



Reglamento sala de pesas

Sobre el uso general de las instalaciones

- El Gimnasio es para uso exclusivo de los socios a partir de los 15 años.
- Es obligatorio el uso de vestimenta deportiva acorde, quedando terminantemente prohibido entrenar con el torso descubierto, descalzo o en ojotas.
- Queda prohibido ingerir cualquier tipo de alimentos dentro del gimnasio.
- Bajo ninguna circunstancia pueden sacarse elementos del recinto del gimnasio.
- Es obligatoria la presentación del certificado de aptitud física para el uso de las instalaciones. El mismo deberá ser presentado al profesor de la sala.
- Si un socio detecta que las instalaciones y/o equipos se encuentran dañados, deberá informar tal circunstancia al intendente de la sede o al DEF.

Sobre la utilización de las máquinas y demás elementos

- Al terminar de utilizar los discos, mancuernas, barras o cualquier otro elemento, deberá regresarlo a su lugar correspondiente.
- Tanto las máquinas y pesas deberán ser utilizadas en forma suave y controladas, no golpeando las placas ni dejando caer bruscamente las pesas y mancuernas

Estas normas favorecen el orden, la seguridad y la higiene de todos los usuarios del gimnasio.

Muchas gracias por su colaboración.

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA