



REAL NUEVO CLUB NÁUTICO
SANTA CRUZ DE LA PALMA

Fundado en 1904
Medalla de Oro de la Ciudad
Medalla de la Isla de La Palma
Medalla de Oro de Canarias

NORMATIVA DE USO DEL GIMNASIO

Tenemos a bien detallar las normas de uso, indicaciones y prohibiciones relativas al equipamiento:

1. Prohibida la entrada al gimnasio y uso del equipamiento a menores de 14 años.
2. Por higiene, es obligatorio el uso de toalla para el sudor y uso de la maquinaria.
3. Dejar las pesas y mancuernas en su lugar una vez terminado el entrenamiento.
4. No lances las mancuernas, pesas y pelotas al suelo.
5. Intenta no gritar manteniendo un buen ambiente en tu entorno.
6. Si observas a un novato haciendo un mal uso del equipamiento, aconséjale a fin de evitar accidentes.
7. Da aviso al conserje si notas el incumpliendo de las normas por parte de algún usuario. Existen hojas de incidencias y reclamaciones a disposición de los usuarios en conserjería.
8. Se recomienda evitar el uso del móvil y hacerse fotos o videos mientras entrenas, a fin de evitar accidentes e incomodar al resto de usuarios, garantizando la intimidad.
9. Aconsejamos el uso de calzado deportivo adecuado a la actividad.
10. En caso de urgencia debe llamarse inmediatamente al 112. Asimismo, el conserje de turno cuenta con las direcciones y números de teléfono de los servicios de urgencia de los centros sanitarios más próximos.

ROGAMOS EL RESPETO Y CUIDADO DE LAS INSTALACIONES PARA EL BENEFICIO DE TODOS LOS/AS USUARIOS/AS.

El Real Nuevo Club Náutico de La Palma no se hace responsable en ningún caso de los daños y perjuicios que puedan sobrevenir a los/as usuarios/as por la utilización de forma inadecuada de las maquinarias del gimnasio.

Esperando su comprensión y anteponiendo el bienestar y convivencia de todos/as los/as usuarios/as, así como del personal perteneciente a esta plantilla, rogamos el cumplimiento de dichas normas.

LA JUNTA DIRECTIVA