

## **NORMATIVA UTILIZACIÓN SALA FITNESS**

Sigue estas normas para que nuestra vuelta al club sea la mejor para todos y puedas disfrutar al máximo de tus actividades favoritas.

- Recordamos que es obligatorio el uso de toalla en todo el gimnasio. Recomendamos una toalla que cubra toda la superficie de contacto del cuerpo con bancos, respaldos de maquinaria y colchonetas.
- Es recomendable el uso de guantes de entrenamiento.
- La hidratación antes, durante y después del ejercicio es fundamental, sobre todo en este periodo de vuelta a la actividad. Debes recordar que en este momento no puedes rellenar de agua tu bidón en el club, por lo que debes traerla de casa o adquirirla en nuestras máquinas de vending.
- Limpia y desinfecta tus manos frecuentemente en los puntos habilitados.
- Limpia y desinfecta las máquinas, barras, agarres y mancuernas después de su utilización.
- Presta especial atención a la limpieza de consolas y agarres en las máquinas de entrenamiento cardiovascular después de su utilización.
- Mantener el orden del equipamiento y materiales es fundamental para favorecer la distancia de seguridad y el correcto desarrollo de los entrenamientos.
- Esta prohibido el movimiento de los bancos de la zona de peso libre, están colocados garantizando la distancia según normativa.
- Es posible que en algún momento no puedas utilizar alguna máquina como medida para garantizar la distancia recomendada. Encontrarás una ficha con alternativas de entrenamiento que te permitirá seguir con él aprovechando todos los espacios y recursos de nuestros clubes. Si tienes alguna duda, consulta con nuestros Genius.
- Te pedimos tu colaboración y responsabilidad personal para el mantenimiento de la distancia de seguridad en nuestro centro (desplazamientos, entrada y salida de las clases, etc.) así como en la limpieza de material y equipamiento.