



Normativa para el uso de salas de fitness del Real Club de Tenis de San Sebastián

Normativa sobre el uso de las salas de fitness o gimnasios del Real Club de Tenis de San Sebastián:

1. Se requiere el uso obligatorio de ropa deportiva y calzado deportivo adecuado. No se permitirá el uso de chancletas ni calzado de calle. El calzado utilizado no debe marcar el suelo y no debe haber sido utilizado en la calle.
2. Por razones de higiene, se exige el uso obligatorio de toallas en las máquinas y elementos compartidos como suelo o esterillas.
3. Los usuarios y usuarias deben dejar las máquinas y sus accesorios (discos, colchonetas, etc.) en orden y dispuestos para su uso posterior. Estos elementos son compartidos con otros socios y socias, por lo tanto, se recomienda alternar su uso y realizar las recuperaciones en los espacios destinados a tal efecto.
4. Después de utilizar las máquinas y/o colchonetas, es necesario limpiar el sudor que haya podido quedar en ellas con spray desinfectante.
5. Se debe utilizar cada máquina de acuerdo con las instrucciones técnicas específicas para la misma. No está permitido variar dichas condiciones.
6. En caso de que las máquinas cardiovasculares estén saturadas, se debe respetar el tiempo máximo de uso establecido.

7. Los responsables de la sala proporcionarán instrucciones específicas para cada actividad con el objetivo de mejorar su desarrollo.

8. Se recomienda seguir las instrucciones de los responsables de la sala en cuanto a la programación del ejercicio y al nivel adecuado para cada individuo.

9. El personal de sala de fitness tiene la función de realizar programas, controlar la evolución, resolver dudas, brindar asesoramiento y correcciones a los usuarios sin la obligatoriedad de realizar instrucciones individualizadas permanentes ni acompañar a los o las usuarios/as durante las sesiones de ejercicio. En tal caso, se ofrecen entrenamientos personales (con coste adicional). Como responsables del espacio, siempre se deberán acatar sus decisiones con respecto al buen uso de los espacios.

10. Actitudes higiénicas: es fundamental mantener una actitud higiénica durante la práctica de las actividades en sala. Es obligatorio llevar ropa y calzado adecuados, así como utilizar toallas personales y esterillas para actividades en el suelo. Además, se debe mantener una correcta higiene personal, incluyendo el uso de desodorante y la limpieza adecuada de manos y pies.

11. Respeto mutuo: se espera que todas las personas que se encuentren en sala, muestren respeto y consideración hacia los demás. No se tolerarán comportamientos irrespetuosos, ofensivos o agresivos hacia los instructores o los demás asistentes. La comunicación debe ser cordial y respetuosa en todo momento.

12. La temperatura en sala durante la práctica deportiva ha de situarse alrededor de los 21°C. Cualquier cambio puntual, ha de ser considerado por el o la responsable de la actividad o sección quien igualmente, estimará el conveniente uso del aire acondicionado o de la ventilación natural.

13. Durante los períodos de espera, reposo o descanso en bancas o máquinas de trabajo, se insta a los/as usuarios/as a ser responsables con los tiempos, evitando el uso de dispositivos electrónicos o móviles que puedan interferir con la experiencia de otros/as usuarios/as.

14. Es de vital importancia que quien tenga intención de asistir a la sala y que presente síntomas o estados contagiosos no asista la misma. El Real Club de Tenis de San Sebastián insta a sus socios y usuarios a ser responsables y conscientes de su estado de salud.

Si en algún momento se experimentan síntomas relacionados con enfermedades contagiosas, como fiebre, tos persistente, dificultad para respirar, pérdida del gusto o el olfato, o cualquier otro síntoma sospechoso, se solicita encarecidamente no asistir y buscar asesoramiento médico adecuado. La salud y el bienestar de todos los miembros son de suma importancia y se deben tomar las precauciones necesarias para evitar la propagación de enfermedades.

El Real Club de Tenis de San Sebastián agradece la colaboración y comprensión de todos los participantes, así como su compromiso con el cuidado de la salud y la seguridad de la comunidad. Juntos, podemos mantener un entorno deportivo saludable y protegido para el disfrute de todos.