

NORMAS SALA FITNESS

1. Antes de adquirir su entrada individual Multideporte o Carné Abonado Multideporte, 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: 15 años. Los menores entre 15 y 17 años solo podrán acceder al área fitness con la autorización de padre/madre/tutor/a.
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 para cumplimentar su ficha personal de entrenamiento.
7. Es imprescindible la entrada individual Multideporte o el Carné Abonado Multideporte para acceder a las instalaciones. CDM no se hace responsable de la pérdida, extravío, etc. de la entrada individual o del carné que pueda haber adquirido el usuario.
8. Una entrada individual da derecho a una sesión desde la entrada principal hasta su salida por el mismo turno.
9. El uso de la entrada individual Multideporte y del Carné Abonado Multideporte es personal e intransferible.
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 los equipamientos técnicos.
12. Aquellos usuarios que contravengan la normativa de la sala y sus equipamientos, así como las indicaciones de los técnicos, podrán ser expulsados de la instalación y/o apercibidos para subsanar su comportamiento en el futuro.
13. Está prohibido apagar/encender, enchufar/desenchufar cualquier aparato eléctrico.
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 tropiezos y caídas, es obligatorio que los discos, mancuernas, bancos y barras sean colocados en su sitio una vez utilizados.
16. 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.
17. Sólo estará permitido mantener los pies descubiertos (sin calzado, pero con calcetines antideslizantes) en la zona de estiramientos.
18. No está permitido comer dentro de la sala fitness ni introducir botellas de vidrio.
19. 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.
20. CDM no se hace responsable de los objetos personales depositados en taquillas, vestuarios y sala.
21. 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. En el caso contrario se procederá a la rotura y apertura del candado.
22. 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.
23. 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.
24. Todos los puestos son de obligado uso compartido. No está permitido reservar ninguno de ellos con cualquier objeto personal y se ha de compartir su uso con otros usuarios en los periodos de descanso.
25. Las máquinas de fuerza y el equipamiento de peso libre, podrá utilizarse en grupos de 3 usuarios máximo por máquina, alternándose de forma dinámica y con una duración máxima de ocupación de 10 minutos.
26. Está prohibida la utilización de cualquier material o máquina de gran peso/carga sin la autorización y/o supervisión del técnico.
27. 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.
28. No está permitido dejar caer las mancuernas, barras o discos de golpe por su propia seguridad, así como de los demás usuarios.
29. Está prohibido el uso de magnesio en la sala fitness por motivos de higiene y limpieza del material, siendo la mejor opción recomendable el uso de guantes o guantillas.
30. 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.

20230509

NORMAS SALAS ACTIVIDADES COLECTIVAS

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, podrán ser expulsados de la instalación y apercibidos para subsanar su comportamiento en el futuro.
2. Los menores entre 15 y 17 años podrán acceder con la autorización de padre/madre/tutor.
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 7 minutos después de la hora programada, 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 con reserva o libre, en orden de llegada formando una fila y no se permitirá guardar la vez o reservar el lugar con un objeto personal a sí mismo ni a terceros.
7. El **material de las actividades deberá ser depositado en su sitio después de cada uso** y se deberá hacer una utilización correcta del mismo.
8. **No se podrá utilizar aparatos electrónicos** reproductores de música o **teléfonos móviles** ni hacer **fotos** durante el desarrollo de la actividad.
9. **El nivel de las actividades podrá variar según la modalidad**, por lo que debe asegurarse de que el nivel y dificultad de la sesión son adecuadas a su 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.
10. 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. Pueden disponer gratuitamente de taquillas repartidas en las zonas de vestuarios.
11. **No se podrá acceder con comida o envases de vidrio.**
12. **Es obligatorio el uso de toalla** en todas las clases de actividades colectivas. De este modo evitaremos que el material se impregne de sudor y mantendremos unas condiciones higiénicas adecuadas. El técnico podrá prohibir el acceso a la sala en caso de no cumplirse.
13. **Ciudad Deportiva Municipal se reserva el derecho de modificar los horarios de las actividades, modalidades o ubicación establecidos** previa comunicación a los usuarios a través de los canales disponibles.

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.alcalaesdeporte.org.