



NORMATIVA D'ÚS DE LES INSTAL·LACIONS

Condicions per a abonar-se

- En el moment de la inscripció, cal facilitar la fotocòpia del DNI i de les dades de l'entitat bancària per domiciliar els rebuts.
- L'import de la inscripció (matrícula) i el pagament de la primera quota cal abonar-los en produir-se l'alta. Els pagaments següents es cobraran al compte indicat en el moment de la inscripció.
- Els rebuts retornats s'hauran d'abonar a la recepció del centre amb les corresponents despeses de devolució.

Reglament administratiu

- L'abonat podrà canviar la modalitat d'abonament o les seves dades personals o bancàries sempre que aquest ho comuniqui 10 dies abans de la finalització del mes.
- De la mateixa manera, si un abonat desitja donar-se de baixa, ho haurà de notificar al centre, per escrit, 10 dies abans de finalitzar el mes i omplir el document intern de què, per a tal ús, disposarà la recepció.
- Els preus s'actualitzaran el primer mes de cada any.
- Les condicions del contracte d'inscripció complementen la present normativa.
- Hi ha la possibilitat d'accedir a les instal·lacions mitjançant entrades puntuals que s'hauran d'abonar a la recepció del centre.

Funcionament intern

- L'horari d'obertura dels centres és el següent:

CEM Parc del Garraf

- De dilluns a divendres de 6.30 a 23 hores.
- Dissabte de 8 a 21 hores.
- Diumenges i festius de 9 a 20 hores.

CMES Esportiu la Piscina

- De dilluns a divendres de 6.30 a 23 hores.
- Dissabte de 8 a 21 hores.
- Diumenges i festius de 9 a 15 hores.

- 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.

- Les instal·lacions només tancaran els dies de Nadal i Any Nou.
- Qualsevol modificació o alteració puntual o definitiva d'horari serà convenientment notificada als usuaris de les Instal·lacions.

2. És imprescindible dur el carnet d'abonat per accedir a les instal·lacions. Perdre'l implicarà el pagament d'una taxa de reposició.

3. Aquest carnet és personal i intransferible. No es pot cedir a tercers. L'incompliment d'aquesta norma pot comportar la baixa del titular.

4. Els usuaris de les instal·lacions s'hauran de cenyir a la modalitat a la qual estan adscrits. Aquesta norma val tant per a abonats com per a cursetistes.

5. 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, la direcció es reservarà el dret de donar de baixa l'abonat o cursetista que infringeixi aquesta norma.

6. 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 direcció

7. És obligatori respectar els horaris establerts per a les diferents activitats.

8. La direcció no es responsabilitza dels objectes perduts o oblidats a les instal·lacions. Hi ha un espai habilitat (demanu-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.

9. S'ha d'utilitzar la roba i el calçat adients per a cada activitat. Informeu-vos amb el personal del centre de quin és l'equipament adient per a cada activitat.

10. Tots els usuaris hauran de tenir un comportament cívic i respectuós vers el personal, vers els altres usuaris i vers el material del centre.

11. Els menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats d'un major d'edat per poder accedir a les instal·lacions, excepte quan participin en alguna activitat especialment dirigida a aquest grup.

12. Està prohibit fumar en totes les instal·lacions, a excepció dels espais habilitats a tal efecte a la zona de restauració.

13. Les entrades puntuals estaran condicionades a l'aforament de la instal·lació, permetran un sol accés i obligaran el portador d'aquesta a sotmetre's a la present normativa.

14. Els cursos i activitats complementàries seguiran el calendari escolar, si no es comunica expressament el contrari.

15. La direcció es reserva el dret d'impedir l'entrada en aquests casos:

- Incompliment d'aquestes normes.
- No respectar el caràcter intransferible del carnet d'abonat.

- L'incompliment de les obligacions adquirides en matèria de pagament de quotes i/o d'altres activitats contractades.

- Faltar greument a les normes de convivència i civisme.

- No es permet l'entrada d'animals de companyia, excepte en casos especials, com els gossos pigall, al recinte.

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

16. Dins les instal·lacions no es permet el desenvolupament ni 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.

17. L'incompliment d'aquestes normes comportarà una advertència. La reiteració sistemàtica pot comportar una sanció. La direcció determinarà quina podria ser aquesta sanció, que pot arribar a l'expulsió del centre.

Revisió mèdica

1. És obligatori sotmetre's a la revisió mèdica, requeriment indispensable per fer ús de les instal·lacions. No fer-se-la comporta que el personal tècnic desconegui l'estat físic de l'abonat i així impedeix la possibilitat de prevenir possibles accidents o lesions. A més, és obligatòria per realitzar una correcta planificació de la seva activitat física. En cas de negar-se a fer-se-la al centre mèdic (UME), la direcció accedirà que l'abonat es faci el control corresponent, en altres centres mèdics, amb la notificació prèvia mitjançant un document intern. Això comportarà obligatòriament que l'abonat se sotmeti a la revisió mèdica pertinent en un altre centre mèdic homologat, i l'abonat lliurarà a direcció l'informe corresponent. Es recomana que entre la data d'alta i el moment de la revisió es realitzin exercicis de baixa intensitat. En cas de dubte, cal consultar-ho amb el personal tècnic. Per anul·lar la revisió concertada, cal avisar amb 3 dies d'antelació.

REGLAMENT D'ÚS DELS SERVEIS I DELS ESPAIS ESPORTIUS

AVÍS IMPORTANT: En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic, notifiqueu-ho al tècnic.

Piscines

1. Cal complir les indicacions i consells dels tècnics i socorristes. No fer-ne cas comportarà l'expulsió de la instal·lació.

2. És obligatori l'ús de banyador i casquet de bany, per fer ús de les piscines, i sabatilles de goma per desplaçar-se pel recinte de piscina.

3. Cal dutxar-se abans d'entrar a la piscina.

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

5. No es permet cap tipus d'activitat perillosa com pot ser: saltar, córrer, empènyer o enfonsar algú o practicar jocs que comportin risc físic.

6. No està permès entrar de cap a l'aigua.

7. Els menors de 14 anys han d'anar acompanyats d'un major d'edat en tot moment.

8. 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

9. Els usuaris de piscina hauran de respectar els espais destinats a activitats dirigides i cursets.

10. No es permet entrar menjar ni begudes.

Piscines d'hidromassatge

1. No es permet l'accés a nens i nenes de 2 a 15 anys.

2. No és recomanable estar-hi més de 10 minuts.

3. Respecteu l'espai i la tranquil·litat dels altres usuaris.

4. És obligatori l'ús de banyador i casquet de bany per fer ús de la piscina d'hidromassatge, i sabatilles de goma per desplaçar-se pel recinte.

5. Cal dutxar-se abans de fer-ne ús.

6. No està permès entrar de cap a l'aigua.

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

8. No es permet bussejar.

9. No es recomana a dones embarassades.

10. No es recomana a usuaris amb problemes de circulació sanguínia.

Zona termal

1. No podran prendre sauna ni banys de vapor aquelles persones amb problemes de tensió arterial, cardiopaties greus i/o varius.

2. No es recomana a dones embarassades.

3. És obligatori dutxar-se i eixugar-se abans i després de fer-ne ús.

4. És aconsellable hidratar-se bevent aigua després de cada sessió.

5. No està permès afaitar-se ni depilar-se en aquestes zones.

6. No és aconsellable que les persones que estiguin sota els efectes de l'alcohol, anticoagulants, antihistamítics, substàncies psicotròpiques o tranquil·litzants facin ús d'aquests espais.

7. Els abonats amb diabetis, malalties cardio respiratòries o problemes de tensió arterial, haurien de consultar prèviament amb un metge la conveniència o no de prendre sauna o banys de vapor.

8. Cal portar banyador als diferents espais i seure a sobre de la tovallola a les saunes.

9. En la zona de relax, cal utilitzar la tovallola per estirar-se a sobre de les gandules.

10. Si no s'utilitza la gandula, s'ha de deixar lliure perquè els altres usuaris la puguin utilitzar.

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

12. Està prohibit entrar-hi menjar i beguda.

13. Sortir immediatament de la sauna o bany de vapor si es nota sensació d'ofec i/o pulsacions a les temples.

14. Està prohibit que els menors de 18 anys utilitzin les saunes i els banys de vapor.

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

Raigs uva

1. Hi ha contraindicacions i malalties específiques que fan no recomanable prendre sessions de raigs UVA. Consulteu els nostres tècnics. Llegiu detingudament el manual que fa referència a l'ús d'aquest equipament. Demaneu-lo a la recepció del centre en el moment de retirar l'abonament de les sessions.

Sales de fitness

1. No es permet l'entrada ni la utilització del material als menors de 16 anys.

2. No es permet l'entrada de bosses d'esport ni cap altre tipus de material que el personal tècnic no consideri oportú.

3. No es permet menjar a les sales. Tampoc s'hi poden entrar llaunes i envasos de vidre.

4. Per motius d'higiene i salut, és obligatori col·locar una tovallola entre el cos i els aparells o estris que es facin servir.

5. S'ha de deixar el material al seu lloc un cop acabat de fer servir.

6. Per accedir a la sala de fitness cal vestir roba i calçat esportiu adequat amb la sola neta. No es permet entrar ni amb roba de carrer ni amb el tors despullat.

7. És obligatori fer un bon ús de tot l'equipament d'aquestes sales (aparells, pesos...).

8. Durant les pauses entre sèries d'exercicis cal cedir l'aparell a un altre usuari que estigui esperant.

9. S'ha d'eixugar la suor que pugui quedar als aparells; podeu fer servir el paper higiènic que hi ha a la vostra disposició.

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

11. Per realitzar un programa de condicionament físic cal que porteu l'informe mèdic al vostre tècnic.

12. La funció del tècnic de sala 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.

L'incompliment (2) d'aquestes normes comportarà una advertència. La reiteració sistemàtica pot comportar una sanció. La direcció determinarà quina podria ser aquesta sanció, que pot arribar a l'expulsió.



Estudis d'activitats dirigides

1. No està permès l'accés a menors de 16 anys, a excepció de les activitats específiques per als diferents grups d'edats.
2. No es permetrà l'ús lliure de les sales d'activitats dirigides.
3. Es prega puntualitat en les sessions. Un cop passats 10 minuts de l'inici, no es permetrà l'entrada. L'escalfament és necessari per evitar lesions.
4. Per accedir a les sales d'activitats dirigides cal vestir roba i calçat esportiu adequat amb sola neta. No es permet entrar ni amb roba de carrer ni amb el tors despullat.
5. És obligatori l'ús de la tovallola per eixugar-se la suor.
6. Cal fer un bon ús del material esportiu; un cop utilitzat cal retornar-lo al seu lloc.
7. No està permès entrar amb el tors nu ni vestit de carrer o amb calçat inadequat. Cal anar vestit amb roba esportiva adequada i calçat esportiu amb la sola neta.
8. S'aconsella beure petits glopets d'aigua durant la sessió per evitar deshidratar-se.
9. Parleu amb els tècnics perquè us aconsellin sobre les activitats més adequades al vostre nivell de condicionament físic.

Spinning®

1. No està permès l'accés a menors de 16 anys.
2. Les bicicletes s'adjudicaran als usuaris per rigorós ordre d'arribada.
3. No està permès reservar bicicletes.
4. És aconsellable dur un bidonet d'aigua per hidratar-se durant la sessió; no es permeten envasos de vidre o llauunes.
5. És obligatori l'ús d'una tovallola per eixugar-se la suor.
6. No és pot utilitzar l'espai ni el material fora de les hores de classe dirigida per un tècnic esportiu.
7. En acabar la sessió, cal eixugar la suor que hagi pogut quedar als aparells. Podeu fer servir el paper higiènic o la mopa que hi ha a la sala per a tal efecte.
8. Afluïeu en acabar totes les palanques de la bicicleta, per tal que el proper usuari els pugui regular amb facilitat.

9. És important que aviseu el tècnic, si és el vostre primer dia, perquè us pugui donar les instruccions per a la pràctica correcta del Spinning®.

Vestidors

1. És necessari utilitzar els armariets. No deixeu res a fora i tanqueu sempre la porta amb clau.
2. La direcció no es fa responsable de possibles robatoris i us recomana que no deixeu objectes valuosos sense vigilància.
3. Els armariets d'ús puntual són per utilitzar exclusivament durant el període d'estada a les instal·lacions. Cada nit es buidaran per netejar-los.
4. Qui utilitzi els armariets d'ús puntual d'un dia per l'altre rebrà una amonestació per part del centre.
5. Tots els objectes que es trobin durant la nit als armariets es retiraran i es guardaran durant una setmana.
6. No llenceu papers, ampolles, tires, tires, gases, compreses... fora de les papereres.
7. Respecteu els altres usuaris.
8. Deixeu els vestidors com us agradaria trobar-los a vosaltres.
9. En el cas dels cursetistes que necessitin d'assistència per canviar-se i dutxar-se, està permès a aquest efecte l'accés d'una persona per nen/nena, de manera gratuïta, abans de començar el curs i en el moment de finalitzar.

EL QUE CAL PER PRACTICAR EXERCICI FÍSIC

Fitness i activitats dirigides

- Pantalons curts, pantalons de xandall o malles.
- Samarreta, mallot, dessuadora o top.
- Mitjons de cotó.
- Sabatilles esportives amb la sola neta, si és possible amb càmera d'aire o similar
- Bidonet d'aigua per hidratar-se.
- Tovallola.

Piscines i zona d'aigües

- Vestit de bany. En el cas de les dones pot ser de 2 peces.
- Casquet de bany, a excepció de la sauna, UVA i banys de vapor.
- Sabatilles de dutxa de goma.
- Tovallola.

RECOMANACIONS

- Utilitzeu sempre roba esportiva transpirable i calçat adient. En cap cas és recomanable portar peces de roba de plàstic, ja que no permeten una transpiració adequada.
- Cal hidratar-se durant les sessions bevent sovint petites quantitats d'aigua.
- Realitzeu escalfament abans de les activitats i estiraments després de les activitats.
- Seguiu sempre els consells dels tècnics i consulteu-los davant de qualsevol dubte.

Piscines d'estiu i solàrium

L'ús d'aquest espai està inclòs a la quota d'abonat. Existeix la possibilitat per a no abonats de fer-ne ús puntual, mitjançant el pagament de la corresponent entrada.

L'accés a l'espai exterior estarà condicionat al seu horari de funcionament i la capacitat del mateix, a criteri del servei de socorrisme.

És obligatori:

1. Dutxar-se abans del bany.
2. Seguir les indicacions del personal i dels socorristes.
3. Respectar les normes de seguretat de les instal·lacions.
4. Respectar als altres usuaris.
5. Fer ús de les papereres.
6. L'ús del banyador i l'ús de xancles de bany per desplaçar-se per l'espai.
7. Respectar els espais que es destinin a cursets de natació o a activitats dirigides, així com els carrers destinats a jocs i a bany públic.

8. Fer un correcte ús de les gandules per tal que tothom en pugui gaudir.

9. Col·locar una tovallola o estora sobre la gandula o la platja de la piscina, si es vol prendre el sol.

Durant la temporada que la piscina d'estiu està tancada, l'espai només funcionarà com a solàrium, no estant permès el bany ni altres activitats que no siguin prendre el sol.

No es permet:

1. L'entrada a menors de 14 anys, si no van acompanyats per adults. Cada adult podrà acompanyar a 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
2. Fumar ni menjar en tot el recinte de la instal·lació, exceptuant-ne les zones destinades expressament a aquest fi.
3. L'entrada d'animals, excepte en casos especials, com els gossos pigalls.
4. Entrar amb bosses o motxilles.
5. Entrar a la zona d'aigües amb roba i/o calçat de carrer.
6. Utilitzar cap tipus de material (pilotes, objectes inflables, etc.) que pugui suposar un risc o una molèstia per als usuaris.
7. La utilització d'aparells sonors o musicals.
8. Córrer ni donar empentes. A la vora de la piscina s'ha de circular caminant.
9. Els jocs perillosos dins de l'aigua, com ara enfonsar una altra persona.

Pàdel

Cal complir la normativa específica de l'espai. Aquesta està disponible a les recepcions dels centres.

Normativa d'ús

CEM **PARCdeIGARRAF**
CMES **ESPORTIUlaPISCINA**