

## Normativa d'ús de les instal·lacions

Amb l'objectiu de garantir un perfecte funcionament de les instal·lacions esportives i mantenir un adequat nivell de servei, la Direcció posa a la vostra disposició la Normativa Interna d'ús.

Horaris de les instal·lacions:

CEM PARCdelGARRAF: De dilluns a divendres de 6:30 a 22:30h  
Dissabtes de 8:00 a 21:00h  
Diumenges i festius (excepte festius  
especials) de 9:00 a 20:00h

CMES ESPORTIUlaPISCINA: De dilluns a divendres de 6:30 a 22:30h  
Dissabtes de 8:00 a 15:00h i de 17:00 a  
21:00h  
Diumenges i festius (excepte festius  
especials) de 9:00 a 15:00h

Els espais esportius tancaran mitja hora abans de l'hora de tancament del centre. Els horaris poden ser modificats en funció de les necessitats de cada centre.

Els festius s'aplicarà el programa d'activitats dirigides dels diumenges.

El calendari dels dies amb horaris especials es modifica anualment i es pot consultar a recepció i al programa d'activitats dirigides.

El programa d'Activitats Dirigides pot ser modificat periòdicament i durant les èpoques de menys afluència, l'oferta d'Activitats Dirigides s'adequarà proporcionalment. En especial durant els mesos d'estiu i setmanes de nadal i altres festius, es pot aplicar un programa d'activitats reduït. Aquest fet ja està contemplat en el càlcul de l'abonament mensual.

Els usuaris dels centres s'hauran de cenyir a la modalitat a la qual estan adscrits. Aquesta norma val tant per a abonats com per a cursetistes com per als usuaris d'activitats complementàries, cursetistes, campistes, etc.

Als vestidors hi ha armariets a disposició dels usuaris/usuàries per guardar els objectes personals. No està permès deixar la bossa, les sabates de carrer, etc en cap altre lloc, tampoc en els espais esportius i/o d'ús lúdic.

No està permès fumar en cap espai de la instal·lació, a excepció de la zona terrassa-bar del Pàdel i la terrassa de l'àrea de restauració.

Queda expressament prohibida l'entrada d'animals en tot el recinte, llevat els gossos pigall de les persones invidents.

Els menors de 14 anys han d'anar acompanyats d'una persona adulta per poder utilitzar les instal·lacions, excepte quan aquests participin en alguna activitat específica per a aquestes franges d'edat.

És obligatori respectar els horaris establerts per a les diferents activitats. Està prohibit registrar imatges i/o so, en cap suport o format, actual o futur, dintre de les instal·lacions, sense un permís exprés de la direcció.

Tots els usuaris/usuàries hauran de tenir un comportament cívic i respectuós vers el personal, vers els altres usuaris i vers el material del centre. Cal fer un correcte ús de les instal·lacions i dels materials. Qualsevol desperfecte derivat d'un mal ús implicarà l'abonament de la reparació o reposició d'aquest. D'altra banda, Parc del Garraf Sport A.I.E es reservarà el dret de donar de baixa l'abonat o cursetista que infringeixi aquesta norma.

Dins les instal·lacions no es permet el desenvolupament, promoció ni divulgació de cap activitat individual o de grup, professional o sense ànim de lucre, per part de personal aliè a l'organització sense l'autorització expressa i escrita per part de la direcció.

La Direcció de Parc del Garraf Sport A.I.E no es responsabilitza dels objectes perduts o oblidats a les instal·lacions. Existeix un espai habilitat (demander-ho a recepció) per a la custòdia dels objectes perduts i trobats, els quals romandran custodiats durant una setmana. Fora d'aquest espai de temps el centre es reserva el dret de donar-los a entitats benèfiques.

Aquesta normativa podrà ser ampliada o modificada a criteri de la Direcció del Centre i el no compliment d'aquesta podrà suposar la suspensió temporal o permanent del dret d'entrada al centre.

Incomplir aquesta normativa comportarà una advertència. La reiteració sistemàtica pot comportar una sanció. La direcció dels centres esportius determinarà quina podria ser aquesta sanció, que pot arribar a l'expulsió del centre.

La direcció de Parc del Garraf Sport A.I.E es reserva el dret d'impedir directament l'entrada en aquests casos:

- Incompliment d'aquestes normes.
- No respectar el caràcter intransferible de l'abonament de les instal·lacions.
- Incompliment reiterat de les obligacions adquirides en matèria de pagament de quotes i/o d'activitats contractades.
- Faltar greument a les normes de convivència i civisme.

En tots els casos, CEM PARCdelGARRAF i CMES ESPORTIUlaPISCINA es reserven el dret d'admissió.

### **Tràmits administratius**

El centre té fulls de suggeriments i fulls oficials de reclamació a disposició dels usuaris.

Per accedir al centre cal fer servir el sistema automàtic de control d'accés mitjançant la polsera de proximitat o qualsevol altre procés que determini la direcció. El dret d'accés és personal i intransferible. La polsera identificativa o equivalent, no es pot cedir a tercers. Incomplir aquesta norma pot comportar la baixa del titular.

En el moment de la inscripció, caldrà facilitar el DNI i les dades bancàries del Banc o Caixa per poder domiciliar els rebuts. L'import de la quota d'inscripció i el primer pagament, han d'abonar-se a recepció per poder tramitar l'alta. Els següents pagaments es domiciliaran a l'entitat bancària facilitada per l'abonat.

L'abonat podrà canviar de modalitat d'abonament i/o notificar el canvi de les seves dades personals o bancàries sempre que ho comuniqui per escrit fins el dia 20 (inclòs) del mes en curs per ser aplicat en el següent rebut. Les notificacions rebudes posteriorment seran tramitades durant el mes següent.

Quan un abonat desitgi causar baixa definitiva del centre, haurà de fer-ho també per escrit a la recepció de la instal·lació fins el dia 20 (inclòs) del mes en curs per ser aplicat en el següent rebut. En aquest cas, per

a recuperar la condició d'abonat haurà de tornar a abonar la quota d'inscripció.

Els rebuts retornats s'hauran d'abonar a la recepció del centre amb el corresponent recàrrec de devolució. En cas d'acumular un rebut pendent, l'abonat serà donat de baixa perdent els drets d'inscripció. Les baixes temporals tindran una vigència mínima de 2 mesos. Totes les quotes s'actualitzaran anualment el mes de gener de cada any natural. Les condicions del contracte d'inscripció complementen la present normativa.

Els menors de 5 anys no paguen l'accés als centres esportius.

### **Entrades puntuals i invitacions**

Hi ha la possibilitat d'accedir a la instal·lació mitjançant invitacions i entrades puntuals que s'hauran d'abonar a la recepció del centre. Aquestes entrades estan condicionades a l'aforament de la instal·lació. El centre es reserva el dret d'acceptar invitacions o vendre entrades puntuals per motius d'aforament.

L'ús d'entrades puntuals i d'invitacions comporta l'acceptació de la present normativa d'ús.

Per accedir a les instal·lacions, serà necessari la presentació de DNI, NIE o Passaport originals, i es crearà una fitxa d'usuari amb la seva imatge i dades personals (en el cas dels menors d'edat, menys de 18 anys, serà necessària l'autorització del tutor/a legal per a la gestió de les seves dades).

### **Revisions mèdiques**

En el moment d'apuntar-vos, us farem un Qüestionari d'Aptitud per a l'Activitat Física (Q-AAF) que cal que contesteu i ens torneu signat. L'objectiu d'aquest document és facilitar la detecció de possibles situacions de risc relacionades amb la vostra salut i la pràctica d'activitat física. En cas que es detecti alguna resposta potencialment indicativa de risc, serà OBLIGATORI que ens lliureu un certificat d'aptitud d'un centre mèdic homologat.

En tots els casos, és molt recomanable que tots els abonats i abonades passeu una revisió mèdica amb l'objectiu específic de conèixer el vostre estat físic, les vostres limitacions, prevenir possibles accidents o lesions, i facilitar la planificació correcta de la vostra activitat física.

Les revisions mèdiques són altament recomanables per a poder dur a terme una pràctica esportiva saludable i la millora de la salut.

A partir dels 16 anys les revisions mèdiques són necessàries per a tots els abonats que vulguin rebre orientació en qualsevol de les activitats del nostre programa d'activitats.

Es recomana a tots els homes majors de 35 anys i a les dones majors de 40, sotmetre's a una prova d'esforç que avaluï l'estat físic davant de la pràctica d'exercici físic.

## Vestidors

- Està prohibit l'enregistrament d'imatges.
  - Dipositeu sempre els papers, ampolles, tiretes, gases, compreses a les papereres.
  - Cal eixugar-se a la zona de dutxes o piscina per tal d'evitar l'excés d'aigua al terra dels vestidors.
  - No deixeu les sabates sobre els bancs, així els bancs es mantindran nets.
  - Procureu portar una bossa de plàstic per deixar les sabates a l'armariet, hi evitarem mals olors i brutícia.
  - Porteu una bossa de plàstic extra quan plogui per poder posar-hi el paraigües i no mullar l'armariet ni els efectes personals.
  - Procureu deixar l'armariet i la resta del vestidor tal i com us agradaria trobar-lo.
  - Intenteu no deixar cabells als tocadors, per això hi són les papereres.
  - Tingueu cura a l'hora de dur a terme les accions d'higiene personal. Per qüestions higièniques no es permet afaitar-se, depilar-se o tenyir-se.
  - Cal portar sabatilles de bany per dutxar-se, està prohibit entrar a la zona de dutxes amb calçat de carrer.
  - Si teniu problemes amb el pany de l'armariet del vestidor, aviseu-ho al personal de la recepció.
  - Respecteu l'espai dels altres abonats.
  - No està permesa l'entrada de majors de 6 anys al vestidor no corresponent al seu sexe.
- 
- Està prohibit menjar dins els vestidors.

És necessari utilitzar els armariets. No deixeu res fora i tanqueu sempre la porta amb clau o cademat. Els armariets d'ús puntual són per a utilitzar exclusivament durant el període d'estada al centre. Cada

nit es procedirà a buidar-los per netejar-los. En cas d'incompliment d'aquesta norma, l'abonat haurà de fer efectiva una penalització corresponent a l'import del lloguer mensual d'armariet. Els armariets tanquen amb un cademat, i està prohibit utilitzar algun altre element que pugui fer malbé l'armariet. En tots els casos, recordeu tal i com posa als cartells dels vestidors, que ni Parc del Garraf Sport AIE, ni la seva direcció, ni cap dels seus empleats seran responsables de la pèrdua, dany o robatori dels béns personals de l'abonat, o qualsevol convidat, que es produeixi als armariets o a qualsevol altre lloc a les dependències del complex esportiu.

## **Sala de fitness**

No està permesa l'entrada ni la utilització del material de fitness als menors de 15 anys.

No es pot accedir a la sala de fitness amb bosses d'esport, aliments, envasos de vidre, ni cap altre material que el personal de la instal·lació consideri potencialment perillós. Les bosses i objectes personals s'han de dipositar als armariets dels vestidors.

No està permès entrar amb el tors nu, vestit de carrer o amb calçat inadequat.

Per qüestions d'higiene és obligatori l'ús de la tovallola entre el cos i la màquina utilitzada. Un cop acabat l'entrenament, hem d'assecar la suor que hagi pogut quedar al material esportiu, sobretot al cardiovascular.

Procureu que les plaques dels aparells no impactin entre elles ni llenceu incontroladament els pesos a terra.

En hores de màxima afluència a la sala, el temps límit d'ús de les màquines cardiovasculars no podrà excedir els 20 minuts.

El material utilitzat s'haurà de retornar al seu lloc una vegada finalitzat el seu ús.

Durant la pausa de recuperació entre sèries és obligatori ceder la màquina si un altre abonat està esperant.

La funció dels tècnics és la d'assessorar i corregir. En cas de prescindir dels seus consells és obligatori signar la renúncia voluntària dels seus serveis; en aquest cas però, el tècnic pot intervenir i prohibir qualsevol acció perillosa per part de l'abonat.

## 20 regles a seguir dins la sala de FitBOX

Cada sala d'entrenament funcional presenta determinades característiques que els fan únics. Dins les particularitats de cada una d'elles, hi ha unes regles, sovint no escrites, però que són molt importants i haurien de ser complertes per cada un dels atletes per a un correcte funcionament global.

1. No fer tard: en molts BOX arribar tard és sinònim de "Burpees"
2. Deixa el teu ego a la porta: segur que ja ho has sentit. Pensa que has de compartir el mateix espai amb altres persones.
3. Respecta als teus companys de BOX: el respecte és la base fonamental per mantenir una comunitat sana i on l'única cosa que importi sigui que cadascú intenti millorar-se.
4. Si no saps fer un moviment, pregunta: si tens dubtes o creus que no estàs fent correctament algun moviment, no dubtis en preguntar. Recorda que hi ha sessions dirigides on un tècnic estarà encantat de fer totes les correccions que siguin necessàries.
5. Tots hem estat principiants: tots hem viscut els nostres primers dies al BOX i podem recordar el dur que va ser. Recorda acollir correctament als principiants.
6. Recull el material usat: un és obligatori recollir el material que has fet servir. Recorda tornar a posar al seu lloc tot allò que has fet servir.
7. Respecta l'espai de cadascun: per a la seguretat de tots, respecta l'espai usat per cada atleta per realitzar el seu entrenament. Pot ser perillós envair la zona on algú està realitzant un exercici, per exemple, en un swing de KB.
8. No llencis les barres sense discos: llençar la barra o deixar-la anar bruscament quan no té discos, pot provocar el trencament d'aquesta. Tracta d'anar amb compte quan estàs traient els discos per no deixar-la caure contra el terra sense control.
9. Tècnica abans de pes: és important treballar la tècnica dels moviments fins que s'aconsegueixi una bona tècnica d'execució. Després ja augmentaràs el pes i la velocitat.
10. No t'enganyis: comptar repeticions inexistents, realitzades amb mala tècnica, falsejar els temps..etc, no et portarà cap benefici i només t'estàs enganyant a tu mateix.
11. Neteja el teu suor i utilitza tovallola: en acabar, neteja la suor deixada en el material i terra. És desagradable, al parell que res higiènic, utilitzar material totalment suat prèviament per un altre company.
12. Posa atenció a les indicacions dels tècnics: no importa que portis practicant "funcional" des de fa 1 dia o 5 anys, és una total falta de respecte no prestar atenció o estar distret mentre un entrenador està

donant una explicació o realitzant qualsevol tipus d'aclariment.

13. No parlar durant una rutina: en una rutina has d'estar centrat en el propòsit per al qual està configurada.

14. Descansa: més no és sempre millor. Mantingues una adequada planificació d'entrenaments-descansos per no caure en el sobreentrenament.

15. Mantingues una alimentació saludable: I no parlem de portar una dieta a peu de la lletra. Es pot mantenir una alimentació variada i saludable fins i tot donant-se algun caprici de tant en tant.

16. Escala els exercicis quan sigui necessari: tu millor que ningú has de saber quan escalar els exercicis o quan fer-ho. Demana consell al teu coach i utilitza pesos i exercicis que et permetin aconseguir l'objectiu per al qual està planificat cada entrenament.

17. Mai diguis "No puc": el "no puc" ha de quedar fora del llenguatge. Dir "no puc" no farà millorar la teva execució o baixar el teu temps, però el treball diari i les ganes per millorar sí. Planteja objectius diaris i lluita per aconseguir-los.

18. Anima als altres: un BOX és una comunitat, tracta d'animar als teus companys cada vegada que ho necessitin.

19. IMPORTANT: queda prohibit l'accés a la sala amb roba i calçat de carrer o en mal estat. No es poden introduir bosses ni motxilles.

20. Està prohibit menjar i consumir begudes alcohòliques. Per motius higiènics és obligatori l'ús de tovallola i calçat adequat i net (no del carrer). El centre disposa de tovalloles per al seu lloguer. El sac de boxa es pot utilitzar només per a cops de puny i amb guants adients. Queda prohibit donar-li puntades. Està prohibit anar descalcos.

## **Estudis d'activitats dirigides**

És necessari l'ús de la tovallola per a posar-la sobre les màrfeques i assecar la suor que puguem deixar.

No està permesa l'entrada ni la realització d'activitats dirigides als menors de 14 anys, excepte les programades per a aquesta franja d'edat.

Determinades activitats tenen limitació d'aforament, informeu-vos a la recepció sobre el sistema de reserva.

No està permès entrar vestit de carrer, amb el tors nu, amb calçat inadequat, ni amb bosses. Aquestes s'han de guardar als armariets dels vestidors.



Hem de ser puntuals; no es podrà participar en una sessió després d'haver finalitzat l'escalfament (+/- 10 minuts de l'inici).

En cas de trobar-vos malament, no li traieu importància, hem d'avisar immediatament al tècnic esportiu.

La feina dels tècnics esportius és vigilar la teva salut: escolta les seves indicacions, tingues en compte els seus consells i consulta-li qualsevol dubte que et sorgeixi.

### **Sala de ciclo indoor**

No està permesa l'entrada ni la realització de les activitats als menors de 14 anys.

Aquesta activitat té limitació d'aforament. Informeu-vos a recepció del seu funcionament.

És obligatori utilitzar calçat esportiu. Si no és calçat específic, cordeu-vos els cordons per a evitar lesions.

És necessari l'ús de la tovallola per a assecat-vos la suor i netejar les bicicletes amb el paper higiènic que hi ha a la sala per a tal efecte.

Per evitar lesions, no entreu a la sala una vegada finalitzat l'escalfament (+/- 10 minuts de l'inici).

Si et sents fatigat o tens sensació de mareig, no dubtis a reduir la intensitat de l'exercici o parar-te progressivament.

Hidrata't (beu aigua): abans, durant i després de l'activitat.

La feina dels tècnics esportius és vigilar la teva salut: escolta les seves indicacions, tingues en compte els seus consells i consulta-li qualsevol dubte que et sorgeixi.

### **Piscina Interior i zona d'aigües**

Els menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats d'un adult major de 18 anys que se'n faci responsable. Aquest responsable haurà d'estar amb ell durant tota l'estada del menor a la piscina. Cada adult podrà acompanyar un màxim de:

- 2 nens/es menors de 5 anys
- 3 nens/es de 5 a 10 anys
- 5 nens/es de 11 a 14 anys

Cal complir les indicacions i consells dels tècnics i socorristes. No fer-ne cas comportarà l'obertura d'un expedient sancionador.

És obligatori dutxar-se abans d'entrar a la piscina.

És obligatori l'ús de vestit de bany d'una sola peça per als homes i vestit de bany sencer d'una sola peça o bé de dues per a les dones, casquet i sabatilles de goma. Està prohibit portar roba interior sota al vestit de bany.

En cas d'utilitzar calçat especial per dins l'aigua, caldrà utilitzar un altre calçat per desplaçar-se pel recinte (platja de piscina i vestidors)

No es permet utilitzar cap tipus de sabó, gel o cremes a les dutxes de la piscina i zona d'aigües.

No es permet entrar menjar ni begudes.

Al recinte de piscina, tant dins com fora de l'aigua, no es permet cap tipus d'activitat perillosa, com pot ser córrer, saltar, empènyer, enfonsar o practicar jocs que puguin comportar un risc físic sota criteri del socorrista

El material disponible per als usuaris està degudament senyalitzat a cada instal·lació, en tot cas, el socorrista podrà valorar el deixar un altre tipus de material si les condicions d'espai i número d'usuaris ho permet i si el material és utilitzat de manera idònia. Els abonats hauran de retornar el material utilitzat al seu lloc.

Cal respectar els espais i/o carrers de natació que, segons el nivell i la programació, es delimitin per a cursets i altres activitats.

Els socorristes tenen la potestat per variar la distribució dels carrils en funció dels serveis i del número d' i/o circumstàncies imprevisibles que requereixin una actuació immediata.

En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic, hem d'avisar als monitors o socorristes i anar sempre acompanyats.

En cas de trobar-vos malament, no li traieu importància, aviseu immediatament al socorrista o monitor.

L'ús dels pòdiums queda restringit a fer-ho només amb la supervisió dels tècnics, i durant les activitats de cursetistes, entrenaments específics autoritzats i competicions.

## Piscines exteriors i solàrium

Cal complir les indicacions i consells dels tècnics i socorristes. No fer-ne cas comportarà l'obertura d'un expedient sancionador.

Els menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats d'un adult major de 18 anys que se'n faci responsable. Aquest responsable haurà d'estar amb ell durant tota l'estada del menor a la piscina. Cada adult podrà acompanyar un màxim de:

- 2 nens/es menors de 5 anys
- 3 nens/es de 5 a 10 anys
- 5 nens/es de 11 a 14 anys

En tot el recinte de les piscines no es permet cap tipus d'activitat perillosa com tirar-se de cap, saltar, córrer, enfonsar algú o realitzar qualsevol joc perillós.

És obligatori dutxar-se abans del bany.

És obligatori l'ús de banyador de teixit de polièster apte per a l'ús en piscines d'ús públic, així com el casquet de bany i les sabatilles específiques de goma (xancletes) pels desplaçaments. Està prohibit entrar amb calçat o roba de carrer i portar roba interior sota el vestit de bany.

No es permet l'ús de sabó a la zona de dutxes.

Cal utilitzar la tovallola per a estirar-se a les hamaques i no es permet reservar-les.

Està prohibit fumar i menjar en tot el recinte excepte en la zona terrassa-bar del Pàdel i terrassa del Tònik Àrea.

Prohibit entrar amb ampolles de vidre i llaunes (excepte ampolles d'aigua de plàstic).

Cal respectar els espais i/o carrers de natació que, segons el nivell i la programació, es delimitin per a cursets i altres activitats.

El material disponible per als usuaris està degudament senyalitzat a cada instal·lació (en tot cas, el socorrista podrà valorar el deixar un altre tipus de material si les condicions d'espai i número d'usuaris ho permet i si el material és utilitzat de manera idònia. Els abonats hauran de retornar el material utilitzat al seu lloc.

Per no molestar a la resta d'abonats/des, no està permès l'ús d'equips de música que propaguin el so a l'ambient. Podeu accedir amb reproductors tipus MP3 o aparells de petites dimensions amb auriculars.

Està prohibit reservar o ocupar hamaques si no es fa ús d'elles en aquell moment. El personal de Parc del Garraf Sport A.I.E podrà retirar les tovalloles de les hamaques si veu que no es fa un bon ús.

És obligatori col·locar una tovallola entre el cos i l'hamaca.

La piscina exterior petita està reservada per a ús infantil.

En cas d'haver hamaques disponibles, preguem deixeu lliure l'espai proper a la piscina infantil, per a ús de les famílies.

Es recomana utilitzar protecció solar en funció del vostre tipus de pell. Les llargues exposicions al sol poden ser perjudicials per a la salut. Es recomana no prendre el sol més de 20 minuts seguits i hidratar-se sovint.

Les bosses i motxilles s'han de deixar als armariets. Només es pot entrar amb petites bosses amb les coses indispensables com aigua i crema solar.

En cas d'inclemències meteorològiques, el socorrista té la potestat de tancar l'espai de les piscines exteriors.

En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic, hem d'avisar als monitors o socorristes i anar sempre acompanyats.

En cas de trobar-vos malament, no li traieu importància, aviseu immediatament al socorrista o monitor.

## **Raigs UVA**

Utilitza sempre ulleres de protecció adequades durant tota l'exposició.

Retira't bé els cosmètics abans de l'exposició.

No t'exposis als raigs UVA i al sol el mateix dia.

Respecta 48 hores entre la primera i la segona exposició.

Prohibit l'accés a menors de 18 anys.

L'ús de la cabina és individual.

No entris mullat.

Existeixen contraindicacions i malalties específiques, que fan no recomanable prendre sessions de raigs UVA.

Llegiu detingudament el manual que fa referència a l'ús d'aquest equipament. Demaneu-lo a la recepció.

### **Zona d'aigües**

No es permet l'accés a l'hidromassatge a nens i nenes de 2 a 15 anys a no ser que sigui en classes i/o serveis dirigits de "nadons" amb monitor/a.

És obligatori respectar l'espai i la tranquil·litat dels altres usuaris

Els menors de 16 anys no poden accedir a les saunes i banys de vapor.

No poden utilitzar aquests serveis les persones que pateixen problemes de hipotensió (tensió arterial baixa), cardiopaties greus o de circulació.

No es recomanable la utilització d'aquest espai a dones embarassades.

És obligatori dutxar-se abans d'entrar a l'hidromassatge, a la sauna o al bany de vapor.

És obligatori l'ús de vestit de bany d'una sola peça per als homes i vestit de bany sencer d'una sola peça o bé de dues per a les dones, casquet i sabatilles de goma per desplaçar-se pel recinte.. Està prohibit portar roba interior sota al vestit de bany.

No és recomanable estar més de 10 minuts seguits.

Convé treure's tots els objectes que oprimeixin la pell (rellotges, cadenes, penjolls,...).

És obligatori fer ús de la tovallola a tots els espais.

No està permès entrar saltant a les piscines d'hidromassatge. L'accés i sortida d'aquests espais s'ha de realitzar per les escales.

No es permet bussejar.

Es recomana seguir les normes específiques d'ús que trobareu ben visibles a l'entrada dels diferents espais.

Es recomanable consultar al vostre metge abans d'utilitzar aquests espais.

És imprescindible mantenir un correcte comportament i no alçar la veu.

## **Pistes de Pàdel**

S'ha de reservar aquest espai abans d'utilitzar-lo. Les reserves es realitzaran a recepció en persona, per telèfon o a PadelClik. S'haurà de facilitar el nom, cognoms i el número d'abonat per poder formalitzar la reserva.

Les pistes només podran ser reservades pels abonats majors de 14 anys. Els menors de 14 anys han d'anar acompanyats d'un adult (majors de 18 anys).

Abans de començar la partida és obligatori presentar-se a la recepció del centre per confirmar la reserva.

No es permet entrar vestit de carrer i és obligatori utilitzar equipament esportiu (samarreta i pantalons d'esport) i sabatilles esportives especials per a la pràctica del pàdel.

No es permet entrar a les pistes amb: bosses o motxilles, ampolles, llaunes, cliclets, cigarrets i amb més de 6 pilotes per grup.

En cas de necessitar llum artificial a la pista de pàdel, els jugadors hauran d'abonar l'import estipulat pel consum de llum elèctrica al moment de començar a jugar.

Si un abonat té feta la reserva i no es presenta sense haver-ho comunicat prèviament a la recepció del centre, haurà d'abonar el 100% de l'import del lloguer de la pista.

La Direcció del centre es reserva el dret de modificar aquesta normativa a efectes de millorar el funcionament del centre. La Direcció es reserva també el dret d'interpretació de les normes en cas d'existir diferents interpretacions de la mateixa. Incomplir aquesta normativa

pot suposar la suspensió temporal o permanent del dret d'entrada al centre.

---

## **Normativa de uso de las instalaciones**

Con el objetivo de garantizar un perfecto funcionamiento de las instalaciones deportivas y mantener un adecuado nivel de servicio, la Dirección pone a vuestra disposición la Normativa Interna de uso:

Horarios de las instalaciones:

CEM PARCdelGARRAF: de lunes a viernes de 6:30 a 22:30h

Sábados de 8:00 a 21:00h

Domingos y festivos (salvo festivos especiales) de 9:00 a 20:00h

CMES ESPORTIUlaPISCINA: de lunes a viernes de 6:30 a 22:30h

Sábados de 8:00 a 15:00h y de 17:00 a 21:00h

Domingos y festivos (excepto festivos especiales) de 9:00 a 15:00h

Los espacios deportivos cerrarán media hora antes de la hora de cierre del centro. Los horarios pueden ser modificados en función de las necesidades de cada centro.

Los festivos se aplicará el programa de actividades dirigidas de los domingos.

El calendario de días con horarios especiales se modifica anualmente y se puede consultar en recepción y en el programa de actividades dirigidas.

El programa de Actividades Dirigidas puede ser modificado periódicamente y durante las épocas de menos afluencia, la oferta de Actividades Dirigidas se adecuará proporcionalmente, por lo que en especial durante los meses de verano y semanas de navidad y otros festivos, se puede aplicar un programa de actividades reducido. Este hecho ya queda contemplado en el cálculo de la cuota mensual.

Los usuarios de los centros se tendrán que ceñir a la modalidad a la cual están adscritos. Esta norma es aplicable tanto para abonados como para cursillistas y usuarios de actividades complementarias, campistas, etc.

En los vestuarios hay taquillas a disposición de los usuarios/usuarios para guardar los objetos personales. No está permitido dejar la bolsa, los zapatos de calle, etc en ningún otro sitio, tampoco en los espacios deportivos y/o de uso lúdico.

No está permitido fumar en ningún espacio de la instalación, a excepción de la zona terraza-bar del Pàdel y del Tònik Área.

Queda expresamente prohibida la entrada de animales en todo el recinto, excepto los perros lazarillo de las personas invidentes.

Los menores de 14 años tienen que ir acompañados de un adulto mayor de edad para poder utilizar las instalaciones, excepto cuando estos participen en alguna actividad específica para estas franjas de edad.

Es obligatorio respetar los horarios establecidos para las diferentes actividades. Está prohibido registrar imágenes y/o sonido, en ningún soporte o formato, actual o futuro, dentro de las instalaciones, sin un permiso expreso de la dirección.

Todos los usuarios tendrán que tener un comportamiento cívico y respetuoso hacia el personal, los otros usuarios y el material del centro. Hay que hacer un correcto uso de las instalaciones y de los materiales. Cualquier desperfecto derivado de un mal uso implicará el abono de la reparación o reposición de este. Por otro lado, Parque del Garraf Sport A.I.E se reservará el derecho de dar de baja el abonado o cursillista que infrinja esta norma.

Dentro de las instalaciones no se permite el desarrollo, promoción ni divulgación de ninguna actividad individual o de grupo, profesional o



sin ánimo de lucro, por parte de personal ajeno a la organización sin la autorización expresa y escrita por parte de la dirección.

La Dirección de Parc del Garraf Sport A.I.E no se responsabiliza de los objetos perdidos u olvidados a las instalaciones. Existe un espacio habilitado (pedirlo en recepción) para la custodia de los objetos perdidos y encontrados los cuales permanecerán custodiados durante una semana. Fuera de este espacio de tiempo el centro se reserva el derecho de darlos a entidades benéficas.

Esta normativa podrá ser ampliada o modificada a criterio de la Dirección del Centro y el no cumplimiento de esta podrá suponer la suspensión temporal o permanente del derecho de entrada al centro.

NOTA: Incumplir esta normativa comportará una advertencia. La reiteración sistemática puede comportar una sanción. La dirección de los centros deportivos determinará cuál podría ser esta sanción, que puede llegar a la expulsión del centro.

La dirección de PARC del Garraf Sport A.I.E se reserva el derecho de impedir directamente la entrada en estos casos:

- Incumplimiento de estas normas.
- No respetar el carácter personal e intransferible del abono a las instalaciones.
- Incumplimiento reiterado de las obligaciones adquiridas en materia de pago de cuotas y/o de actividades contratadas.
- Faltar gravemente a las normas de convivencia y civismo.

En todos los casos, CEM PARCdelGARRAF y CMES ESPORTIUIaPISCINA se reservan el derecho de admisión.

## **Trámites administrativos**

El centro tiene hojas de sugerencias y hojas oficiales de reclamación a disposición de los usuarios.

Para acceder en el centro hay que usar el sistema automático de control de acceso mediante pulsera de proximidad o cualquier otro proceso que determine la dirección. El derecho de acceso es personal e intransferible. La pulsera identificativa o equivalente, no se puede ceder a terceros. Incumplir esta norma puede comportar la baja del titular.

En el momento de la inscripción, habrá que facilitar el DNI y los datos bancarios del Banco o Caja para poder domiciliar los recibos. El importe de la cuota de inscripción y el primer pago, tienen que abonarse a recepción para poder tramitar el alta. Los siguientes pagos se domiciliarán a la entidad bancaria facilitada por el abonado.

El abonado podrá cambiar de modalidad de abono y/o notificar el cambio de sus datos personales o bancarias siempre que lo comunique por escrito hasta el día 20 inclusive del mes en curso para ser aplicada en el siguiente recibo. Las notificaciones recibidas posteriormente serán tramitadas durante el mes siguiente.

Cuando un abonado desee causar baja definitiva del centro, tendrá que hacerlo también por escrito en la recepción de la instalación hasta el día 20 inclusive del mes en curso, para ser aplicado en el siguiente recibo. En caso de baja definitiva, para recuperar la condición de abonado tendrá que volver a abonar la cuota de inscripción.

Los recibos devueltos se tendrán que abonar a la recepción del centro con el correspondiente recargo de devolución. En caso de acumular un recibo pendiente, el abonado será dado de baja perdiendo los derechos de inscripción. Las bajas temporales tendrán una vigencia mínima de 2 meses. Todas las cuotas se actualizarán anualmente el mes de enero de cada año natural. Las condiciones del contrato de inscripción complementan la presente normativa.

Los menores de 5 años no pagan el acceso a los centros deportivos.

## **Entradas puntuales e invitaciones**

Existe la posibilidad de acceder a la instalación mediante invitaciones y entradas puntuales que se tendrán que abonar en la recepción del centro. Estas entradas están condicionadas al aforo de la instalación. El centro se reserva el derecho de aceptar invitaciones o vender entradas puntuales por motivos de aforo

El uso de entradas puntuales y de invitaciones comporta la aceptación de la presente normativa.

Para acceder a las instalaciones, será necesaria la presentación de DNI, NIE o Pasaporte originales, y se creará una ficha de usuario con su imagen y datos personales (en el caso de menores de edad, menos de 18 años, será necesaria la autorización del tutor/a legal para la gestión de sus datos).

### **Revisiones médicas**

En el momento de apuntaros, os haremos un Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física (Q-AAF) que hace falta que contestéis y nos devolváis firmado. El objetivo de este documento es facilitar la detección de posibles situaciones de riesgo relacionadas con vuestra salud y la práctica de actividad física. En caso de que se detecte alguna respuesta potencialmente indicativa de riesgo, será OBLIGATORIO que nos entreguéis un certificado de aptitud de un centro médico homologado.

En todos los casos, es muy recomendable que todos los abonados y abonadas paséis una revisión médica con el objetivo específico de conocer vuestro estado físico, vuestras limitaciones, prevenir posibles accidentes o lesiones, y facilitar la planificación correcta de vuestra actividad física.

Las revisiones médicas son altamente recomendables para poder llevar a cabo una práctica deportiva saludable y la mejora de la salud.

A partir de los 16 años las revisiones médicas son necesarias para todos los abonados que quieran recibir orientación en cualquier de las actividades de nuestro programa de actividades.

Se recomienda a todos los hombres mayores de 35 años y a las mujeres mayores de 40, someterse a una prueba de esfuerzo que evalúe el estado físico ante la práctica de ejercicio físico.

### **Vestuarios**

- Está prohibido registrar imágenes.
- Por favor, hay que depositar siempre los papeles, botellas, tiritas, gasas, compresas, etc en las papeleras.
- Hay que secarse en la zona de duchas o piscina para evitar el exceso de agua en el suelo de los vestuarios.
- No dejéis los zapatos sobre los bancos, así los bancos se mantendrán limpios.
- Procurad traer una bolsa de plástico para dejar los zapatos al armariet, evitaremos malos olores y suciedad.
- Traed una bolsa de plástico extra cuando llueva para poder poner el paraguas y no mojar el armariet ni los efectos personales.
- Procurad dejar la taquilla y el resto del vestuario tal y como os gustaría encontrarlo.
- Intentad no dejar cabellos en los tocadores.
- Por favor, tened cuidado al llevar a cabo las acciones de higiene personal. Por cuestiones higiénicas no está permitido afeitarse, teñirse ni cortarse las uñas.
- Hay que traer zapatillas de baño para ducharse, está prohibido entrar a la zona de duchas con calzado de calle.
- Si tenéis problemas con la cerradura de la armariet del vestuario, avisadlo al personal de la recepción.
- Respetad el espacio de los otros abonados.
- No está permitida la entrada de mayores de 6 años al vestuario no correspondiente a su sexo.
- Está prohibido comer dentro de los vestuarios.

Es necesario utilizar las taquillas de los vestuarios. No dejéis nada fuera y cerrad siempre la puerta con llave o candado. Las taquillas de uso puntual son para utilizar exclusivamente durante el periodo de estancia al centro. Cada noche se procederá a vaciarlos para limpiarlos. En caso de incumplimiento de esta norma, el abonado

tendrá que hacer efectiva una penalización correspondiente al importe del alquiler mensual de taquilla. Las taquillas funcionan con candado, está prohibido utilizar alguno otro elemento que pueda dañar la taquilla. En todos los casos, recordamos que tal y como pone en los carteles de los vestuarios, ni Parc del Garraf Sport AIE, ni su dirección, ni ninguno de sus empleados serán responsables de la pérdida, daño o robo de los bienes personales del abonado, o cualquier invitado, que se produzca en las taquillas o en cualquier otro lugar de las dependencias de los centros deportivos.

### **Sala de fitness**

No está permitida la entrada ni la utilización del material de fitness a los menores de 15 años.

No se puede acceder en la sala de fitness con bolsas de deporte, alimentos, envases de vidrio, ni ningún otro material que el personal de la instalación considere potencialmente peligroso. Los objetos personales (bolsas, calzado de calle, etc) se deben guardar en las taquillas de los vestuarios.

No está permitido entrar con el torso desnudo, vestido de calle o con calzado inadecuado.

Por cuestiones de higiene es obligatorio el uso de la toalla entre el cuerpo y la máquina utilizada.

Acabado el entrenamiento, tenemos que secar el sudor que haya podido quedar al material deportivo, sobre todo al cardiovascular.

Procurad que las placas de los aparatos no impacten entre ellas ni tiréis incontroladamente los pesos al suelo.

En horas de máxima afluencia a la sala, el tiempo límite de uso de las máquinas cardiovasculares no podrá exceder los 20 minutos.

El material utilizado se tendrá que devolver a su lugar una vez finalizado su uso.

Durante la pausa de recuperación entre series es obligatorio ceder la máquina si otro abonado está esperando.

La función de los técnicos es la de asesorar y corregir. En caso de prescindir de sus consejos es obligatorio firmar la renuncia voluntaria de sus servicios; en este caso el técnico también puede intervenir y prohibir cualquier acción peligrosa por parte del abonado.

### **Fit BOX**

Cada sala de entrenamiento funcional presenta características que las hacen únicas. Dentro de las particularidades de cada una de ellas, hay unas reglas, a menudo no escritas, pero que son muy importantes y tendrían que ser cumplidas por cada uno de los atletas para un correcto funcionamiento global.

1. No llegar tarde: en muchos BOX llegar tarde es sinónimo de "Burpees"
2. Deja tu ego a la puerta: seguro que ya lo has sentido. Piensa que tienes que compartir el mismo espacio con otras personas.
3. Respeta a tus compañeros de BOX: el respeto es la base fundamental para mantener una comunidad sana y donde lo único que importe sea que cada cual intente mejorarse.
4. Si no sabes hacer un movimiento, pregunta: si tienes dudas o cruces que no estás haciendo correctamente algún movimiento, no dudes al preguntar. Recuerda que hay sesiones dirigidas donde un técnico estará encantado de hacer todas las correcciones que sean necesarias.
5. Todos hemos sido principiantes: todos hemos vivido nuestros primeros días al BOX y podemos recordar el llevar que fue. Recuerda acoger correctamente a los principiantes.
6. Recoge el material usado: uno es obligatorio recoger el material que has usado. Recuerda volver a poner a su lugar todo aquello que has usado.
7. Respeta el espacio de cada uno: para la seguridad de todos, respeta el espacio usado por cada atleta para realizar su entrenamiento. Puede ser peligroso invadir la zona donde alguien está realizando un ejercicio, por ejemplo, en un swing de KB.
8. No tires las barras sin discos: tirar la barra o soltarla bruscamente cuando no tiene discos, puede provocar la rotura de esta. Trata de tener cuidado cuando estás sacando los discos para no dejarla caer contra el tierra sin control.
9. Técnica antes de peso: es importante trabajar la técnica de los movimientos hasta que se consiga una buena técnica de ejecución. Después ya aumentarás el peso y la velocidad.
10. No te engañes: contar repeticiones inexistentes, realizadas con mala técnica, falsear los tiempos..etc, no te traerá ningún beneficio y sólo te estás engañando a tú mismo.
11. Limpia tu sudor y utiliza toalla: al acabar, limpia el sudor dejado en el material y tierra. Es desagradable, al par que nada higiénico, utilizar material totalmente sudado previamente por otro compañero.
12. Pone atención a las indicaciones de los técnicos: no importa que traigas practicante "funcional" desde hace 1 día o 5 años, es una total falta de respeto no prestar atención o estar distraído mientras un entrenador está dando una explicación o realizando cualquier tipo de

aclaración.

13. No hablar durante una rutina: en una rutina tienes que estar centrado en el propósito para el cual está configurada.

14. Descansa: más no es siempre mejor. Mantén una adecuada planificación de entrenamientos-descansos para no caer en el sobreentrenamiento.

15. Mantén una alimentación saludable: Y no hablamos de traer una dieta a pie de la letra. Se puede mantener una alimentación variada y saludable incluso dándose algún capricho de vez en cuando.

16. Escala los ejercicios cuando sea necesario: tú mejor que nadie tienes que saber cuando escalar los ejercicios o cuando hacerlo. Pide consejo a tu coach y utiliza pesos y ejercicios que te permitan conseguir el objetivo para el cual está planificado cada entrenamiento.

17. Nunca digas "No puedo": el "no puedo" tiene que quedar fuera del lenguaje. Decir "no puedo" no hará mejorar tu ejecución o bajar tu tiempo, pero el trabajo diario y las ganas para mejorar sí. Plantea objetivos diarios y lucha para conseguirlos.

18. Anima a los otros: un BOX es una comunidad, trata de animar a tus compañeros cada vez que lo necesiten.

19. IMPORTANTE: queda prohibido el acceso en la sala con ropa y calzado de calle o en mal estado. No se pueden introducir bolsas ni mochilas.

20. Está prohibido comer y consumir bebidas alcohólicas. Por motivos higiénicos es obligatorio el uso de toalla y calzado adecuado y limpio (no de la calle). El centro dispone de toallas para su alquiler. El saco de boxeo se puede utilizar sólo para puñetazos y con guantes adecuados. Queda prohibido darle patadas. Está prohibido ir descalzos.

## **Estudios de actividades dirigidas**

Es necesario el uso de la toalla para ponerla sobre las colchonetas y secar el sudor que podamos dejar.

No está permitida la entrada ni la realización de actividades dirigidas a los menores de 14 años, excepto las programadas para esta franja de edad.

Determinadas actividades tienen limitación de aforo, informaros en la recepción sobre el sistema de reserva.

No está permitido entrar vestido de calle, con el torso desnudo, con calzado inadecuado, y la bolsa y el resto de pertenencias se deben depositar en las taquillas de los vestuarios.

Tenemos que ser puntuales; no se podrá participar en una sesión después de haber finalizado el calentamiento (+/- 10 minutos del inicio).

En caso de encontraros mal, no le quitéis importancia, por favor avisad inmediatamente al monitor/monitora.

El trabajo de los técnicos deportivos es vigilar tu salud: escucha sus indicaciones, ten en cuenta sus consejos y consúltale cualquier duda que te surja.

### **Sala de ciclo indoor**

No está permitida la entrada ni la realización de las actividades a los menores de 16 años.

Esta actividad tiene limitación de aforo. Informaos en recepción de su funcionamiento.

Es obligatorio utilizar calzado deportivo. Si no es calzado específico, abrochaos los cordones para evitar lesiones.

Es necesario el uso de la toalla para secaros el sudor y limpiar las bicicletas con el papel higiénico que hay en la sala para tal efecto.

Para evitar lesiones, no entréis en la sala una vez finalizado el calentamiento (+/- 10 minutos del inicio).

Si te sientes fatigado o tienes sensación de mareo, no dudes en reducir la intensidad del ejercicio o pararte progresivamente.

Hidrátate (bebe agua): antes, durante y después de la actividad.

El trabajo de los técnicos deportivos es vigilar tu salud: escucha sus indicaciones, tengas en cuenta sus consejos y consúltale cualquier duda que te surja.

### **Piscina interior y zona de aguas**

Los menores de 14 años tendrán que ir acompañados de un adulto mayor de 18 años que se haga responsable. Este responsable tendrá que estar con él durante toda la estancia del menor a la piscina. Cada adulto podrá acompañar un máximo de:



- 2 niños/se menores de 5 años
- 3 niños/se de 5 a 10 años
- 5 niños/se de 11 a 14 años

Hay que cumplir las indicaciones y consejos de los técnicos y socorristas. No hacer caso comportará la apertura de un expediente sancionador.

Es obligatorio ducharse antes de entrar a la piscina.

Es obligatorio el uso de bañador de tejido de poliéster apto para uso en piscinas de uso público, así como el gorro de piscina y zapatillas de goma para los desplazamientos. Está prohibido traer ropa interior bajo el bañador.

En caso de utilizar calzado especial por dentro del agua, habrá que utilizar otro calzado para desplazarse por el recinto (playa de piscina y vestuarios)

No se permite utilizar ningún tipo de jabón, hielo o cremas a las duchas de la piscina y zona de aguas.

No se permite entrar comer ni bebidas.

Al recinto de piscina, tanto dentro de cómo fuera del agua, no se permite ningún tipo de actividad peligrosa, como puede ser correr, saltar, empujar, hundir o practicar juegos que puedan comportar un riesgo físico bajo criterio del socorrista

El material disponible para los usuarios está debidamente señalizado a cada instalación, en todo caso, el socorrista podrá valorar el dejar otro tipo de material si las condiciones de espacio y número de usuarios lo permite y si el material es utilizado de manera idónea). Los abonados tendrán que devolver el material utilizado a su lugar.

Hay que respetar los espacios y/o calles de natación que, según el nivel y la programación, se delimiten para cursillos y otras actividades.

Los socorristas tienen la potestad para variar la distribución de los carriles en función de los servicios y del número de y/o circunstancias imprevisibles que requieran una actuación inmediata.

En caso de sufrir alguna enfermedad cardíaca, respiratoria o de tipo epiléptico, tenemos que avisar a los monitores o socorristas e ir siempre acompañados.

En caso de encontraros mal, no le sacáis importancia, avisáis inmediatamente en el socorrista o monitor.

El uso de los podios queda restringido a hacerlo sólo con la supervisión de los técnicos, y durante las actividades de cursillistas, entrenamientos específicos autorizados y competiciones.

### **Piscinas exteriores y solárium**

Hay que cumplir las indicaciones y consejos de los técnicos y socorristas. No hacer caso comportará la apertura de un expediente sancionador.

Los menores de 14 años tendrán que ir acompañados de un adulto mayor de 18 años que se haga responsable. Este responsable tendrá que estar con él durante toda la estancia del menor a la piscina. Cada adulto podrá acompañar un máximo de:

- 2 niños/se menores de 5 años
- 3 niños/se de 5 a 10 años
- 5 niños/se de 11 a 14 años

En todo el recinto de las piscinas no se permite ningún tipo de actividad peligrosa como saltar, correr, hundir alguien o realizar cualquier juego peligroso.

Es obligatorio ducharse antes del baño.

Es obligatorio el uso de bañador y zapatillas específicas de goma (chancletas), está prohibido entrar con calzado o ropa de calle y traer ropa interior bajo el bañador.

No se permite el uso de jabón a la zona de duchas.

Está prohibido fumar y comer en todo el recinto excepto en la zona terraza-bar del Pàdel y terraza del Tònik Área.

Prohibido entrar con botellas de vidrio y latas (excepto botellas de agua de plástico).

Hay que respetar los espacios y/o calles de natación que, según el nivel y la programación, se delimiten para cursillos y otras actividades.

El material disponible para los usuarios está debidamente señalizado a cada instalación (en todo caso, el socorrista podrá valorar el dejar otro tipo de material si las condiciones de espacio y número de usuarios lo permite y si el material es utilizado de manera idónea. Los abonados tendrán que devolver el material utilizado a su lugar.

Para no molestar al resto de abonados/des, no está permitido el uso de equipos de música que propaguen el sonido por el ambiente. Podéis acceder con reproductores tipos Mp3 o aparatos de pequeñas dimensiones con auriculares.

Está prohibido reservar u ocupar hamacas si no se hace uso de ellas en aquel momento. El personal de Parc del Garraf Sport A.I.E. podrá retirar las toallas de las hamacas si ve que no se hace un buen uso.

Es obligatorio colocar una toalla entre el cuerpo y la hamaca.

La piscina exterior pequeña está reservada para uso infantil.

En caso de haber hamacas disponibles, rogamos dejéis el espacio cercano a la piscina infantil para uso de las familias.

Las largas exposiciones al sol pueden ser perjudiciales para la salud. Se recomienda no tomar el sol más de 20 minutos seguidos e hidratarse a menudo.

Hay que proteger la piel con los protectores solares adecuados a cada tipo de piel.

Las bolsas y mochilas se tienen que dejar en las taquillas. Sólo se puede entrar con pequeñas bolsas con las cosas indispensables como agua y crema solar.

En caso de inclemencias meteorológicas, el socorrista tiene la potestad de cerrar el espacio de las piscinas exteriores.

En caso de sufrir alguna enfermedad cardíaca, respiratoria o de tipo epiléptico, tenemos que avisar a los monitores o socorristas e ir siempre acompañados.

En caso de encontraros mal, no le sacáis importancia, avisáis inmediatamente en el socorrista o monitor.

El uso de los podios queda restringido a hacerlo sólo con la supervisión de los técnicos, y durante las actividades de cursillistas, entrenamientos específicos autorizados y competiciones.

### Rayos UVA

Utiliza siempre gafas-ojeras de protección adecuadas durante toda la exposición.

Retírate bien los cosméticos antes de la exposición.

No te expongas a los rayos UVA y al solo el mismo día.

Respetar 48 horas entre la primera y la segunda exposición.

Prohibido el acceso a menores de 18 años.

El uso de la cabina es individual.

No entres mojado.

Existen contraindicaciones y enfermedades específicas, que hacen no recomendable tomar sesiones de rayos UVA.

Leed detenidamente el manual que hace referencia al uso de este equipamiento. Pedirlo a la recepción.

### Zona de aguas

No se permite el acceso al hidromasaje a niños y niñas de 2 a 15 años a no ser que sea en clases y/o servicios dirigidos de "bebés" con monitor/a.

Es obligatorio respetar el espacio y la tranquilidad de los otros usuarios

Los menores de 16 años no pueden acceder a las saunas y baños de

vapor.

No pueden utilizar estos servicios las personas que sufren problemas de hipotensión (tensión arterial baja), cardiopatías graves o de circulación.

No se recomendable la utilización de este espacio a mujeres embarazadas.

Es obligatorio ducharse antes de entrar al hidromassatge, a la sauna o al baño de vapor.

Es obligatorio el uso de bañador de una sola pieza para los hombres y bañador entero de una sola pieza o bien de dos para las mujeres, casquete y zapatillas de goma para desplazarse por el recinto.. Está prohibido traer ropa interior bajo al bañador.

No es recomendable estar más de 10 minutos seguidos.

Conviene sacarse todos los objetos que opriman la piel (relojes, cadenas, colgantes,...).

Es obligatorio hacer uso de la toalla a todos los espacios.

No está permitido entrar saltando a las piscinas de hidromassatge. El acceso y salida de estos espacios se tiene que realizar por las escaleras.

No se permite bucear

Se recomienda seguir las normas específicas de uso que encontraréis muy visibles en la entrada de los diferentes espacios.

Se recomendable consultar a vuestro médico antes de utilizar estos espacios.

NOTA: Es imprescindible mantener un correcto comportamiento y no levantar la voz.

### **Pistas de Pádel**

Se tiene que reservar este espacio antes de utilizarlo. Las reservas se realizarán a recepción en persona, por teléfono o a PadelClik. Se tendrá que facilitar el nombre, apellidos y el número de abonado para

poder formalizar la reserva.

Las pistas sólo podrán ser reservadas por los abonados mayores de 14 años. Los menores de 14 años tienen que ir acompañados de un adulto (mayores de 18 años).

Antes de empezar la partida es obligatorio presentarse a la recepción del centro para confirmar la reserva.

No se permite entrar vestido de calle y es obligatorio utilizar equipamiento deportivo (camiseta y pantalones de deporte) y zapatillas deportivas especiales para la práctica del pádel.

No se permite entrar a las pistas con: bolsas o mochilas, botellas, latas, chicles, cigarrillos y con más de 6 pelotas por grupo.

En caso de necesitar luz artificial a la pista de pádel, los jugadores tendrán que abonar el importe estipulado por el consumo de luz eléctrica al momento de empezar a jugar.

Si un abonado tiene hecha la reserva y no se presenta sin haberlo comunicado previamente a la recepción del centro, tendrá que abonar el 100% del importe del alquiler de la pista.

La Dirección del centro se reserva el derecho de modificar esta normativa a efectos de mejorar el funcionamiento del centro. La Dirección se reserva también el derecho de interpretación de las normas en caso de existir diferentes interpretaciones de la misma. Incumplir esta normativa puede suponer la suspensión temporal o permanente del derecho de entrada al centro.