

- ✚ **Atender a todas y cada una de las indicaciones y recomendaciones del monitor responsable de la actividad e instalación.**
- ✚ **El uso de la instalación es libre**, se puede acceder a ella en cualquier momento del horario establecido, **pero limitado a un máximo de 3 horas diarias.**
- ✚ **Efectuar el pago de la mensualidad durante los primeros 5 días hábiles del mes en cuestión.** En caso contrario, informar de la situación al monitor responsable.
- ✚ **Informar al monitor responsable de posibles lesiones, enfermedades y/ o dolencias**, adjuntando, en caso de ser requeridos, informes médicos que no contradigan la práctica deportiva.
- ✚ **No realizar ejercicios o actividades que comprometan la integridad del material y la instalación, o la seguridad y el confort de los usuarios/as.**
- ✚ **No asesorar a otros/ as usuarios/ as** en lo que a uso de la instalación o hábitos deportivos se refiere.
- ✚ **Usar la indumentaria y el calzado adecuados**, tanto en su naturaleza (deportiva y cómoda) como en sus condiciones higiénicas (limpia).
- ✚ **Usar guantes y toalla deportiva** para preservar la higiene en los puestos de entrenamiento.
- ✚ **No sobrepasar el tiempo de uso especificado en las máquinas cardiovasculares**, a fin de favorecer el uso colectivo y el mantenimiento de las mismas.
- ✚ **Recoger el material utilizado colocándolo en su lugar correspondiente**, inmediatamente después de su uso.
- ✚ **No gritar o realizar comentarios inadecuados** que puedan perturbar la tranquilidad, concentración, y por ende la seguridad, del resto de usuarios/ as.
- ✚ **No utilizar las paredes y el mobiliario de la instalación como material deportivo**, ya que no es su finalidad y se compromete su integridad.
- ✚ **Utilizar los vestuarios anexos indicados cuando el personal de limpieza se encuentre trabajando en los correspondientes al gimnasio.**