



ANNEX 17: NORMES SALA MUSCULACIÓ MUNICIPAL

CAPÍTOL I

DEFINICIÓ I EMPLAÇAMENT

Article 1

La sala de musculació es troba situada al c/ Fondo de les Creus, s/n i forma part del Complex Esportiu Fondo de les Creus. És propietat de l'Ajuntament d'Arenys de Mar i la seva gestió és directa.

Article 2

L'horari d'obertura de la sala serà:

- Els clubs esportius locals: de dilluns a divendres de 9h a 14h i de 17h a 23h.
- Els treballadors de l'Ajuntament segons conveni.
- La sala de musculació romandrà tancada els dies festius que es designin segons el calendari de l'empresa concessionària del complex esportiu.

Article 3

La sala de musculació es compon dels següents elements:

- 6 bicicletes estàtiques
- 2 el·líptiques
- 1 cinta de caminar
- 1 màquina de premsa
- 1 màquina d'abductors
- 1 màquina d'isqui tibials
- 1 màquina de quàdriceps
- 1 màquina d'abdominals
- 1 màquina multifuncional
- 1 banc de pres banca
- 1 barra de 20 kg
- Disc i manuelles

CAPÍTOL II

NORMES GENERALS

Article 4

L'equipament objecte d'aquest reglament és per a l'ús de rehabilitació esportiva, enfortiment o treball tècnic, bàsicament destinada al complement d'entrenament de les entitats esportives. No és un gimnàs per fer-ne un ús regular.

Article 5

Només en podran fer ús aquelles persones o col·lectius que tinguin per escrit la corresponent autorització expressa de la Regidoria d'Esports, segons:

- Esportistes majors de 16 anys en actiu i competint amb els clubs locals.
- Els treballadors de l'Ajuntament per obligació segons conveni

No és permès l'ús a usuaris menors de 16 anys.



Article 6

Els horaris només es destinaran durant la temporada de competició de cada modalitat esportiva.

Article 7

Els horaris de la sala els fixarà la regidoria d'esports segons les disponibilitats. Cada equip/grup que faci ús de la sala de musculació municipal haurà d'estar present un responsable (entrenador, preparador físic del club,...)

Article 8

Únicament podran accedir a la sala, els esportistes i responsables d'equips que en aquells moments realitzin l'activitat esportiva.

No està permès l'accés a la pista del complex esportiu municipal Fondo de les Creus.

Article 9

No són permesos els comportaments que puguin molestar o ferir la sensibilitat de les altres persones usuàries.

Article 10

No és permesa l'entrada d'animals a la sala, a excepció de gossos pigall.

Article 11

No està permès fumar, ni menjar i ni beure alcohol dins de l'equipament esportiu.

CAPÍTOL III

ACCESSOS I CIRCULACIONS.

Article 12

L'accés es realitzarà per la recepció del complex esportiu municipal Fondo de les Creus i per accedir a la sala:

- Cada entitat disposarà d'una clau d'accés a la sala, amb la qual han d'obrir i tancar la sala cada vegada que es faci ús.
- És responsabilitat del Club la custòdia i gestió de la clau que li ha estat lliurada des de la Regidoria d'esports. El Club haurà de gestionar que els seus diferents responsables tinguin l'accés a la mateixa. La clau mai es demanarà a la Regidoria d'esports ni a la recepció del complex.
- Està totalment prohibit accedir i/o sortir de la sala per la porta de servei i/o emergències. Qualsevol persona que incompleixi el reglament, estarà exclòs de l'ús d'aquest servei esportiu.

Article 13

L'aforament màxim de la sala és de **15 persones**.

Si s'arriba a l'aforament màxim, s'haurà d'esperar fora de la sala fins que surti algun usuari.



CAPÍTOL IV MATERIALS ESPORTIUS.

Article 14

Les cintes de caminar són estrictament per caminar, ja que segons les seves característiques és per la rehabilitació de caminar, no per l'entrenament. Per córrer, millor fer-lo a l'exterior del complex.

Article 15

Cal respectar el material de rellotges i mesuradors de distàncies i cal donar l'avís de qualsevol desperfecte que es pugui trobar.

Article 16

Les peses i barres una vegada fetes servir, s'han de deixar en el seu lloc pertinent.

Article 17

Per utilitzar la sala de musculació cal dur samarreta i roba esportiva, mitjons i/o sabatilles esportives (no poden ser les mateixes del carrer) i **tovalloles** per posar sobre les màquines i eixugar la suor, si s'escau, després de fer-ne ús.

Article 18

Cal deixar la sala en bones condicions. El material esportiu ha de quedar recollit, sense ampolles ni roba o tovalloles després de l'activitat. Cal deixar la sala en òptimes condicions per als següents usuaris.

DISPOSICIONS FINALS

Aquest annex complementa el Reglament d'ús de les instal·lacions esportives municipals. Tot allò que no estigui legislat en aquest annex serà articulat en annexos per l'Ajuntament.