

ANNEXOS AN
XOS ANNEXO
NEXOS ANNEX
ANNEXOS AN

annexos
ANNEX 1
Àrea de Fitness

ANNEX 1

NORMATIVA DE LA SALA DE FITNESS

A) OBJECTIU

Conèixer i aplicar la normativa de la Sala de Fitness.

B) ÀMBIT D'APLICACIÓ

Sala de Fitness.

C) RESPONSABILITAT

Treballadors i treballadores d'ASME.

D) PROCEDIMENT

L'assessor/a esportiu/va de sala podrà limitar i prohibir la realització d'aquells exercicis que consideri inapropiats, perillosos o de realització dubtosa, que incideixin en la seguretat de les persones usuàries o que puguin deteriorar l'equipament i/o el material.

No es permet...

- Accedir a la sala de Fitness a les persones menors de 15 anys. Els i les joves de 15 anys només podran utilitzar les màquines cardiovasculars **sota la supervisió de l'assessor/a tècnic/a**.
- Ignorar els consells de l'equip tècnic o les normes de la sala.
- Entrar amb motxilles o bosses a la sala.
- Trepitjar el parquet amb calcat específic de *ciclo indoor* amb el clip per fora.
- Portar aigua o begudes en recipients que no siguin hermètics i que es puguin trencar.
- Monopolitzar les diferents estacions i/o guardar tanda.
- Excedir el temps de treball marcat a les màquines cardiovasculars (20 minuts).

És obligatori...

- Dur una tovallola per usar-la a les màquines o als matalassos. I, per motius d'higiene, eixugar la màquina quan s'hagi fet servir.
- Portar roba i calçat esportiu adequat. **No ho són:** les xancletes, les sabates amb plataforma, els banyadors o els pantalons texans. No es pot entrar amb el tors nu.
- Cedir l'ús de la màquina quan es fa una pausa de recuperació entre sèries.
- Tornar el material que s'hagi utilitzat al seu lloc per tal de facilitar-ne l'ús a la resta de persones usuàries de la sala.

Es recomana...

- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10-15 minuts.
- Consultar al personal tècnic de la sala per assessorar-se sobre el treball adient en funció dels objectius i les necessitats de cadascú/na, o per aclarir qualsevol dubte relacionat amb la pràctica saludable i responsable de l'exercici físic.