

(Gym) जिम उपयोग सम्बंधित नियम और निर्देश

1. जिम का समय सुबह 5:30 से 10:00 बजे तक और शाम 4:00 से 10:00 बजे तक होगा। यह समय जेंट्स और लेडीज दोनों के लिए लागू है।
2. केवल पंजीकृत निवासी ही जिम का उपयोग कर सकते हैं। बिना पंजीकरण जिम का उपयोग वर्जित है।
3. जिम उपयोग करने के लिए जिम कार्ड बनवाना अनिवार्य है। जिम कार्ड बनवाने के लिए AHRWA ऑफिस में संपर्क करें।
4. सभी पंजीकृत निवासी अपना जिम कार्ड साथ लाएं और रजिस्टर में हाजिरी अवश्य लगाएं।
5. 14 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को केवल वयस्क निगरानी में प्रवेश मिलेगा।
6. उचित ड्रेस और शूज पहनना अनिवार्य है।
7. चप्पल, सैंडल या नंगे पांव आना सख्त मना है।
8. सभी उपकरणों का सावधानीपूर्वक उपयोग करें। नुकसान की स्थिति में हर्जाना वसूला जा सकता है।
9. वजन और अन्य उपकरणों को उपयोग के बाद उनकी निर्धारित जगह पर रखें।
10. वजन को फ्लोर पर ना पटकें और जोर से ना गिराएं।
11. जिम के अंदर शांति बनाए रखें और तेज आवाज में बात ना करें।
12. मोबाइल फोन का उपयोग सीमित रखें।
13. स्पीकर या साउंड सिस्टम का तेज आवाज में उपयोग वर्जित है।
14. किसी भी प्रकार की गाली-गलौज, आक्रामक व्यवहार या उत्पीड़न सख्त निषिद्ध है।
15. जिम के अंदर खाना, शराब, धूम्रपान या तंबाकू का सेवन पूर्णतः प्रतिबंधित है।
16. किसी भी दवाई के सेवन के दौरान डॉक्टर की सलाह पर ही जिम का प्रयोग करें।
17. किसी भी खराब उपकरण की सूचना तुरंत गार्ड या मेटेनेंस ऑफिस में दें।
18. खराब उपकरण का इस्तेमाल ना करें, ऐसा करने पर चोट लग सकती है।
19. नियमों के उल्लंघन पर जिम उपयोग की अस्थायी या स्थायी रोक लगाई जा सकती है।

आज्ञा से
AHRWA