

## **SUPUESTO PRÁCTICO 2**

Eres monitor deportivo en la sala fitness de una instalación municipal del Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid.

Durante tu turno de mañana coinciden varios usuarios nuevos y otros habituales. Entre los usuarios nuevos, acuden un padre y su hijo, de 16 años, que han sacado una entrada cada uno. El padre para hacer uso de la piscina y el hijo, para hacer uso de la sala fitness.

Debes asegurarte de que todos cumplen la normativa de uso de la sala, respetan el aforo máximo permitido, reciben información adecuada sobre los derechos y deberes, y, en el caso de usuarios nuevos, realizar la valoración inicial básica antes del uso de las máquinas.

A mitad de tu turno, se alcanza el aforo máximo, por lo que debes gestionar las entradas y salidas para garantizar la seguridad en la sala. Además, debes instruir correctamente a dos usuarios nuevos sobre el uso de la cinta de correr y el ajuste adecuado de máquinas.

Finalmente, debes registrar las incidencias y comunicar al siguiente monitor todo lo relevante.

### **PREGUNTAS**

**1. El usuario de 16 años quiere entrar en la sala fitness, pero su padre se ha ido a la piscina sin darle una autorización. De acuerdo con la Normativa general de instalaciones deportivas, ¿Cuál es la edad mínima para poder hacer uso de la sala fitness?**

- a) 16 años, con autorización previa.
- b) 16 años.
- c) 16 años, acompañado de padre o tutor.

**2. De acuerdo con la Normativa general de instalaciones deportivas, ¿Cuál es un deber básico del usuario dentro de la sala fitness?**

- a) El uso obligatorio de toalla en las máquinas de cardio y recomendable en las máquinas de fuerza.
- b) Está permitido introducir bolsa o mochila para guardar el material propio si es ligero, tipo comba, goma elástica...
- c) En las horas de mayor afluencia de público, es recomendable no exceder el tiempo máximo de utilización de los aparatos de acondicionamiento cardiovascular (30 minutos).

**3. ¿Qué debe hacer el monitor cuando se alcanza el aforo máximo?**

- a) Permitir solo la entrada a los usuarios que tienen un bonodeporte premium mensual o anual.
- b) Negar la entrada hasta que salga al menos un usuario.
- c) Reducir el tiempo de permanencia de los usuarios que llevan más de una hora y media en la sala, para que finalicen su entrenamiento.

**4. ¿Qué debe hacer el monitor al ajustar una máquina a un usuario?**

- a) Adaptar la máquina a los ajustes más usados por otros usuarios.
- b) Ajustar la máquina según la ergonomía y medidas del usuario.
- c) Permitir ajustarla en función única de la biomecánica.

**5. ¿Qué debe incluir siempre una instrucción segura del uso de máquinas?**

- a) Explicación del movimiento y corrección técnica.
- b) Recomendación de subir cargas cada sesión para obtener una mejora inmediata.
- c) Solo una demostración breve sin supervisión.

**6. ¿Cuál es una señal de un correcto uso de las máquinas por parte del usuario?**

- a) Mantener una postura alineada y movimiento controlado.
- b) Realizar movimientos bruscos para obtener mejoras en las fibras rápidas.
- c) Utilizar cargas altas, aunque se pierda la técnica.

**7. Cuando un usuario se maree y refiere dolor en el pecho, ¿cuál es la primera acción?**

- a) Darle agua fría para que se recupere.
- b) Activar el protocolo de emergencias y llamar al 112.
- c) Pedir que continúe caminando despacio hasta el baño para tumbarle.

**8. En caso de parada cardiorrespiratoria, el monitor debe:**

- a) Esperar a que llegue el personal sanitario.
- b) Utilizar el desfibrilador externo automático (DEA) si lo requiere la situación.
- c) Evitar tocar al usuario para no generar acciones que puedan perjudicarlo.

**9. ¿Qué emergencias son las más comunes en una sala de musculación?**

- a) Lesiones óseas, musculares o ligamentosas como problemas menores y episodios cardiovasculares medios o severos, siendo obligatoria la existencia de desfibrilador en centros deportivos, en cualquier caso.
- b) Lesiones óseas, musculares o ligamentosas como problemas más graves.
- c) Lesiones óseas, musculares o ligamentosas como problemas menores y episodios cardiovasculares medios o severos.

**10. ¿Cuál es el horario de la sala fitness del polideportivo Dehesa de Navalcarbón?**

- a) De lunes a viernes de 8:00 a 22:30 h y los sábados y domingos, de 9:00 a 22:00 h.
- b) De lunes a viernes de 7:30 a 22:30 h y los sábados y domingos, de 8:00 a 22:00 h.
- c) De lunes a viernes de 7:30 a 22:30 h y los sábados y domingos, de 9:00 a 22:00 h.

## **PREGUNTAS RESERVA**

### **11. En relación con la seguridad en las salas fitness (Foster y Porcari, 2001):**

- a) En las personas más jóvenes, el riesgo se relaciona en gran medida con la enfermedad aterosclerótica.
- b) En las personas más jóvenes, el riesgo está casi exclusivamente relacionado con la presencia de anomalías congénitas.
- c) En las personas más jóvenes, el riesgo se relaciona en gran medida con enfermedades de tipo anatómico-traumatológico.

### **12. En el entrenamiento de musculación (Garhammer, 1979):**

- a) En el caso de sujetos expertos o con buena condición física, se debería trabajar fundamentalmente con ejercicios auxiliares o con máquinas porque requieren de un mínimo de destreza.
- b) En el caso de sujetos inexpertos o con muy baja condición física, se debería de empezar a enseñar ejercicios auxiliares o con máquinas porque requieren de menos destreza que los ejercicios troncales con pesas libres.
- c) En el caso de sujetos inexpertos o con muy baja condición física, se debería empezar a enseñar ejercicios troncales con pesas libres porque requieren de menos destreza que los ejercicios auxiliares o con máquinas.