

CONDICIONES DE USO

FITNESS



- La edad mínima para poder acceder a la sala de fitness es de 16 años.
- Todas aquellas personas que deseen utilizar la sala de fitness deberán mantener previamente una entrevista con la persona monitora responsable de la Sala, en la fecha y hora que se concierte mediante cita previa, bien llamando al teléfono del Polideportivo o directamente en la Sala. Esta entrevista estará orientada a comunicar a la persona usuaria recomendaciones de ejercicio, manejo de máquinas y aparatos y limitaciones en el acceso a los ejercicios.
- La función del personal monitor de la sala de fitness y de musculación es la de realizar los programas, controlar la evolución, resolver dudas, asesorar y corregir. Es aconsejable solicitar asesoramiento y ayuda para realizar un entrenamiento seguro y utilizar las máquinas correctamente. No deberá usarse ninguna máquina si se tienen dudas sobre su funcionamiento.
- Las personas usuarias de la sala de fitness tendrán derecho a la elaboración de un plan personal de trabajo físico, que podrá ser renovado y actualizado periódicamente, en función de la disponibilidad de los/as monitores/as.
- Por razones de higiene es obligatorio el uso de una toalla en los aparatos. El personal de la instalación podrá pedir a la persona usuaria que abandone la sala si no lleva una toalla.
- Se deberá secar y limpiar el sudor de las máquinas después de su uso con la toalla o con el papel que se dispone en la sala.
- Se deberá hacer el uso específico a que está destinado cada aparato según las condiciones técnicas del mismo, no pudiendo ser variadas estas.
- No se dejará caer libre el peso de las máquinas.
- No está permitido entrenar con ropa de calle, con el torso descubierto, ni con sandalias, chanclas o calzado de calle. Se deberá utilizar siempre indumentaria y calzado deportivo que no haya sido utilizado en la calle. En este caso el personal podrá pedir a la persona usuaria que abandone la sala.
- Es recomendable portar un bidón con agua.
- Se deben dejar todas las pertenencias en las taquillas. No está permitido dejar bolsas de deporte, mochilas, bolsos, ni objetos personales como llaves, teléfonos, dinero,... en la sala.
- En caso de saturación, se establece un tiempo máximo de 20 minutos para el uso de una máquina cardiovascular por cada persona usuaria.
- Los aparatos y sus accesorios deberán dejarse en orden y dispuestos en su sitio después de haber sido utilizados. El uso de los mismos es compartido con otras personas usuarias por lo que no está permitido ocupar las máquinas en los descansos de las series.
- El personal al servicio del IMD podrá denegar el uso de cualquiera de las salas o a determinados aparatos, máquinas o ejercicios cuando se estime que puede entrañar riesgo para la propia persona o para el resto de personas usuarias o el material.
- Por favor, recuerde cuidar su higiene personal.