



GIMNASIO DE MUSCULACIÓN

NORMAS DE USO

- El uso de las instalaciones deberá ser cuidadoso y respetuoso.
- Antes de la entrada a la sala se lavará las manos con el gel hidroalcohólico habilitado para ello.
- Al inicio y la finalización del ejercicio, las máquinas deberán quedar limpias y desinfectadas para la utilización posterior, se pondrá a disposición de los usuarios gel desinfectante.
- Será necesario acudir con un correcto equipamiento y material, sin poder acceder con indumentaria no deportiva (vaqueros, gorras, botas, chanclas, etc.).
- Por razones de higiene, **deberá acudir con una toalla** para evitar que haya sudor en las máquinas y una **bayeta** para efectuar la desinfección de los aparatos.
- Los aparatos de musculación (mancuernas, discos, pesas, etc.) deberán permanecer dentro de la zona destinada para su uso. Una vez utilizado, deberá colocar el material en el soporte correspondiente.
- La **mascarilla será de uso obligatorio en el gimnasio**, sin posibilidad de hacer ejercicio sin ella.
- Mantener en todo momento la distancia mínima de seguridad en 1,5 metros.
- Se deberá seguir estrictamente las señales de circulación de personas, se habilitará un punto de entrada y otro de salida a la instalación, para evitar que haya coincidencia entre los usuarios
- La sala de musculación permanecerá ventilada en todo momento.
- Por medidas de higiene, queda **prohibido acceder con mochilas al interior del gimnasio**. Para ello se podrá hacer uso de las taquillas habilitadas.
- El entrenamiento será de forma individual.
- El tiempo de ejecución en las maquinas será el imprescindible.
- Habrá que respetar las limitaciones de aforo que estén vigentes en cada momento.
- La limpieza es importante. Deberán usarse las papeleras instaladas para depositar los desperdicios (botellas, agua, papeles, etc.).
- Estará terminantemente prohibido el consumo de cualquier alimento y bebida, a excepción de agua.
- La Dirección podrá prohibir la entrada a cualquier persona que hiciera un mal uso de las instalaciones. Así como, no estar al corriente del pago de las tasas.
- Para acceder al gimnasio será **obligatorio la presentación del carnet de usuario**, sin él no se podrá entrar al mismo.
- **Cada abono dará derecho a una sesión de musculación al día.**
- Deberán respetarse los horarios de las actividades, así como los horarios de apertura y cierre del gimnasio. La **sesión durará como máximo 1 hora**, comprendida en las franjas horarias que se han establecido.
- El gimnasio no se hará responsable de los objetos que puedan dejarse en su instalación y que sean sustraídos o extraviados.
- El **aforo máximo** de la sala queda establecido en **16 personas**, distribuido en: ZONA de CARDIO 6 PERSONAS y 10 PERSONAS en el resto de la sala.
- Existirá un registro de usuarios con los datos de número de abonado y número de teléfono.