



Normas Gimnasio Real Club Victoria

1. Por higiene, civismo y mantenimiento, **ES OBLIGATORIO UTILIZAR TOALLA** en todos los bancos y aparatos. Si aún haciendo uso de la toalla quedasen restos de sudor, por favor limpien el aparato al terminar.
2. **ES OBLIGATORIO RECOGER LO QUE CADA UNO UTILIZA**, así como dejarlo debidamente ordenado. Es importante, sobre todo, no dejar cosas por el suelo, así como descargar las barras una vez acabado el ejercicio. El gimnasio es de todos y todos debemos cuidarlo y mantenerlo ordenado.
3. Antes de empezar a usar las instalaciones, por favor, **PÓNGASE EN CONTACTO CON EL MONITOR**, él le informará y le aconsejará en la preparación de un programa adecuado a sus necesidades y le explicará el funcionamiento de los aparatos y del gimnasio.
4. El **TIEMPO MÁXIMO** de uso de los aparatos es de **30 MINUTOS**.
5. Todos los **USUARIOS** del gimnasio están sujetos a las **INDICACIONES DEL MONITOR**.
6. Está terminantemente **PROHIBIDO EL USO** de las instalaciones por parte de los **MENORES DE 16 AÑOS** a menos que estén acompañados en todo momento por su **PADRE/MADRE O TUTOR**, éste será el **RESPONSABLE DEL NIÑO**, de sus acciones o accidentes por negligencia de aquél. Los socios con edades comprendidas entre los 16 y los 18 años deberán presentar una autorización del padre/madre o tutor al Monitor. Asimismo, rogamos eviten entrar con niños pequeños, por seguridad y comodidad de los demás usuarios.
7. En caso de avería de cualquier aparato rogamos se ponga en conocimiento del Monitor o en su caso del empleado de portería, los cuáles realizarán las acciones que para tal eventualidad estén previstas. **NUNCA INTENTEN MANIPULAR NI ARREGLAR LOS APARATOS**.
8. Mantenga las manos alejadas de las partes móviles.
9. Los **APARATOS** del gimnasio **NO PUEDEN UTILIZARSE PARA REALIZAR ACTIVIDADES QUE NO SEAN LA PROPIA DEL MISMO**. En caso de duda consulte al Monitor.
10. Queda terminantemente **PROHIBIDO INTRODUCIR COMIDAS Y/O BEBIDAS** en las instalaciones del gimnasio. A menos que se trate de complementos o bebidas energéticas.
11. La cinta de andar sólo puede ser utilizada por una persona a la vez. No salte de la cinta para salir o entrar en ella ni cuando esté en movimiento. Se recomienda que use la barandilla para los cambios de velocidad.
12. **SE RECOMIENDA** el uso de **PRENDAS DE VESTIR Y CALZADO ADECUADO** para la realización de actividad deportiva

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN