



PROPUESTA NORMAS USO Y DISFRUTE GIMNASIO MUNICIPAL.

1. Se debe tener respeto y buen trato con los demás socios o empleados del Gimnasio Municipal de Rascafría.
2. No se tolerarán en ninguno de los casos las agresiones, insultos o comportamientos agresivos, ofensivos o inadecuados. En estos casos el ayuntamiento de Rascafría podrá decidir la expulsión automática de las instalaciones y la baja definitiva como cliente del Gimnasio.
3. En las instalaciones se deberá ser cuidadoso y respetuoso. Una vez finalizado el ejercicio, las máquinas deberán quedar disponibles para los demás.
4. Se deberá hacer un uso correcto del equipamiento, material e instalaciones, siendo responsable el usuario de cualquier deterioro que cause por un uso inadecuado.
5. La sustracción y/o destrucción o daño material comportará la expulsión automática de las instalaciones y la baja definitiva como cliente y socio.
6. Dentro del recinto queda prohibido fumar.
7. Está prohibido introducir bebidas en envases de metal o de cristal.
8. Al finalizar el ejercicio, los aparatos de musculación deben guardarse en su soporte correspondiente y no dejarse en el suelo.
9. Las mancuernas, discos, bancos, pesas etc. no podrán ser desplazados fuera de la zona destinada para su uso.
10. El material y equipamiento se deberá compartir si fuese preciso. Mientras se descansa, este, puede ser utilizado por otra persona.
11. Durante el entrenamiento y en las clases colectivas se debe utilizar una toalla.
12. Usa ropa y calzado adecuado para que estés comod@ para entrenar.
13. El material de las salas de actividades dirigidas es exclusivo para dichas salas por lo que no puede ser utilizado fuera de ellas.
14. Está prohibida la venta de sustancias tales como proteína en polvo y/o ganadores de masa muscular.
15. Procura no gritar demasiado y molestar a los demás socios.
16. Queda totalmente prohibido quedarse con el torso y / o cuerpo al descubierto
17. Queda totalmente prohibida la rivalidad, comparaciones y similares en el gimnasio, ya que cada uno tiene sus defectos y virtudes.
18. Se debe utilizar el baño con respeto (respeto al orden y respeto a los compañeros que se están duchando)
19. Debe respetarse los horarios de las actividades, así como los horarios de la apertura y cierre del gimnasio.
20. Si hay alguien recién entrado al gimnasio / novato no hagas burlas, ¡AYUDALE!
21. Si tienes dudas sobre cómo se hace un ejercicio no lo hagas solo, pide ayuda a el técnico deportivo