

Strength and Conditioning Policies

근력강화와 컨디셔닝 이용수칙

☒ **Full-sleeved T-shirts are required at all times in the weight room**

웨이트 트레이닝 구간에서는 항상 긴소매 티셔츠를 착용합니다.

☒ **Patrons are required to unload and re-rack weights**

웨이트 트레이닝 기구 사용 후에 원래 자리로 가져다 놓습니다.

☒ **Olympic lifts (clean, clean & jerk, snatch) are prohibited**

올림픽 리프트 기구 (클린, 클린 앤드 저크, 스내치) 의 사용을 금합니다.

☒ **The use of chalk is prohibited**

분필 사용을 금합니다.

☒ **Please wipe down equipment after use**

사용후 운동기구들은 깨끗하게 닦습니다.

☒ **Athletic footwear is required**

운동화 착용이 필수입니다.

☒ **Athletic shorts or sweatpants are required (cargo shorts, cargo pants, and jeans are not permitted)**

운동복 반바지나 트레이닝바지 착용이 필수입니다 (카고반바지, 카고 긴바지, 그리고 청바지를 금합니다).

☒ **Mid-drifts may not be showing**

몸통 중간의 노출을 피합니다.

☒ **Immediately report any injury or facility/equipment irregularity to staff**

신체 부상이나 시설 및 기구의 손상은 직원에게 즉시 보고합니다.

☒ **Emergency off clip is mandatory when using treadmills**

트레이드밀(러닝머신) 사용시 비상정지 클립을 반드시 꽂고 사용합니다.

☒ **Cell phone use is prohibited on equipment, in the locker rooms, and on the track (this includes Bluetooth & other hands-free accessories)**

운동기구 사용시, 라커룸, 그리고 트랙위에서 핸드폰 (블루투스나 다른 종류의 핸드프리 약세서리 포함)의 사용을 금합니다.

☒ **Cell phones/MP3 players/other personal listening devices must be used with headphones, speaker use is prohibited**

핸드폰이나, MP3 플레이어, 그리고 다른 개인수신장치는 반드시 헤드폰을 이용해서 사용하며, 스피커 사용을 금합니다.

☒ **Safeties are required when using the Smith Machines**

스미스머신을 사용시에는 안정장치들을 반드시 사용합니다.

☒ **Contact a staff member if any extra assistance is needed**

추가적인 도움이 필요한 경우에는 직원에서 문의하십시오.

☒ **Failure to comply with the above policies may result in temporary or permanent suspension from the Recreation Center**

위의 이용수칙을 따르지 않을 경우에는 일시적 또는 영구적으로 레크리에이션 센터 사용이 정지될 수 있습니다.

Please direct questions regarding these policies and procedures to Brandy Schumaker at 330-941-3369. A more detailed and updated list can be found at <http://www.ysu.edu/reccenter/>

이용수칙이나 절차에 대한 질문은 브렌디 슈메이커 (Brandy Schmaker, 330-941-3369)에게 직접 문의하여 주시기 바랍니다. 더 자세한 정보는 웹사이트 (<http://www.ysu.edu/reccenter/>)를 참고하시기 바랍니다.