

NORMAS DE USO DEL GIMNASIO DEL PALAU D'ESPORTS

- ⊕ EN TODO MOMENTO SE RESPETARÁN LAS INDICACIONES QUE PUEDA HACER EL TÉCNICO O PERSONA RESPONSABLE DE LA SALA.
- ⊕ NO PODRÁN ACCEDER AL GIMNASIO MENORES DE 16 AÑOS (NI SIQUIERA ACOMPAÑADOS POR UN ADULTO).
- ⊕ AQUELLOS USUARIOS QUE CONTRAVENGAN LA NORMATIVA DE LA SALA, ASÍ COMO LAS INDICACIONES DEL TÉCNICO O DEL RESPONSABLE DE LA SALA, PODRÁN SER DADOS DE BAJA COMO USUARIOS DE LA INSTALACIÓN.
- ⊕ ESTÁ PROHIBIDO MANIPULAR LOS APARATOS ELÉCTRONICOS.
- ⊕ ES MUY IMPORTANTE QUE EN CASO DE PROBLEMAS CON LAS MÁQUINAS (ROTURA, MAL FUNCIONAMIENTO, ETC.), SE AVISE AL TÉCNICO, AL RESPONSABLE DE LA SALA O AL PERSONAL DE RECEPCIÓN.
- ⊕ NO SE PODRÁ ENTRAR EN LA SALA MOJADOS, CON BAÑADOR, CON CHANCLAS, CON EL TORSO DESNUDO, NI CON ROPA NO ADECUADA PARA EL EJERCICIO. SE DEBE VESTIR CON ROPA Y CALZADO DEPORTIVO ADECUADO PARA HACER GIMNASIA.
- ⊕ ES OBLIGATORIO EL USO DE UNA TOALLA CUANDO SE USEN LOS APARATOS; ES RECOMENDABLE EL USO DE OTRA TOALLA PARA LA HIGIENE PERSONAL ENTRE EJERCICIOS.
- ⊕ SE HA DE HACER UN BUEN USO DE LOS APARATOS, MÁQUINAS Y PESAS LIBRES, EN CASO DE DUDA, CONSULTAR CON EL TÉCNICO O PERSONA RESPONSABLE.
- ⊕ ESTÁ PROHIBIDO HACER USO DE VARIAS MÁQUINAS Y/O MANCUERNAS A LA VEZ.
- ⊕ ESTÁ PROHIBIDO DEJAR CAER AL SUELO LA CARGA DE FORMA DESCONTROLADA.
- ⊕ HAY QUE DEJAR EL MATERIAL EN SU SITIO UNA VEZ FINALIZADO EL EJERCICIO.
- ⊕ QUEDA PROHIBIDO MOVER O DESPLAZAR LOS BANCOS DE LA ZONA DE PESO LIBRE.
- ⊕ EVITAR REALIZAR GRITOS Y SONIDOS AL REALIZAR LOS EJERCICIOS.
- ⊕ SE DEBE RESPETAR EL TIEMPO DE USO DE LAS MÁQUINAS CARDIO, MÁXIMO 20 MIN.