

## NORMATIVA ÀREA FITNESS

### ÉS OBLIGATORI

- **Tenir 16 anys** per accedir a la sala de fitness, exceptuant els/les menors entre 12 i 15 anys, que vinguin acompanyats d'un/a tutor/a, major d'edat, i només podran utilitzar els aparells cardiovasculars amb la supervisió del personal tècnic.
- Dur una **tovallola** per usar-la en les màquines o els matalassos i per motius d'higiene, eixugar la màquina quan s'hagi fet servir.
- **Portar roba i calçat esportiu adequat.** No es considera que ho siguin: les xancletes, les sabates de ciclisme indoor, les sabates amb plataforma, els banyadors o els pantalons texans. No es pot entrar amb el tors nu ni anar descalç.
- Cedir l'ús de l'aparell quan es fa una pausa de recuperació entre sèries.
- **Tornar al seu lloc el material** que s'hagi estat fent servir, per tal de facilitar-ne l'ús a la resta de persones usuàries de la sala.
- Tenir un **comportament apropiat** tant a la Sala com als vestidors.
- Si contractes el servei d'entrenador personal, **cal fer les cancel·lacions amb més de 24h d'antelació.** En cas contrari, la sessió es considerarà realitzada.

### NO ES PERMET

- No fer cas dels consells del personal tècnic, ni de les normes de la sala.
- **Entrar motxilles** o bosses a la sala.
- Estar a la sala **descalç**, amb xancletes, calçat de carrer o tennis.
- Portar l'**aigua** o les **begudes** en recipients que no siguin hermètics i que es puguin trencar.
- **Menjar** a la sala.
- Monopolitzar les diferents estacions, ni guardar tanda.
- **Excedir del temps** de treball marcat a les màquines cardiovasculars.
- Deixar les manuelles damunt dels bancs, deixar el pes lliure de manera incontrolada a terra i deixar que les plaques dels aparells musculars colpegin.
- Fotografiar ni gravar imatges o sons, on puguin sortir usuaris, usuàries o personal del Club (Llei orgànica 10/1995 23 novembre).

### ES RECOMANA

- Fer un **escalfament general**, amb exercicis aeròbics i d'estiraments durant 10-15 minuts.
- Consultar al personal tècnic de la sala per assessorar-se del treball adient segons els objectius i les necessitats de cadascuna de les persones, o per aclarir qualsevol dubte.

**El personal tècnic de la sala és la persona autoritzada per fer complir aquestes normes.**



## NORMATIVA SALES D'ACTIVITATS DIRIGIDES

### ÉS OBLIGATORI

- **Tenir un mínim de 14 anys** per participar a les activitats dirigides.
- **Dur roba esportiva adequada.** El tors ha d'estar cobert i les sabatilles no poden venir del carrer. Es desaconsellen les sabates amb plataforma. Es recomana dur roba còmoda si l'activitat a fer així ho requereix. Està prohibit calçar amb sola que marqui.
- **Dur una tovallola de mà** per a posar damunt dels matalassets, en cas que se n'utilitzin.
- Dur l'aigua o les begudes en **recipients hermètics i irrompibles.**
- **Tornar al seu lloc el material** que s'hagi utilitzat.
- **Reservar la plaça de l'activitat a la web.** La reserva és vàlida fins a 5 minuts començada la classe, passat aquest temps un cop iniciada l'activitat, la plaça podrà ser coberta per una altra persona.

### NO ES PERMET

- Accedir a la sala **passats 10 minuts de l'inici** de l'activitat o quan s'hagi arribat al **màxim de l'aforament.**
- La utilització individual o col·lectiva sense la presència del personal tècnic.
- Entrar **motxilles o bosses** a la Sala.

### ES RECOMANA

- **Seguir les indicacions del personal tècnic** i informar-lo de qualsevol lesió, dolor, malaltia o dubte que es pugui tenir en relació a l'activitat que fem.
- Assegurar-se que el nivell de dificultat de la sessió és adequat al nivell i condició física actual.
- **Fer les sessions fins al final**, no obviar el treball d'estiraments i relaxació.
- **Hidratar-se** durant el temps dedicat a la pràctica esportiva.

\* El Club Natació Sant Andreu es reserva el dret de *modificar, canviar* o *eliminar* alguna *activitat*, en cas de necessitat.