NORMATIVA PARA EL USO DEL GIMNASIO UCAB

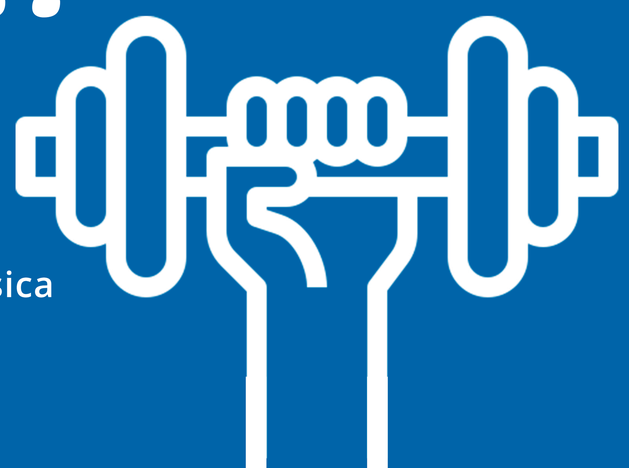


DEBES...

1. Aceptar los riesgos inherentes a las actividades físicas realizadas en las instalaciones*
2. Atender en todo momento las indicaciones del entrenador respecto al uso de las máquinas y otros equipos del gimnasio
3. Traer obligatoriamente los siguientes implementos:
   - Toalla para uso personal
   - Ropa de entrenamiento adecuada como franela, camiseta, short, mono, medias y zapatos deportivos
   - Un candado con llave, en caso de usar *locker***
4. Mantener una presentación personal limpia e higiénica
5. Usar las máquinas y otros equipos del gimnasio de manera alternada, puesto que son de uso común
6. Colocar las pesas libres, discos, barras y mancuernas, en sus respectivos soportes al finalizar el entrenamiento.
7. Utilizar las máquinas y otros equipos del gimnasio con cuidado, para prevenir daños o deterioro
8. Asumir la responsabilidad del daño provocado a cualquier máquina y/o equipos del gimnasio, por mal uso de los mismos.
9. Informar inmediatamente al entrenador de cualquier situación irregular:
   - Lesión o malestar físico
   - Falla de equipo y/o máquinas

**** Se libera** de toda responsabilidad al gimnasio de la Universidad Católica Andrés Bello***
***** El Gimnasio UCAB** no se hace responsable por el robo o extravio de objetos personales*

ESTÁ PROHIBIDO...



1. Permanecer en el gimnasio sin el calzado adecuado
2. Alterar el orden, provocar discusiones, usar vocabulario inapropiado, agredir a otros usuarios o realizar cualquier acto de violencia dentro de las instalaciones
3. Permanecer en el gimnasio sin que se esté realizando alguna actividad física
4. Descansar en las máquinas luego de hacer su serie de ejercicios
5. Apartar o reservar máquinas u otros implementos
6. Manipular los equipos de audio y vídeo del gimnasio
7. Hacer ejercicios de piso como abdominales y flexiones en el área de pesas libres
8. Ingresar al gimnasio con alimentos, bebidas alcohólicas, cigarrillos, sustancias estupefacientes y/o armas.
9. Usar celulares y/o cualquier aparato de comunicación durante el entrenamiento
10. Usar vestimenta poco apropiada que transgreda la moral y las buenas costumbres
11. Hacer un uso excesivo de las duchas. El máximo son de 10 minutos.

Los entrenadores están designados por la Gerencia del Gimnasio UCAB y por la Dirección de Deportes para garantizar el cumplimiento de la normativa, e impedir el acceso de los usuarios que no cumplan con las disposiciones anteriormente especificadas.

@fabucabve | @deportesucab | gimnasioucab@gmail.com