

NORMATIVA D'ÚS DEL GIMNÀS

La present normativa regula l'ús del gimnàs del Club Esportiu Hispano Francès i és d'obligat compliment per a totes les persones usuàries.

L'accés i ús del gimnàs implica l'acceptació íntegra d'aquesta normativa.

1. Accés al gimnàs

- El gimnàs és d'ús exclusiu per a socis/es del club amb la quota corresponent en vigor.
- L'accés només està permès dins l'horari establert pel club.
- No està permès l'accés a menors de **16 anys**, excepte autorització expressa del club i sempre sota supervisió.
- L'accés es realitzarà mitjançant els sistemes habilitats pel club. Queda prohibit facilitar l'accés a terceres persones no autoritzades.

2. Normes d'higiene i vestimenta

- És obligatori l'ús de **tovallola personal** per protegir bancs i màquines.
- Cal netejar el material utilitzat després de cada ús amb els productes facilitats pel club.
- És obligatori l'ús de **roba esportiva adequada i calçat esportiu tancat i net**. No accedir amb bambes de tenis o pàdel.
- No està permès entrenar sense samarreta ni amb roba que pugui comprometre la higiene o la seguretat.

3. Ús del material i de les instal·lacions

- El material s'ha d'utilitzar correctament i d'acord amb la seva finalitat.
- Després del seu ús, el material s'ha de col·locar al lloc corresponent.
- No està permès reservar màquines o material durant períodes prolongats.
- Cal respectar els torns d'ús i compartir el material en cas d'alta ocupació del gimnàs.



4. Seguretat i comportament

- Cada usuari/a és responsable del seu estat físic i d'entrenar d'acord amb les seves capacitats.
- Es recomana realitzar un escalfament previ i fer un ús responsable de les càrregues.
- No està permès llançar pesos, colpejar el material ni realitzar exercicis que puguin posar en risc a altres persones.
- Cal mantenir un comportament respectuós amb la resta d'usuaris/es i amb el personal del club.
- Està prohibit realitzar activitats comercials, entrenaments personals o classes sense autorització expressa del club.

5. Ús de dispositius i so

- L'ús de dispositius mòbils ha de ser discret i no interferir en l'entrenament d'altres persones.
- No està permès reproduir música o vídeos sense auriculars.
- Les trucades telefòniques s'han de fer fora de la sala de gimnàs.

6. Responsabilitat

- El club no es fa responsable de lesions derivades d'un ús inadequat del material o de l'incompliment d'aquesta normativa.
- El club no es responsabilitza de la pèrdua, robatori o deteriorament d'objectes personals.

L'incompliment d'aquesta normativa podrà comportar una amonestació verbal o escrita la suspensió temporal del dret d'ús del gimnàs o l'aplicació de les mesures disciplinàries previstes al Reglament de Règim Intern del club.