

NORMATIVA SALA FITNESS

ÉS OBLIGATORI

- **Tenir 16 anys** per accedir a la sala de fitness, exceptuant els/les menors entre 12 i 15 anys, que vinguin acompanyats d'un/a tutor/a, major d'edat, i només podran utilitzar els aparells cardiovasculars amb la supervisió del personal tècnic.
- Dur una **tovallola** per usar-la en les màquines o els matalassos i per motius d'higiene, eixugar la màquina quan s'hagi fet servir.
- **Portar roba i calçat esportiu adequat.** No es considera que ho siguin: les xancletes, les sabates de ciclisme indoor, les sabates amb plataforma, els banyadors o els pantalons texans. No es pot entrar amb el tors nu ni anar descalç.
- Cedir l'ús de l'aparell quan es fa una pausa de recuperació entre sèries.
- **Tornar al seu lloc el material** que s'hagi estat fent servir, per tal de facilitar-ne l'ús a la resta de persones usuàries de la sala.
- Tenir un **comportament apropiat** tant a la Sala com als vestidors.

NO ES PERMET

- No fer cas dels consells del personal tècnic, ni de les normes de la Sala.
- **Entrar motxilles** o bosses a la sala.
- Estar a la sala **descalç**, amb xancletes, calçat de carrer o tenis.
- Portar l'**aigua** o les **begudes** en recipients que no siguin hermètics i que es puguin trencar.
- **Menjar** a la Sala.
- Monopolitzar les diferents estacions, ni guardar tanda.
- **Excedir del temps** de treball marcat a les màquines cardiovasculars.
- Deixar les manuelles damunt dels bancs, deixar el pes lliure de manera incontrolada a terra i deixar que les plaques dels aparells musculars colpegin.

ES RECOMANA

- Fer un **escalfament general**, amb exercicis aeròbics i d'estiraments durant 10-15 minuts.
- Consultar al personal tècnic de la sala per assessorar-se del treball adient segons els objectius i les necessitats de cadascuna de les persones, o per aclarir qualsevol dubte.

El tècnic de la sala és la persona autoritzada per fer complir aquestes normes.



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU