

## NORMES DE FUNCIONAMENT DE LA SALA DE MUSCULACIÓ DEL CENTRE ESPORTIU DELS SERRADELLS

- És d'ús exclusiu per als abonats del Centre Esportiu.
- Resta prohibit l'accés als menors de 12 anys.
- Els menors entre 12 i 15 anys d'edat únicament poden accedir a la zona cardiovascular de la sala, i sempre que vagin acompanyats d'un adult.
- Per qüestions d'higiene, és obligatori accedir a la sala de musculació amb una tovallola per a ús personal i fer-ne ús en les màrtegues i màquines de la sala. En cas de no disposar de la corresponent tovallola, es pot llogar a la recepció del Centre Esportiu.
- És obligatòria la neteja de les màquines de la zona cardiovascular un cop finalitzat el seu ús, emprant el producte i el paper específics, posats a disposició dels usuaris.
- Els dispensadors de paper de la sala de musculació són destinats exclusivament a la neteja de les màquines de la zona cardiovascular.
- No es permet l'entrada a la sala de musculació amb bosses, cascs o d'altres objectes. En aquest sentit, abans d'accedir a la sala, cal dipositar els objectes personals als armariets amb pany moneder, instal·lats a l'efecte.
- No es permet l'entrada de menjar.
- Els usuaris de la sala de musculació han de portar vestimenta i calçat adequats.
- És obligatori fer servir el material i la maquinària correctament, de forma diligent i d'acord amb les instruccions d'ús de cadascuna.
- Cal consultar el monitor de sala en cas de dubtes i assessorar-se sobre el funcionament de les màquines.
- Després d'utilitzar el material de la sala, cal retornar-lo al seu lloc.
- Les màquines i les barres s'han de descarregar en finalitzar-ne l'ús.
- No es poden deixar damunt dels bancs les manuelles, els discos, ni les barres.
- Per fer exercicis de salts sobre bancs, cal emprar el *banc suec* destinat a l'efecte.
- L'usuari de la sala de musculació té l'obligació de complir les "Normes de Funcionament de la Sala de Musculació del Centre Esportiu dels Serradells". Tot incompliment reiterat d'aquestes normes comportarà una sanció que pot anar de l'advertiment escrit a la reserva del dret d'admissió de l'usuari com a abonat del Centre Esportiu dels Serradells.

Normativa aprovada per la Junta de Govern del 28 de febrer del 2018

P. O. de la Junta de Govern



Jordi PUY SEGURA  
Secretari general