



# REGOLAMENTO INTERNO

## Estratto ed integrazione delle norme

*Dicembre 2019*

# 1 - SICUREZZA

## NORME GENERALI

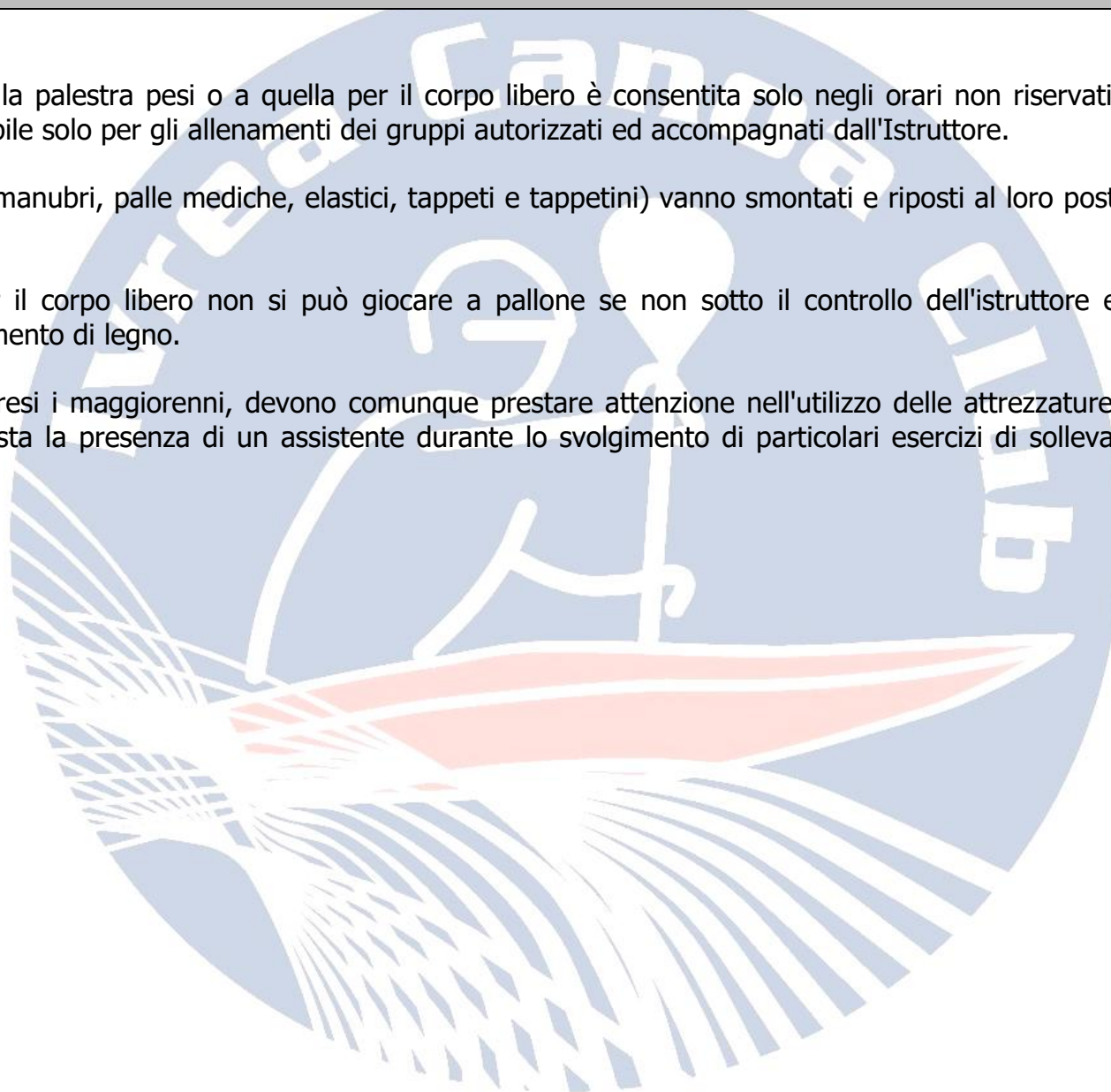
- ✓ Gli associati, i tecnici e gli ospiti del Club devono rigorosamente rispettare le norme di sicurezza previste dai Codici di Gara della FICK e dell'ICF quando svolgono allenamenti o semplici uscite sul tratto di Dora Baltea che attraversa l'abitato di Ivrea (ad esempio Canale, Canaletto, Lungo Dora, Ponte Vecchio...).
- ✓ In particolare è sempre obbligatorio l'uso di un salvagente a norma CE. Il casco, anch'esso a norma CE, deve essere indossato su percorsi di grado pari o superiore al 2° o comunque sempre quando richiesto dagli istruttori.
- ✓ Al termine del tratto di fiume che costeggia il lungo Dora sono presenti prese d'acqua che alimentano la centrale idroelettrica e le derivazioni che alimentano il naviglio di Ivrea. Normalmente si presenta potenziale pericolo solo con un elevato livello d'acqua. Tuttavia è preferibile girare e ritornare indietro all'altezza del "salice" e mantenere sempre la sponda sinistra (lungo Dora).
- ✓ La discesa in acqua dei **soci minorenni** è consentita solo in presenza dell'Istruttore che valuta le condizioni meteorologiche e di livello del fiume e autorizza di volta in volta la modalità di svolgimento dei corsi e degli allenamenti.
- ✓ Tutti i canoisti, compresi i maggiorenni, devono comunque ben valutare le proprie capacità evitando di affrontare difficoltà che non sono ancora alla loro portata.
- ✓ In relazione alla stagione e alle condizioni meteorologiche, per le discese in acqua è indicato l'uso di abbigliamento tecnico adeguato che garantisca copertura anche in situazioni inaspettate.

## 2 - CANOE E ATTREZZATURE SPORTIVE

- ✓ Le attrezzature sportive (canoe, pagaie, salvagente, caschi, sacchi di punta) sono a disposizione dei soci per l'utilizzo esclusivamente durante i corsi e/o per le iniziative o attività autorizzate dal Consiglio Direttivo. A richiesta è possibile affittare le canoe sociali oppure sottoscrivere un abbonamento annuale per il loro utilizzo.
- ✓ Le canoe in polietilene vengono custodite all'interno del recinto negli spazi appositamente riservati e vanno riposte capovolte per evitare che - in caso di pioggia - si riempiano di acqua; le canoe in fibra vengono depositate all'interno del "garage" dove è a disposizione in uso esclusivo il primo portacanoa entrando.
- ✓ Le canoe sociali, ove previsto, sono dotate di almeno un sacco di galleggiamento numerato con lo stesso codice della canoa. I soci hanno l'obbligo di verificare, prima dell'uso, che siano ben gonfi. I sacchi non devono MAI essere rimossi dalle canoe.
- ✓ Dopo l'utilizzo le canoe devono essere svuotate completamente dell'eventuale acqua presente, pulite dai residui di sabbia e riposte dove prelevate. Le pagaie inserite negli appositi contenitori ed i salvagente appesi agli appositi sostegni (e non ammonticchiati) affinché possano asciugare.
- ✓ Le canoe in fibra NON possono essere utilizzate per discese nel canale principale.
- ✓ Gli utilizzatori devono immediatamente segnalare all'Istruttore o al preposto eventuali rotture delle imbarcazioni o guasti degli accessori.
- ✓ I soci in regola con l'associazione sportiva annuale e/o con le eventuali integrazioni, possono depositare le loro imbarcazioni nel "garage" o nella casina e possono chiudere con un lucchetto lo spazio di deposito. E' possibile per soci ed ospiti depositare gratuitamente canoe all'interno del recinto. Le imbarcazioni non in regola vengono spostate nel recinto.
- ✓ E' comunque vietato abbandonare canoe sui pavimenti, nel locale asciugatoio, sul pontile o all'esterno sui prati o nei cortili.
- ✓ Nel "garage" e nel locale asciugatoio, salvo autorizzazione, non è possibile riparare imbarcazioni.

### 3 - PALESTRE

- ✓ L'accesso libero alla palestra pesi o a quella per il corpo libero è consentita solo negli orari non riservati. L'accesso alla palestra Valcalcino è possibile solo per gli allenamenti dei gruppi autorizzati ed accompagnati dall'Istruttore.
- ✓ Gli attrezzi (pesi, manubri, palle mediche, elastici, tappeti e tappetini) vanno smontati e riposti al loro posto dopo ogni sessione di allenamento.
- ✓ Nelle palestre per il corpo libero non si può giocare a pallone se non sotto il controllo dell'istruttore ed è VIETATO utilizzare bilancieri sul pavimento di legno.
- ✓ Tutti i soci, compresi i maggiorenni, devono comunque prestare attenzione nell'utilizzo delle attrezzature sportive. In particolare deve essere prevista la presenza di un assistente durante lo svolgimento di particolari esercizi di sollevamento pesi (tipo bench press).



## 4 - SPOGLIATOI E DOCCE

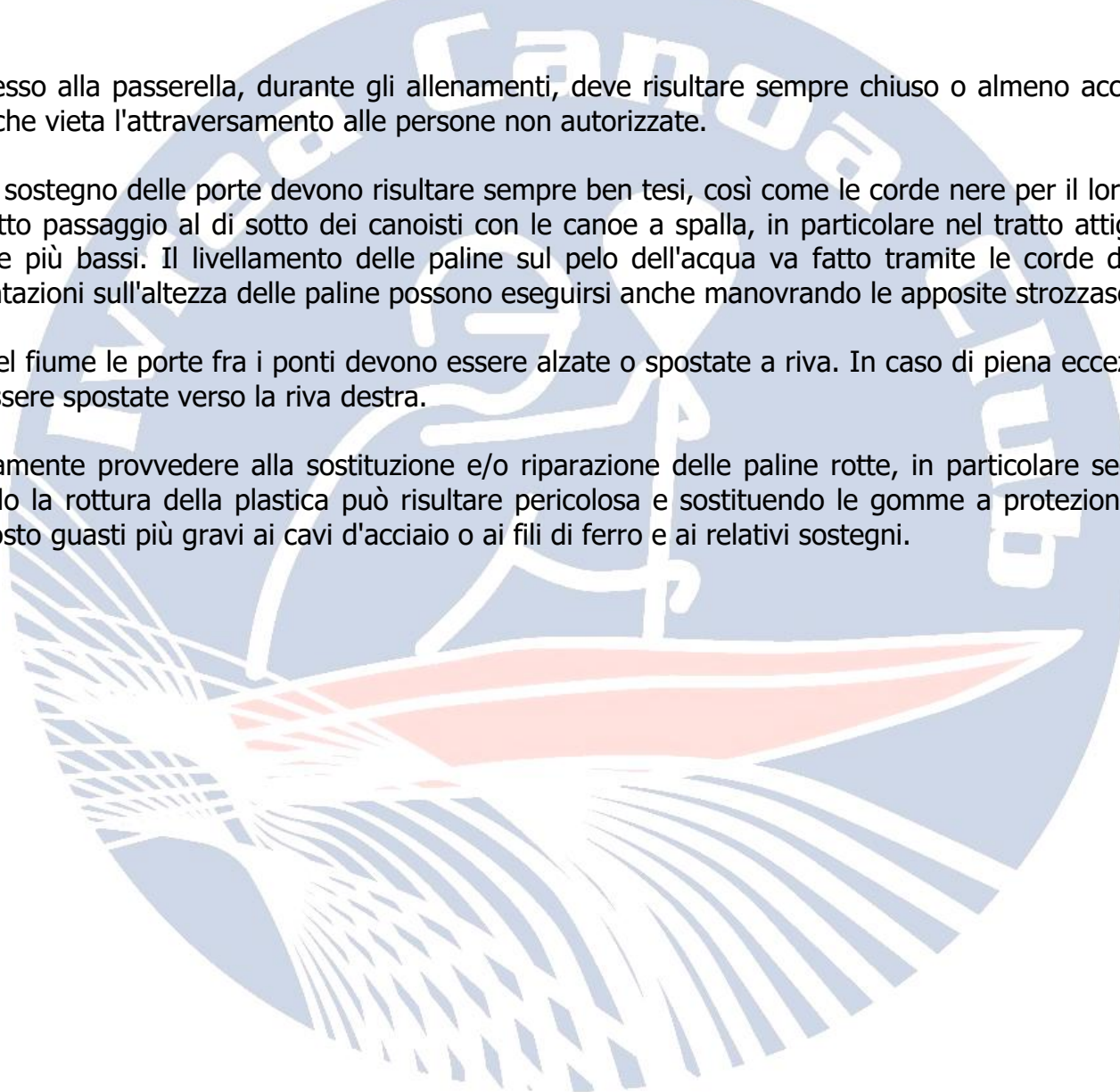
- ✓ I Soci del club utilizzano gli spogliatoi a loro riservati (Club o Stadio) in relazione all'attività programmata e/o come indicato dagli Istruttori.
- ✓ Quando negli spogliatoi o nella palestra pesi non c'è nessuno, questi vanno sempre chiusi a chiave dall'ultimo Socio che esce.
- ✓ Nei locali spogliatoi e nelle docce ci si può intrattenere solo per il tempo necessario a cambiarsi prima e dopo gli allenamenti. Per gli abiti i soci devono utilizzare gli appendini in modo da lasciare spazio agli altri, le borse vanno depositate sulle panche e non abbandonate sul pavimento.
- ✓ Per decoro ed igiene non si possono abbandonare indumenti negli spogliatoi e nemmeno ad asciugare sui caloriferi. Questi vengono immediatamente rimossi e depositati negli appositi cestini di raccolta.
- ✓ Le docce servono per lavarsi ed il tempo di utilizzo deve essere adeguato a questa necessità. E' importante avere cura per il risparmio energetico (acqua ed energia) e rispetto per chi attende il proprio turno.
- ✓ Negli spogliatoi è VIETATO introdurre indumenti eccessivamente bagnati che devono essere lasciati all'esterno dello spogliatoio. Gli indumenti sporchi di terra e sabbia non vanno lavati nei lavandini e nelle docce degli spogliatoi.
- ✓ Negli spogliatoi non si possono abbandonare biciclette, canoe, pagaie e attrezzature varie.

## 5 - PULMINI

- ✓ L'utilizzo dei pulmini sociali e dei carrelli è autorizzato dal Consiglio Direttivo o, almeno, da un consigliere del Direttivo.
- ✓ Per ogni trasferta deve essere compilato il diario di bordo con l'indicazione del responsabile, dei soci presenti, della data, della località raggiunta, del kilometraggio percorso e delle spese sostenute.
- ✓ Prima di ogni partenza è necessario rabboccare l'additivo AD BLU e al ritorno effettuare il pieno di gasolio, rimuovere ogni materiale trasportato e provvedere ad una approfondita pulita interna del mezzo. Periodicamente è necessario effettuare anche il lavaggio esterno della carrozzeria.
- ✓ Sui mezzi sociali sono ammessi solo soci del club. E' necessario avere autorizzazione dal Consiglio Direttivo per il trasporto di ospiti per i quali, comunque, è previsto il pagamento di un contributo.
- ✓ Sui pulmini sociali è VIETATO consumare cibo. Gli accompagnatori organizzeranno soste dedicate durante il viaggio. Sui pulmini è VIETATO introdursi con abiti bagnati.
- ✓ Per il trasporto delle canoe si utilizzano gli appositi carrelli. In assenza di adeguato portacanoe, il caricamento eccezionale di imbarcazioni sul tetto del FORD sociale va autorizzato dal Consiglio Direttivo ed effettuato con le dovute cautele al fine di evitare ammaccature alla carrozzeria.

## 6 - CAMPI DA SLALOM

- ✓ Il cancello di ingresso alla passerella, durante gli allenamenti, deve risultare sempre chiuso o almeno accostato affinché si possa leggere il cartello che vieta l'attraversamento alle persone non autorizzate.
- ✓ I cavi di acciaio di sostegno delle porte devono risultare sempre ben tesi, così come le corde nere per il loro spostamento al fine di consentire il corretto passaggio al di sotto dei canoisti con le canoe a spalla, in particolare nel tratto attiguo al ponte dove i cavi sono sensibilmente più bassi. Il livellamento delle paline sul pelo dell'acqua va fatto tramite le corde di sostegno delle paline. PICCOLE movimentazioni sull'altezza delle paline possono eseguirsi anche manovrando le apposite strozzascotte.
- ✓ In caso di piena del fiume le porte fra i ponti devono essere alzate o spostate a riva. In caso di piena eccezionale anche nel canale le porte devono essere spostate verso la riva destra.
- ✓ Si deve immediatamente provvedere alla sostituzione e/o riparazione delle paline rotte, in particolare segnando la parte inferiore della palina quando la rottura della plastica può risultare pericolosa e sostituendo le gomme a protezione che risultano usurate. Segnalare al preposto guasti più gravi ai cavi d'acciaio o ai fili di ferro e ai relativi sostegni.



## 7 - COMPORTAMENTO

- ✓ Durante la presenza nella sede del club per gli allenamenti o lo svago e in occasione delle trasferte sugli altri campi di gara o - in genere - quando indossano la divisa sociale, gli atleti e gli allenatori, gli accompagnatori e tutti i soci rappresentano e sono individuati come "Ivrea Canoa Club".
- ✓ Il loro comportamento ed il loro linguaggio devono sempre essere orientati alla buona educazione, all'amicizia e alla lealtà sportiva, all'esempio, al rispetto del patrimonio sociale e di quello pubblico e alla tutela del buon nome del Club.
- ✓ Comportamenti ripetutamente irrispettosi nei confronti del Club, degli altri soci o del patrimonio sociale verranno sanzionati con adeguati provvedimenti stabiliti di volta in volta dal Consiglio Direttivo.

