

Normas de utilización

El gimnasio de musculación tiene por objeto el ejercicio físico a través de distintos aparatos que ayudan a mantener y potenciar el tono físico.

Las normas que rigen la utilización de este gimnasio son las siguientes:

- a) Pueden acceder al gimnasio todos los socios mayores de 18 años. Los menores que, por alguna circunstancia especial, necesiten su utilización, deberán solicitarlo a la Junta Directiva. **SIN DICHO PERMISO NO PODRÁN UTILIZAR EL GIMNASIO.** Si algún adulto abre la puerta a algún menor sin autorización, será motivo de sanción.
- b) Cada usuario debe acceder al gimnasio con una toalla adecuada y utilizarla para proteger tanto los aparatos de musculación, como las esterillas.
- c) Para acceder al gimnasio es necesario llevar vestuario (camiseta y pantalón) y calzado adecuado a la actividad a realizar. No se puede acceder con ropa de calle ni con bañador.
- d) No está permitido descalzarse en ninguna zona del gimnasio.
- e) No se podrá introducir en el gimnasio mochilas o bolsos. Deberán depositarse en las taquillas del club.
- f) Se respetará escrupulosamente el tiempo de uso de cada aparato para permitir a otras personas el manejo de los mismos.
- g) Las maquinas de musculación se dejarán libres en el momento de terminar la serie. Los tiempos de espera se realizarán fuera de las maquinas para permitir a otras personas su utilización.
- h) Los bancos quedarán libres de toallas una vez terminada la serie.
- i) Después de la utilización de un aparato se dejará en buenas condiciones higiénicas de uso y tal y como estaba antes de su uso.
- j) Siempre que se utilicen aparatos móviles (mancuernas, barras, pesas, etc...) deben dejarse en su lugar correspondiente. Nunca deben sacarse del gimnasio.
- k) Cualquier anomalía que se observe debe comunicarse al monitor o al personal de instalaciones para su inmediata reparación.

**EL MONITOR SERÁ LA PERSONA RESPONSABLE DENTRO DEL GIMNASIO
PARA HACER CUMPLIR ESTAS NORMAS.
GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN**