

ALTA SALA MUSCULACIÓN

MUSKULAZIO ARETOAREN ALTA

| |
|--|
| Nº ABONADO ABONATU ZBKIA. |
| NOMBRE Y DOS APELLIDOS IZEN ABIZENAK |

| | | | |
|--|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| PAGO MENSUAL HILEROKO ORDAINKETA | <input type="checkbox"/> | EFFECTIVO/ TARJETA | <input type="checkbox"/> |
| PAGO TRIMESTRAL HRUHILEROKO ORDAINKETA | <input type="checkbox"/> | DOMICILIACIÓN BANCARIA | <input type="checkbox"/> |

DOCUMENTO DE CONFORMIDAD

La firma de este documento implica la aceptación de:

- haber recibido las normas y consejos de uso de la sala de musculación, estando de acuerdo con ellas y comprometiéndose a cumplirlas.
- estar informado que en caso de querer causar baja en la sala de musculación, habiendo elegido la modalidad de pago de domiciliación bancaria, deberá solicitarlo por escrito (con 15 días de antelación al vencimiento) en la oficina de control de accesos de la instalación de Martiket

Firma del usuario:

NORMATIVA

- Se prohíbe terminantemente la entrada a menores de 16 años.
- Es obligatorio **dejar las máquinas como estaban** (sobre todo en la zona de pesos libres, las barras deberán ser vaciadas de discos, dejándolos estos en su sitio y bien ordenados).
- Bajo ningún concepto se podrá utilizar el pasillo a modo de vestuario. Los bolsos, ropa... se deberán dejar abajo en las taquillas, y no en dicho pasillo.

Los usuarios deberán traer **obligatoriamente**:

- **Toalla**: después de utilizar las máquinas es necesario secar el sudor, restos de agua..., es decir, las dejaremos bien limpias.
- **Calzado exclusivo**: el calzado a utilizar en la sala fitness deberá ser exclusivo (no se permite el calzado que traemos de la calle) y la suela deberá estar bien limpia. Aun y todo, limpiaremos bien las máquinas en las que hace falta apoyar la planta del pie (incluidas la colchonetas) después de su uso.
- **Vestimenta adecuada**: chándal, mallas, pantaloneta, camiseta... En ningún caso se podrán utilizar camisas y pantalones de calle, zapatos, **bañador**...

El incumplimiento de cualquiera de estas normas acarreará una sanción que puede variar en función de la gravedad de los hechos:

- **Falta leve**: no traer la toalla, calzado adecuado, dejar las barras cargadas... en estos casos no existirá una sanción como tal, pero habrá que subsanar el error. Ejemplo: si no se trae la toalla el usuario no podrá entrar, pero si soluciona el problema se le autorizará el paso.
- **Falta grave**: mal uso voluntario de las máquinas, reincidencia... en estos casos los monitores se reservarán el derecho de establecer una sanción dependiendo de la gravedad de los hechos, pudiendo llegar a la retirada temporal del carné.

El monitor tendrá el derecho a decidir ante cualquier hecho no recogido en estos puntos si le parece oportuno.

- Los **estiramientos** son parte importante del entrenamiento. Estira bien antes y después de la sesión.
- Nunca llegar a la **extenuación**. Procurar controlar la intensidad y la dureza del ejercicio. Evita ejercitarte al límite.
- En caso de sentir alguna molestia, mareo, indisposición... AVISAR AL MONITOR URGENTEMENTE.
- Procurar tener siempre **bebida** isotónica o agua, evitaremos la deshidratación.
- **Calentar bien** antes de realizar cualquier ejercicio y recuperar bien una vez finalizado.
- No realizar ningún **movimiento** si no se está seguro de cómo se hace, puede producirse alguna lesión seria.
- Ante cualquier **duda**, preguntar SIEMPRE al monitor y trasladarle sugerencias.
- Si se tiene alguna **lesión**, incapacidad, limitación... comentarla con el monitor.
- No utilices cargas que te produzcan **dolor** muscular o articular, ejercicios que sean contraindicados por el monitor, disminuirá el riesgo de lesión.
- Antes de realizar cualquier movimiento asegúrate que la máquina esté en las **condiciones óptimas** (la posición de la clavija...).
- En cuanto veas algún desperfecto, anomalía... AVISAR URGENTEMENTE al monitor.
- Realiza los ejercicios de la manera que han sido explicados por el monitor.

Asimismo, en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 7 LOPD, usted consiente el tratamiento de datos de carácter personal especialmente protegidos, cuando dichos datos hayan sido comunicados voluntariamente por usted. Sobre este particular, se hace constar expresamente que no tiene obligación alguna de revelar los datos a que se refiere el presente párrafo, excepto cuando sea necesario para el desarrollo de alguna de las actividades que se ofrecen en el polideportivo.