

## Normas de la Sala Fitness C.D. Espartales

1. Antes de adquirir su entrada o Carné de abonado, recomendamos la lectura de las normas y recomendaciones de la Sala Fitness y Actividades dirigidas. Ante cualquier otra duda, le sugerimos trate directamente con el técnico de la sala.
2. Edad mínima: De 15 a 17 años, sólo podrán acceder a la zona de trabajo cardiovascular y las clases colectivas (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 el técnico observara alguna circunstancia o problemática en el usuario que pudiera poner el peligro su propia integridad o la de otros usuarios le requerirá la modificación del uso utilizado o el cese en la misma.
4. Si tiene dudas sobre su condición física, es recomendable la realización de un reconocimiento médico que le oriente al respecto.
5. 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.
6. El primer día de asistencia, preséntense al técnico de la sala para cumplimentar su ficha personal de entrenamiento.
7. Es imprescindible la entrada individual, la tarjeta o pulsera de abonado 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.
8. 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.
9. No se puede utilizar el mismo carné por dos o más personas simultáneamente.
10. En todo momento se respetarán las indicaciones que puedan hacer los técnicos. A todos los niveles.
11. Se respetarán las instalaciones y todo el mobiliario de las mismas, así como equipamientos técnicos.
12. 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.
13. Está prohibido apagar / encender, enchufar / desenchufar los aparatos eléctricos.
14. 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.
15. Para mantener un correcto orden en la sala y evitar tropezos y caídas, es fundamental que los discos, mancuernas, bancos y barras sean colocados en su sitio una vez utilizados.
16. La Sala Fitness dispone de una zona de entrenamiento de halterofilia en la cual el suelo está diseñado para soportar la caída de pesos amortiguando el golpe. Es imprescindible utilizar esta zona para el uso de grandes cargas ya sean barras, discos o mancuernas.
17. Para contribuir con la limpieza de la sala, es obligatorio venir provistos de calzado deportivo adecuado y reservado exclusivamente para el uso en estas instalaciones.
18. Sólo estará permitido mantener los pies descubiertos (sin calzado pero con calcetines antideslizantes) en la zona de estiramientos y en la tarima de halterofilia bajo el conocimiento del personal técnico de sala.
19. No está permitido comer dentro de la sala fitness ni introducir botellas de vidrio.
20. No se podrá acceder con bolsas a la sala fitness debiendo utilizar las taquillas para guardar las bolsas de deporte, mochilas, bolsos y otros objetos personales
21. CDM no se hace responsable de los objetos personales depositados en taquillas, vestuarios y sala.
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. Está prohibida la utilización de cualquier material o máquina de gran peso/carga sin la autorización y/o supervisión del técnico.
26. Es obligatorio el uso de toalla para cubrir las partes de las máquinas que entran en contacto con el cuerpo. De este modo evitaremos que las máquinas se impregnen de sudor y mantendremos unas condiciones higiénicas adecuadas.
27. 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.

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](http://www.oacdmalacala.org)).

20181110

## Normativa salas actividades dirigidas C.D. Espartales

1. Las salas de actividades dirigidas se rigen por unas normas de uso. **Todos los usuarios deben cumplirlas y deben atender las observaciones de los técnicos** o de cualquier otro trabajador del centro. Si no se siguieran estas indicaciones, el usuario podrá ser dado de baja como usuarios de la instalación hasta que subsane su comportamiento.
2. **Los menores de 15 años tienen prohibida la entrada.** Los menores entre 15 y 17 años tendrán acceso presentando la autorización de sus tutores legales a Ciudad Deportiva Municipal.
3. **El acceso a la sala y uso del material sólo estará permitido cuando haya una actividad programada** y siempre bajo la autorización del técnico de la actividad.
4. **No se podrá acceder con bolsas u otros objetos personales** a las clases debiendo utilizar las taquillas para guardar las bolsas de deporte, mochilas, bolsos y otros objetos personales como llaves o teléfonos.
5. **No se permitirá el acceso a la actividad 10 minutos después de su inicio, ni abandonarla antes de que finalice.** La puntualidad es imprescindible para minimizar el riesgo de lesiones y no distorsionar el funcionamiento de la clase.
6. El acceso a las actividades será en orden de llegada formando una fila y no se permitirá guardar la vez o reservar el lugar con un objeto personal a un usuario que no esté presente.
7. **El aforo podrá variar según el tipo de actividad.**
8. **El material de las actividades deberá ser depositado en su sitio después de cada uso** y se deberá hacer un uso correcto del mismo.
9. **No se podrá utilizar aparatos electrónicos** reproductores de música o **teléfonos móviles** ni hacer **fotos** durante el desarrollo de la actividad.
10. **El nivel de las actividades podrá variar según la actividad** por lo que debe asegurarse de que el nivel y dificultad de la sesión son adecuadas a su nivel de condición física. En caso de tener alguna lesión o enfermedad es recomendable comunicárselo al técnico de la actividad antes de su inicio. Si el técnico observara alguna circunstancia o problemática en el usuario que pudiera poner el peligro su propia integridad o la de otros usuarios le requerirá la modificación del uso utilizado o el cese en la misma.
11. Es **obligatorio el uso de ropa y calzado deportivo adecuado** a la actividad. No se podrá acceder con bañador, chanclas, vaqueros, zapatos o el mismo calzado que utilice en la calle. Además se deberá ir con el torso cubierto.
12. **No se podrá acceder con comida o envases de vidrio.**
13. **Es obligatorio el uso de toalla** para cubrir las partes de las colchonetas que entran en contacto con el cuerpo. De este modo evitaremos que el material se impregne de sudor y mantendremos unas condiciones higiénicas adecuadas.
14. **Ciudad Deportiva Municipal se reserva el derecho de modificar los horarios de las actividades, modalidades o técnicas establecidas** previa comunicación a los usuarios a través del tablón de anuncios.

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](http://www.oacdmalacala.org)).

20181110