

Normativa de uso – Aula de Entrenamiento de la Fuerza Muscular

✦ **Aforo máximo:** 6 personas simultáneamente

🕒 **Duración máxima del uso:** 1 hora

📅 **Reserva obligatoria a través del aplicativo del Servicio de Deportes** (*consultar instrucciones en documento de reserva*)

1. NORMAS GENERALES

Higiene

- Uso obligatorio de **toalla personal** para evitar el contacto directo con las máquinas y absorber el sudor.
- Es obligatorio **limpiar el material tras su uso** con los productos disponibles en la sala.
- **Está prohibido introducir mochilas, bolsas u objetos personales** en el Aula de Fuerza por razones de espacio y seguridad.
 - Las pertenencias deben guardarse en las taquillas de los vestuarios situados en la planta 1.
- Solo se permite **agua en botellas con cierre seguro**.
- **Queda prohibida** la entrada de **alimentos y bebidas susceptibles de manchar el suelo** (p. ej., café, té, refrescos, bebidas azucaradas o coloreadas, isotónicas de color, batidos, etc.).

Seguridad

- Se debe acudir con **ropa deportiva cómoda y calzado adecuado**, cerrado y limpio.
- **No se permite el uso del equipamiento sin la formación adecuada o sin conocimiento previo**. En caso de duda, consulta con el personal responsable del aula.
- Mantén la distancia interpersonal y **evita interferir en el entrenamiento de otras personas**.

Respeto y convivencia

- **Comparte las máquinas** y respeta los turnos. No monopolices el equipamiento.
- Devuelve todos los elementos móviles (discos, asideros, bancos) a su lugar original.
- Mantén un tono de voz adecuado. Evita generar ruidos innecesarios.
- **Música y dispositivos de audio:** queda prohibido el uso de altavoces en el aula. Quien desee música deberá usar auriculares/cascos. El volumen debe ser discreto y no audible por terceros.
- El uso de la sala se limita a las **franjas reservadas**. Debes respetar la **duración máxima de 1 h**. La falta de puntualidad no extiende el horario reservado.
- **Se debe respetar** todo lo indicado por el **personal del pabellón polideportivo** para el acceso, el fin de la sesión, así como la interpretación de estas normas.

2. NORMAS ESPECÍFICAS DEL AULA DE FUERZA

Cuidado del material y uso responsable

- El equipamiento debe usarse de forma adecuada, evitando **tratos bruscos, golpes innecesarios o usos inadecuados** que puedan dañar las máquinas o comprometer la seguridad.

- No está permitido golpear ni dejar caer mancuernas, barras o discos sobre el suelo, salvo en la zona expresamente habilitada.
- La única zona donde se permite dejar caer cargas (por ejemplo, en ejercicios de halterofilia o tipo CrossFit) es la **plataforma de halterofilia**, diseñada para absorber impactos.
- ➤ Está prohibido hacerlo fuera de esta plataforma, ya que puede comprometer la seguridad y/o molestar al resto de usuarios y dañar el suelo.

Otras normas específicas

- No está permitido **desplazar las máquinas** ni modificar su configuración estructural.
- No dejes discos ni barras cargadas tras su uso. **Descarga siempre el material** y colócalo en su soporte.
- Si alguna máquina presenta fallos o averías, **comunícalo inmediatamente** al personal responsable del pabellón polideportivo.

3. RECOMENDACIONES

- Lleva siempre **una botella de agua** para mantenerte hidratado.
- Usa **ropa y calzado deportivo adecuado** para la práctica de ejercicio físico.
- Consulta al personal de la FCAFD en caso de **dudas sobre el uso de alguna máquina o sobre tu entrenamiento**.
- Si tienes una lesión o condición médica, **ajusta tu entrenamiento de manera apropiada**.

4. COMUNICACIONES Y SUGERENCIAS

- Cualquier incidencia relacionada con el equipamiento (averías, mal funcionamiento, etc.) debe comunicarse directamente al **personal del pabellón polideportivo**.
- Para **quejas, sugerencias o reclamaciones** relacionadas con el Aula de Entrenamiento de la Fuerza, dirígete al **personal responsable de la FCAFD**.

5. DISPOSICIÓN FINAL

La reserva y uso de la sala suponen la aceptación íntegra de la presente normativa.

🔄 **¡Entrena con cabeza, cuida el espacio y haz comunidad!**

🏠 **Esta Facultad es de tod@s.** Cuídala, disfrútala y deja el Aula de Fuerza mejor de lo que la encontraste.

💪 **Ponte fuerte, pero también sé parte.**

Haz del entrenamiento una forma de crecer, compartir y construir comunidad FCAFD.

🤝 **Hagamos del Aula de Fuerza un espacio de respeto, motivación y compañerismo.**

🔥 **Entrena con pasión, respeta el entorno, y ayuda a que otros también puedan dar lo mejor de sí.**