direzione si riserva il diritto di allontanare i partecipanti che non rispettino le regole di convivenza civile o che arrechino disturbo o danno ad altri partecipanti o alle strutture.
43. La quota di partecipazione ai Centri Estivi Multisport non comprende il pranzo:
44. In caso di maltempo, le attività si svolgeranno in aree coperte e adeguatamente attrezzate.
45. Il genitore si impegna a garantire la propria reperibilità durante il periodo dei Centri Estivi Multisport oppure, in alternativa, a comunicare per iscritto i riferimenti di un familiare o persona di fiducia da contattare in caso di necessità.
46. In caso di limitazioni alle visite imposte dall'Autorità Giudiziaria, il genitore firmatario è tenuto a darne comunicazione scritta.
47. I genitori di bambini con disabilità che richiedono la presenza di un accompagnatore esterno dedicato sono tenuti alla compilazione e firma dell'apposita autocertificazione.

La Direzione e tutto il personale dell'impianto sono sempre a disposizione degli utenti per offrire chiarimenti, rispondere a dubbi e accogliere con attenzione suggerimenti o segnalazioni di eventuali anomalie o disagi.