

<b><u>Strength and Conditioning Policies</u></b>	<b><u>Quy định phòng tập</u></b>
Full-sleeved T-shirts are required at all times in the weight room	Luôn mặc áo thun có tay trong suốt quá trình tập.
Patrons are required to unload and re-rack weights	Hội viên phải cất tạ vào đúng nơi quy định sau khi dùng.
Olympic lifts (clean, clean & jerk, snatch) are prohibited	Cấm các bài tập cử tạ Olympic (cử đẩy, cử giật)
The use of chalk is prohibited	Cấm sử dụng phấn.
Please wipe down equipment after use	Vui lòng lau sạch mồ hôi sau khi sử dụng thiết bị.
Athletic footwear is required	Luôn mang giày thể thao.
Athletic shorts or sweatpants are required (cargo shorts, cargo pants, and jeans are not permitted)	Yêu cầu mặc các loại quần thể thao (không sử dụng quần jean hay quần túi hộp dài/ngắn)
Mid-drifts may not be showing	Không nên mặc các loại áo hở eo.
Immediately report any injury or facility/equipment irregularity to staff	Báo ngay cho nhân viên khi có chấn thương hoặc sự bất thường ở thiết bị/dụng cụ luyện tập
Emergency off clip is mandatory when using treadmills	Luôn dùng thiết bị kẹp an toàn khi sử dụng máy chạy bộ.
Cell phone use is prohibited on equipment, in the locker rooms, and on the track (this includes Bluetooth & other hands-free accessories)	Không nghe điện thoại khi đang sử dụng thiết bị, trong phòng giữ đồ và trên đường chạy. (bao gồm cả các thiết bị Bluetooth và các thiết bị không dùng tay khác).
Cell phones/MP3 players/other personal listening devices must be used with headphones, speaker use is prohibited	Điện thoại/máy nghe nhạc/các thiết bị nghe cá nhân phải dùng với tai nghe, cấm sử dụng loa ngoài.
Safeties are required when using the Smith Machines	An toàn là trên hết khi sử dụng khung gánh tạ.
Contact a staff member if any extra assistance is needed	Liên hệ nhân viên khi cần sự hỗ trợ.
<i>Failure to comply with the above policies may result in temporary or permanent suspension from the Recreation Center</i>	Việc không tuân thủ các quy định trên có thể dẫn đến việc bị đình chỉ tạm thời hoặc vĩnh viễn vào trung tâm thể dục.
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 <a href="http://www.yсу.edu/reccenter/">http://www.yсу.edu/reccenter/</a>	Vui lòng liên hệ Brandy Schumaker ở số 330-941-3369 nếu có thắc mắc về các quy định và quy trình tập luyện. Để biết thêm chi tiết và các danh sách cập nhật, truy cập trang web <a href="http://www.yсу.edu/reccenter/">http://www.yсу.edu/reccenter/</a> .