

## **REGLAMENT INTERN I NORMES D'UTILITZACIÓ** **MONTCADA AQUA 2016**

### **DRETS DELS USUARIS**

Les persones usuàries tenen dret:

- A gaudir de la instal·lació en condicions adequades.
- A fer servir les instal·lacions esportives dins l'horari establert, previ pagament de la quota corresponent.
- A ser tractades amb respecte. Tots els usuaris segons la seva condició tenen els mateixos drets socials. No existeixen privilegis o preferències de cap mena, llevat de les excepcions que determini l'Ajuntament.
- A ser informades de qualsevol modificació que afecti als drets que té contractat com a usuari.
- A ser informades amb antelació sempre que sigui viable, del tancament (parcial o total) de la instal·lació esportiva per causes de força major: activitats de lleure o socials, competicions esportives, parada tècnica, etc.
- A sol·licitar en qualsevol moment aquella informació relacionada amb el seu abonament.
- A disposar de fulls de suggeriments i queixes.
- A presentar qualsevol reclamació o suggeriment a la direcció tècnica o esportiva de la instal·lació. Tota reclamació o suggeriment haurà de rebre resposta.

### **OBLIGACIONS DELS USUARIS**

- Cada persona que utilitzi les instal·lacions es compromet a complir i a respectar la normativa vigent i les instruccions d'ús que hi ha en cada zona. La direcció es reserva el dret d'admissió en cas d'incompliment, així com de realitzar les modificacions que cregui oportunes en benefici dels usuaris de la instal·lació.
- Per accedir a l'interior del recinte és obligatori accedir pels accessos específics i passar la targeta/braçalel pel control d'accés. La targeta/braçalel és personal e intransferible (el préstec suposarà la baixa del titular), la seva pèrdua suposarà el pagament de la realització d'una nova.
- És obligatori respectar els horaris establerts per a les diferents activitats.
- Els usuaris hauran de respectar la modalitat o quota a la que estiguin adscrits.
- La responsabilitat mèdica de la pràctica esportiva correspon exclusivament als usuaris. És convenient que cada persona conegui les seves possibilitats i limitacions abans d'iniciar qualsevol activitat física.
- No es poden utilitzar aparells sonors o musicals així com qualsevol actitud que pugui distorsionar la utilització dels espais d'ús comunitari.

- Per a la utilització de la instal·lació, l'usuari té l'obligació de canviar-se el calçat de carrer i de fer servir un calçat exclusiu adequat a l'activitat esportiva, així com d'utilitzar la roba esportiva adient. No es pot fer activitat física amb roba de carrer.
- És obligatori utilitzar sempre els vestidors per canviar-se de roba, ja que no està permès de fer-ho en cap altra dependència de la instal·lació.
- No es pot utilitzar les instal·lacions o passejar per les mateixes amb el tors nu a excepció de les zones de bany.

## **FALTES I/O INFRACCIONS**

Les faltes o infraccions que les usuàries i els usuaris de la instal·lació cometin es classificaran com molt greus, greus o lleus.

- **SON INFRACCIONS MOLT GREUS:**
  - Els danys amb dol i imprudència que s'originin al patrimoni municipal.
  - Realitzar qualsevol activitat il·legal dins de les instal·lacions.
  - Faltar al respecte verbal o físicament al personal del centre o a qualsevol usuari del mateix.
  - No respectar reiteradament i amb notori abús les advertències o amonestacions que efectuï el personal encarregat de la instal·lació o la mateixa administració municipal.
  - El comportament antisocial ostensible.
  - La reincidència en l'incompliment de les obligacions com a usuària o usuari.
  - La reincidència en la comissió de faltes greus.
- **SON INFRACCIONS GREUS:**
  - L'incompliment d'ordres o instruccions que vinguin del personal encarregat de les instal·lacions o de l'administració municipal, sempre que no siguin constitutives de falta molt greu.
  - Els actes notoris que atemptin contra el decoro públic o la dignitat en l'interior de les instal·lacions.
  - La reincidència en la comissió de faltes lleus.

- **SON INFRACCIONS LLEUS:**
  - La lleugera incorrecció amb el personal responsable o encarregat de les instal·lacions.
  - La forma descurada o la deixadesa en la conservació del material o de les instal·lacions.
  - L'incompliment lleu de les normes de règim intern de la instal·lació.
  - Manca de pagament dels preus públics establerts.
  - La resta d'infraccions derivades de l'ordenança i que no es consideri greus o molt greus.

## **SANCIONS**

Instruït el corresponent expedient en què es determini la comissió d'alguna de les infraccions establertes anteriorment es podran imposar les sancions següents:

- **PER LA COMISSIÓ D'INFRACCIONS MOLT GREUS:**
  - Inhabilitació a perpetuïtat per a l'ús de qualsevol instal·lació esportiva municipal.
  - Inhabilitació per a l'ús de la instal·lació, entre tres mesos i un any.
- **PER LA COMISSIÓ D'INFRACCIONS GREUS:**
  - Inhabilitació per a l'ús de la instal·lació per un període de temps d'un mes a tres mesos.
- **PER LA COMISSIÓ D'INFRACCIONS LLEUS:**
  - Amonestació per escrit.
  - Inhabilitació fins a un mes per a l'ús de la instal·lació.
  - En el cas de manca de pagament dels preus públics, inhabilitació de l'ús de la instal·lació fins que es faci efectiu aquest pagament.

El trencament, el fet d'ocasionar desperfectes o l'ús indegut del material que pugui suposar danys en el patrimoni municipal, amb independència de la qualificació de la falta que comporti, suposarà la corresponent indemnització en favor de l'Administració, danys que podran ser reclamats judicialment.

Igualment, es passarà el tant de culpa als tribunals en aquelles conductes que puguin ser constitutives de delictes o falta penal.

La imposició de sancions per faltes greus o molt greus, perceptivament suposarà la instrucció del corresponent expedient sancionador.

La direcció de la instal·lació podrà suspendre provisionalment o permanentment el dret d'entrada en els casos de:

- Incompliment d'aquest reglament.
- No respectar les diferents normatives d'accés a la instal·lació.

## A- NORMATIVA GENERAL

- L'horari d'obertura de les instal·lacions és:

De dilluns a divendres de 7:00 a 23:00 h.

Dissabte de 8:00 a 21:00 h.

Diumenge de 9:00 a 14:00 h.

Tots els espais esportius de la instal·lació s' hauran d' abandonar 15 minuts abans de l' horari de tancament.

L'horari d'atenció al públic finalitzarà 30 minuts abans de l'horari de la instal·lació.

- L'horari d'obertura de la piscina d'estiu del 25 de Juny al 31 d'agost serà:

De dilluns a dissabte de 10:00 a 19:00 hores

Diumenge de 9 a 14:00 hores

- La instal·lació romandrà tancada 10 dies dels 14 dies festius anuals del Calendari Laboral de la població de Montcada. Els quatre dies restants la instal·lació romandrà oberta en horari de 9.00 hores a 14.00 hores.
- Les vigílies de festius de la Nit de Reis, Dijous Sant, Revetlla de Sant Joan, Nit de Nadal i Nit de Cap d'any l'horari de tancament es veurà reduït fins a les 19.00 hores previ avís intern.
- La publicació del calendari d'obertura de la instal·lació de tot l'any es farà públic cada 1 de gener de cada anualitat prèvia aprovació a la Comissió de Seguiment.
- Durant la temporada d'estiu i al Nadal, previ avís intern, pot haver-hi una reducció en l'horari de la instal·lació i en les activitats que es realitzin al centre.
- No es permet l'accés a la instal·lació als menors de 14 anys sols, excepte a les activitats infantils i dins l'horari establert.
- La instal·lació no es fa responsable dels objectes perduts, robats o extraviiats dins o fora dels armariets.
- L'ús de l'ascensor està restringit, només s'utilitzarà en cas de necessitat. I mai es farà servir en cas de què es doni l'avís d'emergència/evacuació a la instal·lació.
- No es permet menjar, entrar objectes o begudes de vidre, ni fumar en tot el recinte. L'entrada d'animals, llevat de casos especials de gossos guia, no és permesa dins del recinte.
- Si observeu qualsevol anomalia, notifiqueu-la al personal de recepció o de manteniment.
- S'ha de respectar en tot moment a la resta d'usuaris. Els usuaris que amb les seves actuacions provoquin o alterin la convivència podrien ser expulsats de la instal·lació.

- Queda totalment prohibit el desenvolupament de qualsevol tipus de practica professional relacionada amb la pròpia instal·lació sense el consentiment exprés de la direcció.
- Per motius de respecte mediambientals, s'intentarà aprofitar la major llum natural possible i es mantindran els llums apagats durant les hores solars, a excepció de les possibles necessitats que es presentin.
- Anualment es realitzarà una parada tècnica per a possibles treballs de manteniment de la instal·lació.

L' incompliment d'aquesta normativa o de qualsevol altra indicació feta pel personal de les instal·lacions pot significar la baixa momentània o definitiva del soci, o la prohibició puntual o definitiva de l'ús de les instal·lacions.

## **B- NORMES ADMINISTRATIVES I CONDICIONS D'ACCÉS**

- Per donar-se d'alta, cal estar exempt de deutes amb la instal·lació.
- L' import de la matrícula d'inscripció, el primer mes d'abonament i la fiança del braçalel d'accés s'haurà d'abonar en efectiu o targeta en el moment de donar-se d'alta.
- El pagament del primer mes estarà en funció de la data d'alta:

*Dels dies 1 a 14      100% de la quota*

*Dels dies 15 a 31      50% de la quota*

- Els pagaments següents es domiciliaran mensualment entre el dia 1 i 5 del mes en curs per domiciliació bancària.
- Quan el rebut d'un usuari sigui retornat per la seva entitat bancària, s'haurà d'abonar en efectiu a la recepció del centre del 5 al 25 del mes que correspongui juntament amb el càrrec de les despeses de devolució.
- Si passada aquesta data no s'abona l' import, l'abonat causarà baixa en el cas que tingui dos rebuts pendents de cobrament.
- Per gaudir dels descomptes familiars s'haurà de presentar la documentació corresponent acreditant que formen part d'una única unitat familiar.
- En cas que un primer membre es donés de baixa o canviés d'unitat familiar (que no sigui el pare o la mare), automàticament el segon membre passaria a ocupar el lloc d'aquest, incrementant la quota corresponent al primer membre.
- Les quotes d'abonats i la resta de tarifes s'actualitzaran un cop a l'any coincident amb l'1 de gener.

## **BAIXES**

- En cas de voler donar-se de baixa cal notificar-la abans del dia 25 del mes en què es presenti la baixa. Aquest tràmit es pot fer per escrit a la recepció de la instal·lació o per correu electrònic presentat el DNI de la persona sol·licitant de la mateixa. La baixa no es pot tramitar per telèfon.

- Quan es sol·licita la baixa cal lliurar la targeta o braçalet d'accés per poder recuperar la fiança. Si passat un mes de la data de baixa, la persona no ha retornat la targeta o braçalet d'accés, la devolució de l'import de la fiança no es retornarà per poder compensar el seu cost.
- Els drets de matrícula es perden en el moment de la baixa.
- La baixa voluntària, o per rebuts retornats pel banc, no representa cap dret en cas d'una nova inscripció.
- Qualsevol baixa produïda després de la data de cobrament de l'abonament mensual no dóna dret a la devolució de la mateixa.
- Després de realitzar el tràmit de baixa, si posteriorment l'usuari es vol tornar a incorporar a la instal·lació, NO es podrà agafar a cap promoció abans de 6 mesos data/baixa de la fitxa.

### BAIXES TEMPORALS

#### Durant tot l'any:

- Es consideren baixes temporals aquells períodes de temps en els quals els abonats no podran utilitzar les instal·lacions per un dels següents motius: malaltia, lesions i embaràs (sempre amb justificant mèdic).
- Amb la baixa temporal es manté la matrícula i la plaça pagant al mes una reducció de la quota com a quota de manteniment. S'haurà de sol·licitar abans del dia 25 del mes. La duració d'aquesta excedència és indeterminada depenent de la causa que justifica aquest període d'incapacitat (mínim tres mesos).

#### Estiu (juny, juliol o agost):

- Els abonats disposaran d'aquesta opció per si volen mantenir la matrícula en períodes d'estiu ( juny, juliol o agost) en que no faran us de la instal·lació per diverses raons.
- Un cop transcorregut aquest termini es donarà d'alta automàticament.

### MODIFICACIONS

- L'abonat podrà canviar la modalitat d'accés, les seves dades personals o bancàries sempre que ho comuniqui abans del dia 25 del mes en curs.

## **C- NORMES D'UTILITZACIÓ DELS ESPAIS ESPORTIUS**

### PISCINA INTERIOR

- És obligatori l'ús de banyador, casquet de bany i sabatilles. També es obligat desmaquillar-se i dutxar-se abans d'entrar a banyar-se.
- No es permet córrer per la platja de la piscina i s'han de seguir sempre les indicacions dels socorristes i del personal de la instal·lació.

- No està permès fumar, menjar ni beure a la platja de la piscina.
- Els menors de l'edat que estableix la normativa general no podran accedir sols a la instal·lació sense anar acompanyats d'una persona adulta (a partir de 18 anys). L'edat mínima és de 14 anys.
- No es permet accedir amb roba o calçat de carrer a la zona de bany, llevat visites puntuals autoritzades per la direcció, i amb protectors específics del calçat.
- No es permet jugar a la piscina en horaris no establerts per a aquesta finalitat ni la utilització de qualsevol material (pilotes, inflables ...)
- Està prohibit l'accés a la zona de bany de persones que pateixin malalties infeccioses o que presenti una ferida oberta.

### SALA DE FITNESS

- No se'n permet la utilització als menors de 16 anys.
- Es obligatori l'ús de roba esportiva (sabatilles, samarreta, pantalons curts,...). No es pot entrar amb xancletes, mullat, el tors nu o vestit de carrer.
- Per raons d'higiene és obligatori l'ús de tovallola per col·locar-la entre el cos i els aparells i per motius d'higiene s'ha d'eixugar la màquina un cop s'ha fet servir.
- És obligatori recollir i deixar al seu lloc el material un cop s'ha utilitzat.
- Es recomana no deixar de cop les màquines de musculació intentant que les plaques de pes no piquin entre elles.
- Durant la pausa de recuperació entre sèries és obligatori cedir l'aparell si un altra persona està esperant.
- A les estacions cardiovasculars, si hi ha persones esperant, el temps màxim d'utilització serà de 20 minuts.
- Els usuaris han de deixar la fitxa a l'arxivador de les rutines un cop utilitzada.
- Consulteu tots els dubtes als monitors i seguïu-ne les seves indicacions.
- La direcció establirà els horaris amb presència de monitor, podent-los modificar de la manera que consideri més convenient.

## SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

- No se'n permet la utilització als menors de 14 anys, a excepció de les classes o activitats que estiguin destinades a aquestes edats.
- Els infants de 14 a 16 anys tindran que anar acompanyats d'un adult per poder realitzar una activitat dirigida.
- És obligatori l'ús de matalàs i tovallola per realitzar exercicis al terra.
- No es permet accedir a la sala amb el mateix calçat de carrer i tampoc passats 15 minuts de l'inici de l'activitat.
- És obligatori dur tovallola i aconsellable portar algun tipus de beguda.
- És recomana no abandonar la sessió fins que aquesta acabi.
- S'ha de retornar al seu lloc el material utilitzat durant l'exercici: steps, barres, manuelles, etc....
- Es obligatori esperar per entrar a la sala fins que la sessió anterior hagi finalitzat.

## ACTIVITATS INFANTILS (menors de 16 anys)

- Els usuaris d'activitats infantils només podran accedir a la instal·lació dins dels horaris establerts per aquestes activitats i acompanyats d'un adult tan a l'hora d'entrada com a l'hora de la sortida.
- Disposaran del vestuari de grups per a l'ús de menors. Immediatament un cop finalitzada l'activitat infantil i durant un temps màxim de 30 minuts.
- El monitor serà responsable dels nens durant l'activitat infantil després quedarà exempt de tota responsabilitat, essent d'aquesta manera necessària la intervenció del pare, mare o tutor del nen per a la recollida.

## SALA D' ENERGY CYCLING

- No se'n permet la utilització als menors de 14 anys, a excepció de les classes o activitats que estiguin destinades a aquestes edats o en el seu defecte acompanyats d'un adult.
- Els infants de 14 a 16 anys tindran que anar acompanyats d'un adult per poder realitzar una activitat dirigida



- No es permet accedir a la sala amb el mateix calçat de carrer i tampoc passats 15 minuts de l' inici de l'activitat.
- És obligatori dur tovallola i aconsellable portar algun tipus de beguda.
- És recomana no abandonar la sessió fins que aquesta acabi.
- Es obligatori esperar per entrar a la sala fins que la sessió anterior hagi finalitzat.
- Al finalitzar la sessió s'ha de deixar la bici sense resistència.
- Al finalitzar la sessió es obligatori netejar la suor de la bicicleta.
- Les bicicletes de cicle indoor no es reservaran a ningú. Es mantindrà l'ordre d'arribada a la instal·lació i s'haurà d' inscriure a la llista de la recepció una hora abans de l' inici de la classe. Es podran fer només dues inscripcions per persona.
- No es podrà accedir a la sala fins que no estigui present el monitor que impartirà la sessió.

### *GRADERIES*

- Està prohibit fumar en tot el recinte.
- No es permet entrar amb botelles de vidre o altres envasos tallants o punxants.
- Els usuaris seguiran els consells i normes del personal de la instal·lació i en podran ser expulsats si els infringeixen.
- Les graderies són una zona reservada al públic en general i seguirà les normes següents:
  - a. No es permet: menjar, fumar, córrer o jugar, així com saltar de grada en grada i accions que molestin els altres usuaris, tirar objectes de la graderia a la zona de pista i viceversa.
  - b. No es permet la utilització als menors de 16 anys, a excepció de les activitats que estiguin destinades a aquestes edats.
  - c. El material utilitzat ha de ser propietat de l'usuari.

## **D- NORMATIVA ESPAIS COMPLEMENTARIS**

### *NORMATIVA VESTIDORS I DUTXES*

- La direcció no es fa responsable dels objectes de valor que es puguin perdre tant sigui dintre com fora de l'armariet rotatiu.
- Per motius higiènics queda totalment prohibit afaitar-se i depilar-se (a la zona de dutxes) i s'ha de procurar deixar els vestidors en les millors condicions possibles.
- Utilitzeu les papereres per dipositar-hi els cabells, envasos buits, papers,...
- Per motius higiènics us preguem que utilitzeu les xanquetes de bany a l'hora de dutxar-vos.
- Els nens i nenes majors de 7 anys no podran accedir als vestidors del sexe oposat.

### *ARMARIETS ROTATIUS*

- Tots els usuaris disposen d'armariets d'ús puntual , gratuïts, de tipus consigna i d'ús rotatori que han de quedar lliures a la nit.
- La direcció no es fa responsable dels objectes de valor que es puguin perdre tant sigui dintre com fora de l'armariet rotatiu.
- Les taquilles segons el tipus , poden funcionar amb monedes de 1 € o amb cadenat de propietat de l'usuari.
- Els cadenats han de ser de 30mm i coll curt.
- La clau de l'armariet no es pot treure de la instal·lació, en cas de pèrdua s'haurà d'abonar el preu vigent corresponent a una de nova .
- A la nit es procedirà a obrir tots els armariets que es trobin tancats i es retirarà la roba i els objectes trobats.
- Els objectes trobats en finalitzar el dia es guardaran a recepció.
- Si teniu problemes per tancar i/o obrir la taquilla cal avisar al personal de recepció o manteniment.
- Per higiene les sabates s'han de guardar protegides amb una bossa de plàstic.

## *ARMARIETS DE LLOGUER*

- La instal·lació disposa d'armariets específics de lloguer.
- Es pagarà una fiança a retornar quan finalitzi el lloguer sempre que es retorni en condicions adequades.
- El preu de lloguer és trimestral i la devolució del rebut té un cost que assumirà l'abonat.
- No es poden deixar aliments dins dels armariets.
- L'usuari és responsable del bon ús i manteniment higiènic de l'armariet.
- La neteja de l'armariet la realitzarà el propi usuari.
- La pèrdua de la clau suposarà una sanció econòmica.
- El mal ús de l'armariet és motiu de retirada del lloguer i la no devolució de la fiança.

## NORMATIVA SERVEIS

### *BANY DE VAPOR*

- No se'n permet la utilització als menor de 18 anys.
- És obligatori dutxar-se abans d'entrar.
- Heu d'anar amb banyador i portar tovallola per estirar-vos o seure als bancs.
- La porta ha d'estar ben tancada.
- El temps d'estada recomanat és de 10 minuts - 5 descans - 10 minuts.
- És recomanable per a persones amb reumatismes crònics, refredats lleus,...
- No es recomana realitzar la sessió durant la digestió ni durant el període de gestació, tampoc es recomanable per a persones amb malalties cardiovasculars, varius, hipotensos, hipertensos, amb trastorns respiratoris, problemes venosos i limfàtics, problemes greus de tiroides,...
- Com a tota activitat que afecta a l'organisme de forma directa es recomana consultar al metge abans d'iniciar-se en l'ús del bany de vapor

## SAUNA

- És obligatori dutxar-se i eixugar-se abans d'entrar.
- No es permet la utilització als menors de 18 anys.
- Heu d'anar amb banyador i portar tovallola per estirar-vos o seure als bancs.
- No es permet entrar a la sauna amb sabatilles.
- La porta ha d'estar ben tancada.
- El temps d'estada recomanat és de 10 minuts - 5 descans - 10 minuts.
- És recomanable per a persones amb reumatismes crònics, refredats lleus,...
- No es recomana realitzar la sessió durant la digestió ni durant el període de gestació, tampoc es recomanable per a persones amb malalties cardiovasculars, varius, hipotensos, hipertensos, amb trastorns respiratoris, problemes venosos i limfàtics, problemes greus de tiroides,...
- Com a tota activitat que afecta a l'organisme de forma directa es recomana consultar al metge abans d'iniciar-se en l'ús de la sauna.

## SPA (hidromassatge) I LLITS AIGUA

- No es permet la utilització als menors de 18 anys, encara que vagin acompanyats d'un adult.
- És obligatori l'ús de banyador i del casquet de bany.
- El temps d'estada màxima recomanat és de 5 a 8 minuts.
- És obligatori dutxar-se abans d'entrar a l'spa.
- No se'n recomana la seva utilització a persones amb problemes greus de pressió arterial, que pateixen malalties infeccioses o ferides obertes, problemes venosos i limfàtics, malalties de vies respiratòries o epilèpsies greus, pertorbacions d'esfínters.

## RAIG UVA

- Es obligatori l'ús de les ulleres de protecció o protectors oculars per exposar-se a les radiacions ultraviolades que emeten els bancs solars per evitar lesions oculars, com inflamació de la còrnia o cataractes.
- Les radiacions UV poden ser especialment perilloses en usuaris de pell molt blanca i estan contraindicades per a persones que es cremin sense bronzejar-se, que presentin insolació, que hagin tingut un càncer de pell

o condicions que predisposin a l'esmentat càncer. Les persones que hagin tingut antecedents familiars també han d'evitar l'exposició a radiacions UV.

- Les exposicions als ultraviolades artificials estan prohibides als menors de 18 anys i no són aconsellables per a les dones embarassades.
- S'han de prendre les precaucions necessàries en el període de tractament amb certs medicaments, entre d'altres antibiòtics, somnífers, antidepressius, antisèptics locals o generals, ja que augmenten la sensibilitat de les radiacions, com també ho fan els cosmètics.

Per tant s'han de prendre les precaucions següents:

- Utilitzem sempre ulleres de protecció adequades durant tota l'exposició.
- Retireu bé els cosmètics abans de l'exposició i no apliqueu cap filtre solar.
- Absteniu-vos d'exposar-vos a les radiacions ultraviolades durant els períodes de tractament amb medicaments. En cas de dubte consulteu el metge.
- No us exposeu al sol i al banc solar el mateix dia.
- Respecteu 48 hores entre la primera i la segona exposició.
- Seguiu les recomanacions relatives a la durada, la intensitat d'exposició i la distància de la llampària.
- Consulteu el metge si us surten butllofes a la pell, ferides o vermellors.
- Per qualsevol problema o dificultat cal pressionar el botó vermell d'emergència.
- Per qualsevol dubte preguntar a recepció.

### *SERVEI DE SALUT (FISIOTERÀPIA) I ESTÈTICA*

- Cal demanar hora a la recepció de la Piscina o per telèfon als números que es facilitin.
- Per motius de seguretat i higiene, és necessari dutxar-se abans de realitzar una sessió de fisioteràpia o un servei d'estètica.
- Tant els serveis, com les sessions individuals o els abonaments s'hauran d'abonar a la recepció després de la primer visita.
- Comunicar les anul·lacions amb 24 hores d'antelació, en cas de no comunicar-ho, l'usuari perdrà la visita.

- Els abonaments de Fisioteràpia i del servei d' estètica són personals i intransferibles i el no compliment d'aquesta norma pot deixar sense validesa l'abonament.
- És recomanable portar diagnosticat per un metge la patologia o dolència que pateix l'usuari.
- En cas d'arribar tard no es recupera el temps perdut.
- No es realitzarà cap servei en casos de: febre, afeccions a la pell a tractar, fractures o fissures òssies i trencaments musculars, flebitis o tromboflebitis, cardiopaties i neoplàsies.

## RECOMANACIONS I PAUTES DE COMPORAMENT ENVERS LA SALUT

És recomanable una revisió mèdica prèvia en el cas que es vulgui iniciar la pràctica d'una activitat esportiva. En tot cas, serà responsabilitat exclusiva de la persona usuària qualsevol tipus d'incident que per motius de salut pugui patir, ja sigui per desconeixement d'una possible malaltia o per la realització d'un sobreesforç durant la pràctica esportiva.

### **EQUIPAMENT QUE CAL PORTAR**

#### *SALA DE FITNESS I SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES*

- Pantaló curt, pantaló de xandall o malles.
- Samarreta ampla, mallot o dessuadora (segons període de l'any)
- Mitjons curts de cotó, sabatilles d'esport.
- Tovallola.

#### *SALA D' ENERGY CYCLING*

- Culotte o pantaló curt, samarreta ampla o mallot, mitjons curts de cotó.
- Sabatilles de ciclisme o sabatilles d'esport de sola dura.
- Tovallola i bidonet.

### **RECOMANACIONS PER A LES ACTIVITATS DIRIGIDES**

- Ser puntual. L'escalfament és molt important per prevenir lesions i preparar l'organisme per a l'exercici físic.
- Seguir la sessió i els consells del tècnic.
- Beure aigua, uns 200 ml cada 15 o 20 minuts.
- Utilitzar una tovallola per eixugar-se la suor.