CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943

NORMAS DE USO PARA LA SALA DE MUSCULACIÓN

1. Durante el tiempo de actividad en la Sala, se solicita a todos los usuarios a disponer de los servicios de los Profesores de la Sala, quienes lo guiarán de manera calificada, en el logro de su objetivo personal.

2. El uso es exclusivo para los mayores de 15 años.-

3. Todo usuario debe presentarse con vestimenta y calzado deportivo, una toalla para higiene personal y, con la debida higiene de su calzado. No ingresar o permanecer en Sala, con el torso descubierto.

4. Al ingresar, procure que su celular esté en modo silencio o vibrador, las conversaciones a través del mismo deberán realizarse fuera de la Sala.

5. El Profesor de Sala, está para orientar, recomendar, planificar, corregir y motivar; NO DUDE en solicitar su ayuda.

6. El usuario estará sujeto a las observaciones del profesor y, deberá respetar todo cuanto éste le diga en el sentido del modo de utilizar los aparatos, de realizar las rutinas en los mismos o, de cómo comportarse respecto a la higiene y el orden.

7. En la utilización de los aparatos cardiovasculares (como cintas y elípticos), el socio anotará su nombre en la planilla dispuesta para obtener su derecho de uso, salvo orden expresa del profesor, por cambio de procedimiento.

8. El uso de lo cardiovascular está restringido a media hora por aparato y por socio; no pudiendo el usuario repetir el tiempo de uso, salvo que queden aparatos libres y no haya nadie anotado en la lista de inscripción previa.

9. Finalizado el uso del aparato, se debe realizar la limpieza del mismo de forma inmediata, utilizando los dispensadores y franelas que existen a esos efectos. Para quienes utilicen los discos y mancuernas en la zona de pesos libres y antes de retirarse de la misma, deberán guardar todas las pesas que han utilizado en los lugares correspondientes. Limpiando además los asientos y respaldos de los bancos utilizados.

10. El socio previo a su llegada a la Sala, deberá despojarse en ropería o vestuario, de prendas largas de abrigo (sacones, impermeables, etc.); utilizando los pequeños casilleros de la Sala si es necesario, para carteras, relojes o celulares.

11. El socio que finaliza la serie en el uso de los aparatos, puede hacer una breve pausa para luego continuar. Lo que no se debe realizar, es utilizar el aparato como asiento para dialogar.

12. Cualquier cambio que se desee con respeto a la puerta de entrada o sistema de refrigeración, se debe consultar con el profesor, quién siempre debe velar por el interés general de los usuarios que se encuentran en la Sala en ese momento.
    Los usuarios deben atender y cumplir las indicaciones que le sean solicitadas por los Encargados; en caso contrario las omisiones serán juzgadas de acuerdo con lo dispuesto en las Normas de Conducta.