

NORMATIVA DE USO SALA DE MUSCULACIÓN

La práctica deportiva puede dar lugar a ciertos **riesgos para la salud** por lo que si padece o cree que puede padecer alguna enfermedad o impedimento para desarrollar alguna de las actividades, **acuda antes a su médico**.

Si durante la práctica deportiva siente **dolor, debilidad, mareos o malestar**, suspenda el ejercicio de forma inmediata y **avise al personal** de la instalación.

Siga en todo momento las **indicaciones del monitor de sala** o del personal de las instalaciones.

No se permite la entrada a la sala con **mochilas, bolsas, maletas, etc.**

Por higiene es **obligatorio el uso de una toalla** para la utilización del material de la sala y su posterior secado. **No está permitido** descalzarse ni **entrenar descalzo**.

Utilice **ropa y calzado deportivo** adecuado para la práctica deportiva.

Se recomienda **consultar al personal de sala** de la instalación para asegurar una correcta ejecución y uso del material.

No utilice ninguna máquina **si no conoce** bien su funcionamiento o finalidad. El uso incorrecto puede provocar graves lesiones. **Si tiene dudas**, consulte las leyendas e instrucciones existentes o **solicite ayuda** al personal de sala de la instalación.

Si la máquina dispone de algún **sistema de seguridad** es obligatorio hacer uso del mismo (topes de seguridad, cierres de barras...). En caso contrario, **solicite ayuda** al personal de sala de la instalación.

Haga un **uso correcto y responsable** del material así como de las instalaciones.

En beneficio de todos, al finalizar el uso del material, **es obligatorio dejarlo ordenado** (steps, esterillas, mancuernas, discos, barras...).

Los valores dados por los sistemas de medida de la **frecuencia cardíaca** incorporados en algunas de las máquinas de ejercicios pueden no ser exactos, mostrando simplemente una consideración **orientativa** de la misma.

Si se encuentra una **avería en alguna máquina** o la máquina ha sufrido una avería mientras se practica deporte se debe **comunicar al personal** de la instalación.