

Normas de la Sala Fitness

1. Antes de adquirir su entrada o bono, recomendamos la lectura de las normas y recomendaciones de la Sala Fitness. Ante cualquier otra duda, le sugerimos trate directamente con el técnico de la sala.
2. Edad mínima: 16 años (de 16 a 18 años deberán presentar autorización del padre o tutor).
3. Antes de incorporarse a la actividad de la sala deberá informar al técnico de cualquier patología o problema que pueda perjudicar o entorpecer dicha actividad. Si tiene dudas sobre su condición física, es recomendable la realización de un reconocimiento médico que le oriente al respecto.
4. El usuario deberá actuar de manera autosuficiente en sus propias tareas, así como en el uso correcto de las máquinas y demás rutinas de acuerdo con las indicaciones del técnico.
5. El primer día de asistencia, preséntense al técnico de la sala para cumplimentar su ficha personal de entrenamiento.
6. Es imprescindible la entrada individual o el bono fitness (20 ó 30 usos) para acceder a las instalaciones. CDM no se hace responsable de la pérdida, extravío, etc. de las entradas individuales o bonos que pueda haber adquirido el usuario.
7. Una sesión/uso abarca desde la entrada al recinto del gimnasio por los tornos hasta que el usuario abandona el recinto por los mismos tornos.
8. No se puede utilizar el mismo bono por dos o más personas simultáneamente.
9. En todo momento se respetarán las indicaciones que puedan hacer los técnicos. A todos los niveles.
10. Se respetarán las instalaciones y todo el mobiliario de las mismas, así como equipamientos técnicos.
11. Aquellos usuarios que contravengan la normativa de la sala y sus equipamientos, así como las indicaciones de los técnicos responsables, podrán ser dados de baja como usuarios de la instalación hasta que subsanen su comportamiento.
12. Está prohibido apagar / encender, enchufar / desenchufar los aparatos eléctricos.
13. Es muy importante que en caso de problemas con las máquinas (rotura, mal funcionamiento, etc.) se avise al técnico y no intentar solucionarlo uno mismo.
14. Para mantener un correcto orden en la sala y evitar tropiezos y caídas, es fundamental que los discos, mancuernas, bancos y barras sean colocados en su sitio una vez utilizados.
15. La sala del gimnasio dispone de una zona en la cual el suelo está diseñado para soportar la caída de pesos amortiguando el golpe. Por esta razón es imprescindible no sacar las barras, discos y mancuernas de esta zona de pesos libres.
16. Para contribuir con la limpieza de la sala, es necesario venir provistos de calzado deportivo adecuado y reservado exclusivamente para el uso en estas instalaciones. La entrada con este calzado en días de lluvia será obligatorio.
17. Por las mismas razones del punto anterior no está permitido comer dentro de la sala.
18. La salida posterior será utilizada exclusivamente en caso de emergencia.
19. CDM no se hace responsable de los objetos personales depositados en taquillas, vestuarios y sala.
20. El uso de taquillas se establecerá para cada sesión o uso, y no se podrán guardar objetos de un día para otro. Al cierre de la instalación las taquillas serán revisadas para confirmar que todas ellas se encuentran sin candado y libres de cualquier contenido.
21. Si bien por un mal uso de las máquinas, bien por no seguir las indicaciones de los técnicos, se produjeran lesiones, recaerá toda la responsabilidad sobre el usuario.
22. Las máquinas de cardio tendrán un límite de uso continuo por usuario de 30 minutos cuando a criterio del técnico y por volumen de aforo lo considere oportuno.
23. Está prohibida la utilización de la prensa sin autorización del técnico.

Todos los usuarios deben cumplir la normativa general de las instalaciones y la específica de cada espacio deportivo. Pueden leer la información, relacionada con el uso de las instalaciones, en los tabloneros de anuncios o en la web de Ciudad Deportiva Municipal (www.oacdmalacala.org).

Ciudad Deportiva Municipal se reserva el derecho a modificar en cualquier momento las normas de la Sala Fitness, así como su horario de funcionamiento, previa comunicación a los usuarios a través del tablón de anuncios.

Recomendaciones (Sala Fitness)

1. Cuando se entrena en un gimnasio es normal que se sude, por ello será muy útil la utilización de una toalla para secar el sudor y que no resulte molesto en tu entrenamiento. Además, por el bien de todos también es conveniente limpiar el sudor que se deja en las máquinas.
2. Para realizar cualquier actividad es muy importante llevar una vestimenta cómoda que permita realizar todos los movimientos que se van a realizar durante los ejercicios, por tal razón, se aconseja traer ropa y calzado deportivo adecuado para realizar mejor los entrenamientos.
3. Es muy frecuente que, al empezar a entrenar en gimnasios, se desconozca la utilización del equipamiento del mismo, o bien uno se olvide la técnica correcta de cada ejercicio. Si en algún momento surge alguna de estas dudas, pregunta; los monitores estamos para ayudarte en todo momento.



4. Las máquinas eléctricas poseen varios programas de entrenamientos automáticos que muchas veces no son los más apropiados para tus objetivos personales, e incluso pueden ser perjudiciales para la salud. Los monitores conocemos tus necesidades de entrenamiento y estamos capacitados para configurar estas máquinas a tu nivel y capacidad, por lo que no es recomendable configurar por ti mismo dichos aparatos sin nuestra aprobación.

5. El monitor tiene un espacio reservado para su trabajo en el cual mantiene en orden los papeles con los datos personales de los usuarios y sus progresos, es por ello que el escritorio y el material que se encuentra en el mismo es de uso exclusivo del monitor, y rogamos no se toquen.

6. Las ventanas de la sala están muy altas y es necesario colocarse en un sitio elevado para alcanzar el cierre. Si en algún momento deseas abrir alguna de las ventanas, así como subir o bajar las persianas, avisa al monitor de la sala.

7. Es muy importante seguir las recomendaciones de los técnicos en cuanto a pesos e intensidades en general. Estamos capacitados para dar un entrenamiento acorde a cada nivel y con las cargas óptimas que garanticen el entrenamiento más eficiente. Estas recomendaciones son fundamentales para preservar tu salud evitando lesiones.

8. En este gimnasio se pretende, además de llevar un correcto entrenamiento físico, crear un ambiente de amistad y fomentar el compañerismo, por eso si ves que alguien está esperando para utilizar la máquina donde estés entrenando, propón compartirla alternando el uso entre los dos.