

## السلوك السليم في النادي الرياضي



يرتاد النوادي الرياضية عدد كبير من الناس؛ لكنّ بعضهم لا يلتزم بأداب السلوك السليم في مثل هذه المرافق، ما يزعج آخرين.. فكيف يمكن أن تجعلوا من ارتياد النادي تجربة ممتعة لكم ولغيركم؟

ثمة قواعد أساسية يجب الالتزام بها لتفادي أي حوادث مزعجة، وهي:

- 1- البقاء في المنزل في حال الإصابة بالزكام، وممارسة التمارين في البيت.
- 2- احترام الوقت المحدد لكل آلة، وعدم استخدامها أكثر من 30 دقيقة، لاسيّما إذا كانت هناك زحمة في النادي.
- 3- على كلّ متدرب الانشغال بتمارينه الخاصّة، وعدم مراقبة الآخرين.
- 4- يفضل ارتداء الملابس الرياضية المناسبة للنادي، لأنّها مُمتم لتمتص العرق والحفاظ على السلامة.
- 5- إفساح المجال للمدرب، لإسداء النصائح الخاصّة في التمرينات للمتدربين، ويفضّل التوقف عن تقديم النصائح للزملاء.

6- وضع الأغراض الشخصية في خزائن الملابس المخصصة لك، ولا تهمل أو تترك بشكل عشوائي.

7- لا يفضّل الحديث الجانبي بين المتدربين أثناء التمارين الرياضية.

8- النظافة الشخصية ونظافة الآلات الرياضية مهمّة جدّاً لكلّ متدرب، فيجب المحافظة عليها.

9- لكلّ متدرب مساحة محددة من صالة التدريب، عليه أن يستثمرها في تدريباته الرياضية، دون التعدي على مساحات الآخرين.

10- عدم إجراء المكالمات الخاصّة في صالة الرياضة أو غرف تبديل الملابس.

11- إعادة الأدوات لمكانها بعد الانتهاء من استخدامها في التمارين الرياضية.