SÉCURITÉ EN SALLE DE MUSCULATION

Règlements en salle de musculation

1. Le port du costume d'éducation physique est obligatoire.
2. Toute boisson ou nourriture est interdite.
3. En cas de malaise, blessure ou pour autres raisons urgentes, avisez l'enseignant(e).
4. Connaissez vos limites. Ne les dépassez pas.
5. Les lecteurs MP3, téléphone cellulaire et autres appareils électroniques sont interdits.
6. Éviter de porter des bijoux.
7. Demander l'assistance de l'enseignant ou d'un élève lorsque l'exercice exige une supervision.
8. Respecter les consignes de sécurité et le positionnement de chacune des activités.
9. L'utilisation de la serviette est recommandée.
10. Replacer les charges fait aussi partie de l'exercice.