



NORMATIVA SALA FITNES



NO ES PERMET:

- L'accés als menors de 14 anys. Els de 14 i 15 anys hi podran accedir, sempre acompanyats d'una persona major d'edat i tan sols hi podran fer exercicis d'un pla específic d'entrenament facilitat pel personal tècnic de sala.
- Fer pràctica amb el tors nu o vestit amb roba no esportiva, o amb roba molla o amb sabates que vinguin del carrer o xanquetes.
- Entrar bosses i motxilles a la sala.
- Portar aigua o begudes en recipients que no siguin hermètics i que es puguin trencar.
- Fer servir magnesi en pols o líquid per a la pràctica.
- Obrir qualsevol porta de la instal·lació sense disposar de l'autorització necessària.
- Accedir a l'ús de material de la instal·lació que no estigui a l'abast de les persones usuàries sense disposar del permís de l'organització.

ÉS OBLIGATORI:

- Fer reserva de l'espai esportiu mitjançant uab.deporsite.net.
- Seguir sempre les normes i consells que doni el personal responsable de la sala, a nivell general o en casos puntuals.
- Respectar les reserves d'espais i màquines que el personal tècnic faci per activitats en grup reduïts o per Entrenaments Personals.
- Dur una tovallola per a fer-la servir en les màquines o els matalassos.
- Eixugar la suor que quedi a les màquines o al terra (amb el paper que hi ha a la sala).
- Cedir l'ús de l'aparell quan es fa una pausa de recuperació entre sèries si algú s'està esperant.
- Tornar al seu lloc el material utilitzat, quan s'acabi l'activitat. Les manuelles, les barres i els discos han de restar a l'espai reservat per a pesos lliures, i els accessoris del pont de politges s'han de col·locar al seu lloc.
- Utilitzar auriculars per escoltar música o visualitzar material audiovisual amb so.

ÉS RECOMANABLE:

- Fer servir roba esportiva adequada a l'activitat
- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10 o 15'
- Consultar el personal tècnic de la sala fitnes per assessorar-se del treball més adient en funció dels objectius i de les necessitats de cadascú o per aclarir qualsevol dubte relacionat amb la pràctica saludable i responsable d'exercici físic
- Fer-se una revisió medicoesportiva que ajudi a la prescripció segons les diverses necessitats i que garanteixi l'assoliment dels objectius.