Responsabilité

Je déclare par la présente avoir lu le règlement et m'engage à le respecter.

Le Swiss Powerlifting Gym est exploité comme une **salle d'entraînement sans encadrement**. Il n'y a pas de surveillance ou d'encadrement permanent par l'association, son comité ou ses entraîneurs. L'utilisation de toutes les installations du Swiss Powerlifting Gym se fait sous ma propre responsabilité et à mes propres risques.

En outre, j'accepte que **Swiss Powerlifting et son comité n'assument, dans les limites prévues par la loi, aucune responsabilité en cas d'accidents, de blessures, de dommages matériels, de vols, etc. qui pourraient m'arriver dans le cadre de l'utilisation du Swiss Powerlifting Gym.** En conséquence, j'accepte que toute responsabilité soit expressément exclue **dans la mesure permise par la loi**.

Je déclare également ne connaître **aucune raison médicale** qui m'empêcherait de pratiquer l'ensemble des sports de force au Swiss Powerlifting Gym.

Si je n'ai pas encore atteint l'âge de 18 ans, ce formulaire doit être signé par mes parents ou mon représentant légal.

Lieu : .....

Date : .....

Nom, Prénom : .....

Signature : .....

Parents ou représentant légal

Nom, Prénom : .....

Signature : .....

Règlement

- Les visites du Swiss Powerlifting Gym par des personnes externes doivent être annoncées au préalable au comité et sont autorisées uniquement en présence d'un athlète licencié.
- Il n'y a pas de surveillance des salles d'entraînement du Swiss Powerlifting Gym.
- L'utilisation de toutes les installations du Swiss Powerlifting Gym se fait sous votre propre responsabilité et à vos propres risques.
- Avant d'utiliser une machine ou un appareil, l'athlète doit vérifier qu'il est en parfait état. Tout défaut constaté doit être signalé au comité. Un appareil endommagé ou présentant un problème de sécurité ne doit pas être utilisé.

Powerlifting

- Les exercices développé couché et squat ne sont autorisés qu'en présence de plusieurs athlètes.
- Le monolift ne peut être utilisé qu'en présence d'au moins deux spotters expérimentés. Un spotter qui se trouve derrière l'athlète pour l'assurer et l'autre qui libère la barre pour l'athlète. Les spotters doivent être instruits par un membre du comité avant l'utilisation. Il est strictement interdit d'utiliser le monolift seul ou à deux sans avoir reçu d'instructions.

Soulevé de terre

- Le soulevé de terre n'est désormais autorisé que sous les conditions suivantes :
  - La barre ne doit pas être reposée de manière bruyante sur le sol.
  - La barre ne doit pas rebondir sur le sol.
  - La barre ne doit pas provoquer de secousses ni de vibrations.
- Le soulevé de terre ne respectant pas ces conditions est interdit au Swiss Powerlifting Gym.

Photos et vidéos

- Il est en principe autorisé de filmer et de photographier son propre entraînement, à condition de ne pas perturber le déroulement de l'entraînement ni la sécurité des autres athlètes.
- Aucun autre athlète ni aucune autre personne ne doit être reconnaissable sur les prises de vue.
- La caméra ou l'appareil d'enregistrement doit être placé de manière que les autres athlètes puissent accéder librement aux équipements et machines d'entraînement et qu'aucun passage ni aucune zone d'entraînement ne soit bloqué.
- Il est expressément interdit de filmer ou de photographier dans les vestiaires, les douches et les toilettes.

Ordre et hygiène

- Il est interdit de manger et de boire dans les zones d'entraînement.
- Le port d'une tenue de sport appropriée est obligatoire dans le gym, notamment un survêtement ou un short avec un maillot de sport.
- L'utilisation du gym est autorisée uniquement avec des chaussures de sport propres.
- Pour des raisons d'hygiène, l'utilisation d'une serviette est obligatoire lors de l'utilisation de tous les équipements d'entraînement.
- Après utilisation, les zones d'entraînement et les appareils doivent être laissés en ordre. leur utilisation.
- Le matériel et les machines doivent être utilisés avec le soin nécessaire.

Musique

- Le choix de la musique appartient en principe à chacun, mais il est demandé de tenir compte des besoins et des préférences des autres.

Magnésie

- La magnésie ne peut être utilisée que si elle se trouve sur la plate-forme de compétition et ne doit pas être déplacée de celle-ci.
- Il est interdit d'apporter sa propre magnésie.
- La magnésie liquide (liquid chalk) est interdite.

Directives du comité

- Les directives du comité sont à suivre.

Comportement et mesures en cas d'infraction

- Notre objectif au Swiss Powerlifting Gym est de créer un environnement positif, collégial et sûr pour tous nos athlètes.
- Nous attendons de tous les membres un comportement respectueux, collégial et correct, ainsi que le respect du présent règlement.
- Nous nous réservons le droit d'exclure les athlètes licenciés qui ne respectent pas nos valeurs de respect, de collégialité, de décence et de sécurité ou qui dérangent l'entraînement. La décision d'exclusion est à la seule discrétion du comité du Swiss Powerlifting Gym. Nous attachons une grande importance à un environnement respectueux et attendons de vous que vous partagiez et respectiez nos principes et valeurs.



Pour votre sécurité la salle est sous vidéo surveillance.