

## NORMAS GENERALES DE USO GIMNASIO SERVICIO DE DEPORTES

**Artículo 1.** La edad mínima para acceder a la sala de musculación es de 18 años.

**Artículo 2.** La dirección del S.D.UAH se reserva el derecho a dictar, desarrollar y modificar las normas de conducta y uso de las instalaciones. Así como, de modificar los horarios de acceso a la instalación siempre que lo estime conveniente.

**Artículo 3.** Deben ser respetadas las indicaciones de los técnicos y empleados de las Instalaciones.

**Artículo 4.** No se podrá acceder con bolsas a la sala fitness debiendo utilizar las taquillas para guardar las bolsas de deporte, mochilas, bolsos y otros objetos personales.

- Se establece la posibilidad del uso de taquillas para cada sesión, no pudiéndose dejar cosas en su interior de un día para otro.
- El S.D.UAH no se hace responsable de los objetos y pertenencias depositados en taquillas, vestuarios o salas de actividades deportivas.

**Artículo 5.** Acceso:

- El aforo estará limitado a 20 personas por cada franja horaria de 2 h.
- Se establece en 2 horas el tiempo máximo de uso de la sala y su equipamiento.
- Horario:

<b>Lunes a viernes</b>	8:00-10:00, 10:00-12:00, ..., 20:00-22:00 h (Ininterrumpido)
<b>Sábados y domingos Festivos</b>	9:00-11:00, 11:00-13:00, 13:00-14:30 h

- Es imprescindible poseer del pase diario o pase mensual para acceder a la sala. El S.D.UAH no se hace responsable de la pérdida, extravío, etc. de los bonos que pueda haber adquirido el usuario.
- Es obligatorio estar al corriente de pago para acceder a la sala.
- Antes de acceder a la sala, es OBLIGATORIO presentar en control del pabellón Rector GALA el resguardo de abono de la tarifa del mes correspondiente.
- La tarifa del pase mensual será aplicable para todo el mes independientemente del día de comienzo.

**Artículo 6.** Se considera sesión aquella comprendida entre el acceso a través del torno de entrada y la correspondiente salida del usuario a través del torno de salida.

**Artículo 7.** Es obligatorio acceder a la sala con ropa y calzado deportivo cerrado apto para la actividad deportiva.

- Será necesario acceder a la sala con un calzado distinto al que se trae puesto de la calle y que sea exclusivo para esta actividad.

**Artículo 8.** Es obligatorio el uso de toalla de tamaño intermedio durante el entrenamiento siempre que el cuerpo vaya a estar en contacto con el aparato correspondiente, así como secar el sudor depositado en paneles, asideros, respaldos o culeras al finalizar la actividad.

**Artículo 9.** Aquellos usuarios que no cumplan la normativa de la sala y sus equipamientos, así como las indicaciones de los técnicos responsables, podrán ser dados de baja como usuarios de la instalación de manera temporal o permanente.

**Artículo 10.** Es por tanto imprescindible antes de ejecutar cualquier actividad asesorarse en cuanto a la correcta utilización del material o en la forma correcta de ejecutar los ejercicios a través de los técnicos puestos a su disposición.

**Artículo 11.** Queda prohibido hacer uso inadecuado de la maquinaria de entrenamiento de la sala de musculación, ya que puede causar lesiones de consideración. En caso de haberse producido por hacer uso del material de forma libre sin previo asesoramiento o de forma imprudente o temeraria a pesar de haber sido asesorado, la responsabilidad recaerá en el usuario.

**Artículo 12.** El tiempo de uso de las máquinas de trabajo cardiovascular podrán tener límite temporal de 30 minutos durante las horas de mayor afluencia y/o cuando la dirección del S.D.UAH y/o el técnico responsable de la sala estime oportuno.

**Artículo 13.** Durante el entrenamiento de fuerza será imprescindible durante los tiempos de recuperación liberalizar las máquinas. De esta forma otros usuarios podrán hacer uso de estas sin verse obstaculizado el cumplimiento y consecución de los objetivos programados. En cualquier caso, el número máximo de usuarios de un aparato vendrá limitado por el tiempo de recuperación previsto en el programa de la persona que ocupó la máquina en primer lugar.

- Debe compartirse el material y equipamiento si fuera preciso. Mientras se descansa puede ser utilizado por otra persona.

**Artículo 14.** Durante el entrenamiento de peso libre será necesario estar acompañado por otra persona que ayude, en caso necesario, a la movilización de los pesos.

**Artículo 15.** Todos los equipamientos mecánicos, eléctricos y audiovisuales quedan bajo la única responsabilidad del técnico/a encargado/a de la sala durante su turno de trabajo por lo que debes recurrir a ellos si necesitas algo que tenga que ver con su uso particular.

**Artículo 16.** Es muy importante que en caso de problemas con las máquinas (rotura, mal funcionamiento, etc.) se avise al técnico y no intentar solucionarlo uno mismo.

**Artículo 17.** La sala del gimnasio dispone de una zona en la cual el suelo está diseñado para soportar la caída de pesos amortiguando el golpe. Por esta razón es imprescindible no sacar las barras, discos y mancuernas de esta zona de pesos libres.

**Artículo 18.** Es necesario, para mantener un correcto orden en la sala y evitar tropiezos y caídas, que los discos, mancuernas, bancos y barras sean colocados en su sitio una vez finalizado su uso.

**Artículo 19.** Para contribuir con la limpieza de la sala no está permitido la entrada con alimentos, envases de metal ni botellas de cristal.

**Artículo 20.** El pase diario o mensual no tiene incluido seguro de accidentes por lo que los usuarios serán responsables de cualquier daño material o inmaterial que sufran como resultado de un accidente o lesión durante el desarrollo de nuestras actividades, salvo dolo o negligencia. Dando por supuesto que todos los participantes en las actividades cuentan con seguro en regla (seguridad social, privado, ...).

\* Tienen seguro de accidentes los estudiantes de la UAH, que tengan abonado el seguro escolar con el pago de la matrícula.

- En caso de accidente comuníquelo de forma inmediata al personal de la instalación.

**Artículo 21.** Las instalaciones están equipadas con sistemas de vigilancia y seguridad con grabación de imagen.

- El personal de la instalación velará por el cumplimiento de las normas de conducta y uso de las instalaciones, debiendo atenderse sus instrucciones.

**Artículo 22.** Queda prohibido en las instalaciones del S.D.UAH:

- El consumo de alimentos en cualquiera de las instalaciones del club
- El uso y consumo de sustancias estupefacientes, anabolizantes o alcohol
- La entrada de animales en todas las instalaciones
- Fumar en las instalaciones. El incumplimiento de dicha prohibición legal será causa de expulsión automática de las instalaciones y la baja definitiva como usuario del S.D. UAH con pérdida de los derechos derivados de la condición de abonado, sin perjuicio de las acciones que legalmente procedan
- Desplazarse por las instalaciones montado en patinete eléctrico y/o bicicleta

Alcalá de Henares, 1 de julio 2022  
Servicio Deportes Universidad Alcalá

