

NORMATIVA DE LA SALA DE MUSCULACIÓ

1. Per entrar a la Sala s'haurà de ser abonat a les instal·lacions esportives, omplir el full corresponent i haver pagat amb anterioritat el preu d'inscripció de l'activitat.
2. No es permet l'entrada ni la utilització del material a persones menors de 18 anys de manera general.
3. Els nois i noies de 16 i 17 anys podran accedir-hi sempre que presentin la corresponent autorització del pare, mare o tutor, juntament amb la fotocopia del DNI de la persona que la signi.
4. No està permesa l'entrada a la Sala ni la utilització del material de fitness als menors de 16 anys.
5. Abans de començar l'activitat, recomanem la lectura de les normes i recomanacions de la Sala Fitness. Davant qualsevol altre dubte, suggerim que s'adrexi directament al tècnic de la Sala.
6. Abans d'incorporar-se a l'activitat de la Sala haurà d'informar el tècnic de qualsevol patologia o problema que pugui perjudicar o entorpir aquesta activitat. Si té dubtes sobre la seva condició física, és recomanable la realització d'un reconeixement mèdic que l'orienti sobre aquest tema.
7. El primer dia d'assistència, cal presentar-se al tècnic de la Sala per emplenar la fitxa personal d'entrenament.
8. L'usuari haurà d'actuar de manera autosuficient en les seves pròpies tasques, així com en l'ús correcte de les màquines i altres rutines d'acord amb les indicacions del tècnic.
9. Per qüestions d'higiene és obligatori l'ús de la tovallola entre el cos i l'aparell emprat. En acabar cada exercici cal eixugar la suor que hagi pogut quedar als aparells, sobretot als cardiovasculars.
10. Per contribuir amb la neteja de la sala, és necessari venir proveïts de calçat esportiu adequat i reservat exclusivament per a l'ús en aquestes instal·lacions. Es recomana la utilització de guants.
11. Per les mateixes raons del punt anterior no està permès menjar dins de la Sala, ni l'entrada de motxilles ni ampolles de vidre.
12. Per mantenir un correcte ordre a la sala i evitar ensopegades i caigudes, és fonamental que els discos, pesos, bancs i barres siguin col·locats en el seu lloc una vegada utilitzats.

13. La Sala del gimnàs disposa d'una zona en la qual el sòl està dissenyat per suportar la caiguda de pesos esmorteint el cop. Per aquesta raó és imprescindible no treure les barres, discos i manuelles d'aquesta zona de pesos lliures.
14. Solament es permetrà un sol ús al dia de la sala.
15. Solament es podrà utilitzar la sala un temps màxim de 2 hores.
16. Durant la pausa de recuperació entre sèries és obligatori cedir l'aparell si un altre abonat s'està esperant.
17. En hores de màxima afluència a la sala, el temps límit d'ús de les màquines cardiovasculars serà de 30 minuts.
18. Està prohibit apagar/encendre, endollar/desendollar els aparells elèctrics.
19. És molt important que en cas de problemes amb les màquines (trencament, malament funcionament, etc.) s'avisí el tècnic i no intentar solucionar-ho un mateix.
20. Els danys produïts en el material per mal ús seran abonats per l'usuari.
21. És recomanable utilitzar els aparells dels quals coneguem el funcionament. En cas de dubte consultar el monitor.
22. En benefici de tots els usuaris s'hauran de respectar les normes redactades, el material existent i les directrius marcades pel personal de la instal·lació.
23. El silenci durant la durada de l'activitat serà la norma bàsica, en benefici de tots.
24. Qualsevol persona que no compleixi les normes reglamentades d'ús podrà ser expulsat de la instal·lació.
25. La Regidoria d'Esports no es fa responsable d'accidents o lesions que es puguin produir dins de la Sala de musculació per un mal ús de les màquines o per no seguir les indicacions dels tècnics, per la qual cosa tota la responsabilitat recaurà sobre l'usuari.
26. La Regidoria d'Esports no es fa responsable dels objectes personals dipositats en taquilles, vestuaris i Sala.

TREMP, juliol 2013