

FITNESS FIELD RULES

- ▶ **Use Facilities And Equipment At Your Own Risk.**
- ▶ **Use Equipments Properly And Follow Directions Carefully.**
- ▶ **Do Not Lean On Equipment, Keep Your Hands Away From Any Moving Parts.**
- ▶ **Consult Your Trainer Before Beginning Any New Exercise Program.**
- ▶ **No Food And Drink (except Preworkout).**
- ▶ **Children Under 16 Must Be Accompanied By An Adult.**
- ▶ **Proper Fitness Attire Is Required, No Boots, Street Shoes, Sandals And Bare Foot.**
- ▶ **Report Any Damaged Equipment To The Trainer Immediately. **DO NOT USE.****
- ▶ **Always Be Courteous And Respectful To Others.**
- ▶ **Please Return All Equipment To Its Place And Wipe Down Seat After Use .**

-Vijay Vikram Singh

फिटनेस फील्ड नियम

- ▶ अपने जोखिम पर सुविधाओं और उपकरणों का उपयोग करें।
- ▶ उपकरणों का उचित उपयोग करें और निर्देशों का पालन सावधानी से करें।
- ▶ उपकरणों पर टेक न ले और अपने हाथ किसी भी चलने वाले हिस्से से दूर रखें।
- ▶ कोई भी नया व्यायाम शुरू करने से पहले अपने ट्रेनर से सलाह ले।
- ▶ वर्ष से कम उम्र के बच्चों के साथ एक वयस्क व्यक्ति अवश्य होना चाहिए।
- ▶ उचित फिटनेस पोशाक अनिवार्य है, - बूट्स, स्ट्रीट जूते, सैंडल और नंगे पैर जिम में न आये ।
- ▶ किसी भी क्षतिग्रस्त उपकरण की सूचना प्रशिक्षक को तुरंत दें। उपयोग नहीं करो।
- ▶ हमेशा दूसरों के प्रति विनम्र और सम्मानजनक रहें।
- ▶ कृपया सभी उपकरण अपने स्थान पर लौटा दें, उपयोग के बाद सीट से पसीना को पोंछ दे।

-Vijay Vikram Singh