

## OBLIGACIONES

- Las personas que ingresen a la sala de pesas deberán asistir con tenida deportiva adecuada, esto consiste en short o pantalón deportivo, polera o polerón, zapatillas y **toalla** (las botellas de agua deben ser de un material que no se quiebre).
- Las personas que ingresen a la sala de pesas están en la **obligación de mantener el aseo y orden de la sala** durante su estancia en ella; como también un ambiente grato y amigable.
- Todo usuario ajeno a los cursos y selecciones debe asistir a la sala de pesas exclusivamente en el horario libre (Publicado en el exterior de la sala de pesas y en la página *web* de deportes).
- La sala de pesas solo admitirá un **máximo de 35 personas simultáneamente**, con el fin de garantizar el rendimiento de la sala.
- Todos los usuarios **deben presentar su credencial** cada vez que asistan a la sala de pesas, de lo contrario no podrán ingresar.
- En el caso de algún problema o conflicto, dirigirse al profesor o ayudante a cargo.
- El uso de colchonetas grandes debe realizarse fuera de la sala, para evitar accidentes.
- El uso de las barras, discos y mancuernas debe ser utilizado dentro de la sala de pesas, en el caso de las cuerdas se recomienda, por espacio, utilizarlas fuera de ella.
- El uso de barras durante horario libre debe ser restringido, tanto como el peso a usar, como por los movimientos o ejercicios a realiza. Las cargas excesivas y movimientos complicados pueden poner en peligro a otros usuarios.
- El uso de las bancas para movimientos o ejercicios debe ser ejecutado con cuidado y utilizando los bancos apropiados.
- **Toda persona que asista a la sala en horario libre, debe respetar en todo momento al profesor y ayudante encargado del respectivo modulo. Además, el profesor y ayudante está facultado para pedir al usuario el abandono de la sala de pesas.**
- Debe cuidar su higiene personal, cualquier queja el respecto será justificación para solicitar el abandono de la sala.

## PROHIBICIONES

- Queda estrictamente prohibido llevar a cabo acciones que pongan en riesgo su salud o la de aquellos que lo rodean.
- Los usuarios **NO DEBEN TRAER** bolsos ni mochilas a la sala de pesas, por lo cual debe usar los *locker* habilitados en camarines y pasillos.
- Tanto las colchonetas grandes como las pequeñas no deben ser utilizadas en los pasillos o espacios de alto tráfico, para evitar obstruir el paso de personas en su desplazamiento habitual.
- Los usuarios no deben apoyar discos y barras contra las paredes, debido a que estas pueden sufrir daños permanentes.