

NORMATIVA INSTAL·LACIÓ



CONDICIONS D'ABONAMENT

En el moment de la inscripció i a fi de domiciliar rebuts, cal facilitar la fotocòpia del DNI i les dades del Banc o Caixa.

L'import de la quota d'inscripció i el primer pagament, cal abonar-los en efectiu al Servei d'Atenció al Usuari en produir-se l'alta.

Els pagaments següents es domiciliaran en una entitat bancària.

Els rebuts impagats tenen recàrrec assenyalat a la normativa legal d'aplicació als impresos públics.

NORMES ADMINISTRATIVES

L'abonat/a podrà canviar la modalitat d'abonament o les seves dades personals o bancàries sempre que ho comuniqui per escrit abans del dia 20 del mes en curs.

Tanmateix, quan un abonat/a desitgi donar-se de baixa del centre, haurà de fer-ho també per escrit a la recepció de la instal·lació amb paper facilitat pel Servei d'Atenció a l'Usuari, abans del dia 20 del mes en curs.

Totes les quotes s'actualitzaran anualment, el mes de gener de cada any natural.

Cada mes, dia 1, IGE S.L.U.T.E domiciliarà el pagament del mes corresponent.

CONSELLS PER FER EXERCICI FÍSIC

Cal portar roba esportiva, pantalons curts, pantalons de xandall o malles, samarreta ampla o mallot i mitjons curts de cotó.

Sabatilles esportives, si es possible amb càmera d'aire.

Tovallola petita

RECOMANACIONS

Utilitzeu roba esportiva transpirable i calçat adient. En cap cas és recomanable la utilització de peces de roba de plàstic, ja que no permeten la transpiració.

Hidrateu-vos durant totes les sessions bevent sovint petites quantitats d'aigua.

NORMES DE FUNCIONAMENT

L'horari d'us per abonats/des de la instal·lació és:

De dilluns a divendres de 7 a 22 hores.

Dissabtes de 8 a 20 hores

NORMATIVA INSTAL·LACIÓ



Diumenges i festius de 9 a 15 hores.

L'horari d'ús per abonats/des a la instal·lació el mes d'agost és:

De dilluns a diumenge de 10 a 19 hores

Durant el mes d'agost la piscina gran coberta, la piscina petita coberta, la zona d'aigües i la sauna romandran tancades per parada tècnica.

Durant una setmana al Nadal, la Setmana Santa i el mes d'agost no es faran activitats dirigides, per parada tècnica, en la sala d'activitats dirigides i en la piscina d'ensenyament (activitat dirigida d'aigua)

Per accedir a l'interior de la instal·lació hi ha dos modalitats:
- és imprescindible dur la targeta d'abonat/da o cursetista

- mitjançant l'empremta digital associat al nombre d'abonat/da

S'ha de passar obligatòriament, per el torn situat al costat de la sala de fitness.

La targeta d'abonat/da és personal i intransferible. El préstec d'aquesta a una altra persona suposarà la baixa del titular.

Els usuaris/es hauran de respectar la modalitat de quota als quals estiguin adscrits, tant si es tracta d'abonats/des com si es tracta de cursetistes.

Les taquilles són d'ús puntual. Cal guardar tot a les taquilles dels vestidors dels abonats/des, que funcionen amb una moneda d'un euro al vestidor femení i amb moneda d'un euro cademat al vestidor masculí.

Els danys i/o desperfectes ocasionats a la instal·lació i/o material, per fer-ne un mal ús, poden ser causa de baixa o cobrir l'import dels danys.

Serà obligatori respectar els horaris establerts per a les diferents activitats.

La direcció de la instal·lació no es responsabilitza dels objectes robats dintre dels vestidors. El centre disposa de caixes de seguretat a Recepció per dipositar els objectes de valor.

La direcció de la instal·lació no es responsabilitza dels objectes perduts oblidats a les instal·lacions i dels objectes no guardats als armariets. Els objectes perduts que s'hagin pogut recollir es guardaran durant 15 dies.

Caldrà utilitzar roba i calçat adient per cada activitat i servei esportiu.

Tots els usuaris/usuàries hauran de tenir un comportament cívica i respectuós amb el personal i amb la resta d'usuari/es a l'interior de les instal·lacions.

NORMATIVA INSTAL·LACIÓ



Els usuaris/es menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats d'una persona major d'edat per poder utilitzar les instal·lacions, excepte quan participin en alguna activitat dirigida.

Està prohibit fumar a tota la instal·lació.

No està permès repartir fullets o documentació aliena a la instal·lació, entre els usuaris/es.

No està permès la utilització de la sala de fitness a menor de 16 anys.

NORMES D'UTILITZACIÓ DELS SERVEIS I DELS ESPAIS ESPORTIUS

No està permès entrar vestit de carrer, amb el tors nu o amb calçat inadequat per a la zona de pràctica esportiva.

No es poden entrar bosses d'esport, ni cap altre objecte als espais esportius.

No està permès menjar, consumir xiclets o fruits amb closques, ni entrar al recinte amb cap tipus d'envàs de vidre, disposant-se d'un espai expressament reservat per menjar i beure.

Cal utilitzar les papereres per dipositar-hi les deixalles.

Els usuaris/es del servei han de respectar els altres usuaris/es, el material i els espais que es delimitin, segons la programació horària de cada espai.

El material sempre s'ha de deixar al seu lloc després de la seva utilització i no es pot moure d'una zona a l'altra.

No es permetrà l'ús lliure de la Sala d'Activitats Dirigides i de les sales polivalentes si no es tracta d'activitats dirigides pels tècnics del Servei.

La Direcció farà públic un horari d'activitats programades per a cada espai i serà obligatori respectar-ho.

No està permès interferir o ocupar els espais on s'estan realitzant altres activitats.

Durant el desenvolupament de les activitats no es permeten altres usos de la sala.

No es podrà participar en una sessió un cop s'hagi finalitzat l'escalfament.

No es permetrà jugar a pilota, hoquei o patinar en la zona de graderies, passadissos, vestidors, bar o terrassa.

Està prohibit afaitar-se i/o depilar-se a les zones esportives tant com a la sauna, piscines o hidromassatge.

Els abonats/des que no respectin les normes, poden rebre 3 avisos. A partir dels quals la direcció de la instal·lació pot prendre la decisió de donar de baixa la persona en qüestió.

NORMATIVA INSTAL·LACIÓ



SALA DE FITNESS

No es permetrà la entrada ni la utilització del material als menors de 16 anys.

No es podran entrar bosses d'esport, ni aliments, ni envasos de vidre, ni cap altre material que el personal de la instal·lació estimi convenient.

És necessari col·locar una tovallola entre el cos i l'aparell o la màrrega.

S'ha de recollir el material i descarregar les barres de pesos justs després de la seva utilització.

No es pot moure el material d'una zona a l'altra de la sala.

No està permès entrar amb el cos despullat, vestit de carrer o amb calçat inadequat.

Cal utilitzar bé els aparells i les peses. Consulteu els tècnics.

Durant la pausa de recuperació entre sèries és obligatori cedir l'aparell si un altre usuari/a està esperant.

S'ha d'eixugar la suor que hagi pogut quedar en els aparells, sobretot als cardiovasculars, podeu utilitzar el paper que hi ha a la sala.

Procureu que les plaques dels aparells no impactin entre elles ni tireu de forma incontrolada els pesos al terra.

En cas de prescindir dels consells dels tècnics en fitness, haureu de signar la renúncia voluntària a tal servei.

La funció dels tècnics en fitness és la de realitzar els programes i controlar-ne l'evolució, resoldre dubtes, assessorar i corregir, no fer d'entrenador personal.

L'aparell de música i l'aire condicionat, només el faran servir els tècnics de la sala o el personal de la instal·lació.

No està permès fer ús del mòbil.

Els usuaris amb programes individuals, els han de guardar a l'arxivador després de fer-ne ús.

Recomanem una revisió mèdica

SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Cal respectar els horaris de les activitats.

No es pot entrar a la sala fins que el tècnic no doni la indicació.

No està permès entrar a la classe passats 10 minuts del seu inici establert.

Per accedir a algunes classes cal recollir un número a recepció per poder controlar l'aforament.



És obligatori l'ús de la tovallola.

Cal tenir cura del material esportiu.

Es recomana hidratar-se.

No està permès entrar amb calçat ni roba del carrer, no es poden entrar bosses, aliments, ni envasos de vidre.

L'aire condicionat i l'aparell de música els controla el tècnic de la sala.

L'aforament màxim és de 25 persones.

No es faran activitats dirigides durant una setmana al Nadal i durant la setmana Santa, per parada tècnica.

Durant el mes d'Agost no hi haurà programa d'activitats dirigides.

PABELLONS

Els abonats podran fer-ne ús lliure en els horaris i espais destinats a tal efecte, prèvia sol·licitud al Servei d'Atenció al client.

Cal respectar els horaris i els espais de les altres activitats.

No es permet jugar a futbol en l'ús lliure.

No tireu o deixeu papers o altres objectes a la pista i grades.

No escopiu o tireu líquids a les pistes i a les sales.

VESTIDORS

És obligatori l'ús d'armariets, que funcionen amb un euro. No deixeu res fora i tanqueu sempre la porta amb clau.

Fer ús de les papereres.

Respecteu els altres usuaris.

No està permès entrar a les dutxes amb calçat de carrer.

La direcció de la instal·lació no es responsabilitza dels objectes perduts oblidats de les instal·lacions i dels objectes no guardats als armariets. Els objectes perduts que s'hagin pogut recollir es guardaran a la recepció durant un més.

PISCINA COBERTA

Cal complir les normes i consells dels tècnics.

NORMATIVA INSTAL·LACIÓ



És obligatori l'ús de casquet de bany i sabatilles de goma.

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

No es permet cap tipus d'activitat perillosa, com pot ser córrer, saltar, empènyer, enfonsar ningú o practicar jocs que puguin portar un risc físic.

Respecteu els espais que segons programació es delimitin per curssets i altres activitats.

Els menors de 14 anys, hauran d'anar acompanyats d'un adult que se'm faci responsable.

Si us trobeu malament, no li traieu importància, adreceu-vos a qualsevol treballador de la instal·lació.

En cas de tenir alguna malaltia cardíaca, respiratòria, o de tipus epilèptic, no vingueu sols i digueu-ho als tècnics.

L'ús d'aletes i manyoples quedarà restringit en tot moment que més d'una persona faci ús del carril. Se seguiran en tot moment els avisos i consells dels tècnics, respectant els seus criteris de seguretat.

Els salts de cap s'hauran de realitzar a la part fonda de la piscina.

Queda prohibit entrar cap mena de bossa esportiva i begudes en pot de vidre dintre dels recinte de la piscina.

A excepció dels curssets de natació, la piscina sempre és d'ús lliure.

L'aforament de la piscina gran és de 125 persones.

PISCINA PETITA

Cal respectar les mateixes normes que a la piscina gran.

No es pot saltar de cap, ja que és pot fonda.

L'aforament màxim, durant les activitats dirigides, és de 25 persones.

No es faran activitats dirigides durant una setmanal Nadal, i durant la Setmana Santa, per parada tècnica.

Durant el mes d'agost, la piscina romandrà tancada quatre setmanes per parada tècnica.

PISCINA EXTERIOR

L'entrada a la piscina exterior és d'un dia sempre i quan es presenti el tiquet corresponent.

No es pot passar amb roba i calçat del carrer.

Cal utilitzar els armariets dels vestidors per guardar roba.

NORMATIVA INSTAL·LACIÓ



Per entrar a banyar-se cal portar l'imprescindible (banyador, tovallola i xanquetes de piscina)

No està permès menjar ni fumar, excepte els aliments de venda en el punt habilitat en la piscina exterior. Hi ha una zona habilitada en la terrassa d'entrada a la instal·lació per poder menjar..

No es poden entrar ampolles de vidre ni llaunes.

No es pot pujar al bar mullat. Cal pujar vestit.

No cal portar para-sols ni gandules.

Cal fer ús de les dutxes abans de banyar-se.

Els menors de 14 anys han d'anar acompanyats per un adult.

Els nens petits no han d'anar sols al lavabo.

El socorrista deixarà bombolletes i braçalets si és necessari sempre i quan tothom es responsabilitza de tornar-lo al seu lloc.

El material inflable (flotadors, pilates, etc) no està permès.

Cal complir les normes i consells dels socorristes i de la instal·lació.

No es pot entrar a l'aigua saltant de cap. Fondaria 1,40m i 1,60 m de profunditat.

L'aforament màxim és de 220 persones. L'aforament de la làmina d'aigua és de 84 persones i l'aforament de la zona d'estada és de 220 persones.

HIDROMASSATGE

No està permesa la utilització als menors de 16 anys

És obligatori l'ús dels casquet de bany.

Cal respectar l'espai i el relax dels altres.

Es recomana un temps màxim de 10 minuts dintre de l'hidromassatge.

Cal engegar i parar el comandament després del seu ús.

No n'han de fer ús les persones amb problemes de tensió arterial, cardiopaties greus i varius. Cal consultar al metge.

Cal entrar i sortir per l'escala.

L'aforament màxim és de 8 persones.

NORMATIVA INSTAL·LACIÓ



SAUNA

No podran fer ús de la sauna aquelles persones que tinguin problemes d'hipertensió o cardiopaties greus o varius. Cal consultar el seu metge.

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

Cal entrar obligatòriament amb tovallola.

Cal respectar l'espai i el relax dels altres.

No es pot entrar menjant, beguda, productes d'estètica ni diaris,

Cal sortir immediatament si es nota sensació d'ofec o angoixa.

Després de la sessió de dutxar-se per refredar el cos, begui líquid i reposar uns minuts.

Temps màxim recomanat: 10 minuts

No podran fer ús de la sauna

RAIG UVA

Per realitzar una sessió de raig UVA o aclarir qualsevol dubte, us heu d'adreçar a la recepció de la instal·lació.

La pell ha d'estar neta, lliure de maquillatges, cremes, colònies, etc.

S'han d'utilitzar sempre ulleres de protecció, adequades, durant l'exposició, per evitar lesions oculars.

No aplicar cap mena de protecció solar ni crema accelerant del bronzejat.

No realitzar cap sessió solar si es pren algun medicament. Consulteu el vostre metge.

No realitzar el mateix dia sessions d'UVA i prendre el sol natural.

Respecteu com a mínim 48 hores entre sessions.

No prendre cap beguda alcohòlica ni cap mena de droga dues hores abans de la sessió.

Queda prohibit l'ús als menors de 18 anys.