

# NORMATIVA PISCINA

## És recomanable:

1. L'ús de xanquetes per circular per la platja de la piscina, així com pels espais humits (dutxes, vestidors, passadissos de piscina).
2. Circular per la dreta del carril.
3. Utilitzar el carrers propers a la paret, en cas que el domini aquàtic sigui limitat.
4. Consultar les fondàries de les piscines abans d'utilitzar-les (persones que no saben nedar, llançar-se de cap...).
5. No haver menjat, almenys, des de 2 hores abans d'entrar a l'aigua.
6. Dutxar-se després d'haver sortit de l'aigua
7. S'aconsella no portar objectes de valor a la instal·lació. La Regidoria d'Esports no es responsabilitza dels objectes perduts, oblidats o robats/sostrets per tercers.

## Altres:

1. L'abonament per al bany públic en cap cas dóna dret a utilitzar la piscina quan el seu aforament és el màxim.
2. La Regidoria d'Esports mantindrà actualitzades i en lloc visible al públic les dades relatives a les característiques dels vasos de la piscina, paràmetres de l'aigua, aforament, normativa, etc.
3. Els/les nens/nenes menors de 5 anys que assisteixin als cursets de natació, podran ser acompanyats al vestidor per un adult, però aquest estarà obligat a utilitzar calçat específic de bany per accedir als vestidors, esperant l'arribada del monitor/a qui acompanyarà als nens/nenes a la piscina i evitant l'accés a la mateixa els pares o acompanyants.
4. Està totalment prohibida l'entrada d'animals, excepte casos especials, com són els gossos pigall per a cecs.

# NORMATIVA PISCINA

## És obligatori:

1. L'ús del casquet de bany dins dels vasos de la piscina.
2. Dutxar-se abans d'entrar a la piscina.
3. Presentar el carnet d'abonat/ada o cursetista, o el tiquet d'entrada a petició de qualsevol membre del personal de la instal·lació.
4. Seguir les indicacions del personal tècnic i dels socorristes.
5. Si es fa servir material, tornar-lo al seu lloc quan finalitzi el seu ús.
6. Respectar els carrils ràpids.

## No es permet:

1. Saltar, córrer, donar-se empentes, saltar de cap amb corredissa, o qualsevol activitat que representi un perill per a un mateix o pels altres.
2. Travessar els carrils de la piscina horitzontalment.
3. Entrar vestit amb roba o calçat de carrer a la zona de bany, excepte les visites puntuals i específiques que hagin estat autoritzades pel responsable de la instal·lació i sempre amb protectors especials per al calçat.
4. L'accés de persones que pateixin malalties infectocontagioses o tinguin una ferida oberta a la zona de bany. La direcció podrà exigir la presentació d'un certificat mèdic en el cas que es detecti qualsevol possibilitat de risc per a la resta d'usuaris.
5. L'ús de les piscines a qualsevol persona que presenti una ferida oberta (amb pèrdua de sang).
6. Utilitzar cap tipus de material inflable, com a ajut per nedar, ni aquells accessoris que puguin ser perillosos per la practica de la natació (aletes, ulleres i tub de capbussament, etc.), a excepció de les indicacions del tècnic/a.
7. Utilitzar cap tipus de material recreatiu (pilotes, inflables, etc) excepte en els horaris i espais destinats a l'oci i la recreació.
8. Canviar-se de roba per anar a la piscina en un altra dependència que no sigui un dels vestidors habilitats per aquesta finalitat.
9. L'accés dels infants menors de 12 anys, si no és acompanyat d'un adult que en sigui responsable.
10. L'entrada a la piscina abans de l'hora d'obertura d'aquesta. No es permetrà l'estada a les piscines, si no hi ha socorrista a dins.
11. Entrar als vasos de les piscines amb cremes, maquillatges o apòsits de qualsevol tipus.
12. Introduir objectes de vidre o material esmicolable a la platja de la piscina.
13. Seure sobre les sureres.
14. Travessar els carrils, ja que es pot interrompre l'activitat d'altres usuaris/es.

# NORMATIVA PISTES DE PÀDEL

## És obligatori:

1. Respectar en tot moment la resta d'usuaris i usuàries així com el personal tècnic.
2. Respectar tots els elements de la instal·lació; deixar el conjunt de les pistes en bones condicions per a les posteriors persones usuàries.
3. Ser puntuals en l'inici i finalització dels partits. Els partits es succeiran sense demora segons els horaris anunciats a la instal·lació.
4. Presentar el tiquet de reserva a petició de qualsevol membre del personal de la instal·lació.
5. Els jugadors hauran de portar un equipament net i en condicions.
6. Portar samarreta.

## No es permet:

1. L'ús de samarretes sense mànigues, banyador o xanquetes.

## Altres:

1. L'edat mínima per poder realitzar reserves són 16 anys. Els nens i nenes menors de 16 anys que desitgin accedir a la instal·lació, ho hauran de fer acompanyats d'una persona adulta, que serà responsable que es respecti i compleixi la present normativa.
2. El pagament de la pista es farà abans de la seva utilització. Qualsevol modificació o anul·lació de la pista de pàdel, classe, etc. S'haurà de notificar amb un mínim de 24 hores d'antelació. En cas contrari es perdran els diners o s'hauran d'abonar abans de fer una altra reserva.

# NORMATIVA VESTIDORS

## És obligatori:

1. Deixar els vestidors en bones condicions per als posteriors usuaris/es.
2. Deixar lliure els armariets retirant els objectes dipositats, un cop ha finalitzat el seu ús. En cap cas, a excepció de les de lloguer, es permetrà deixar objectes a dins d'ells un cop es tanqui l'instal·lació.

## No es permet:

1. Afaitar-se ni depilar-se.
2. Realitzar jocs o qualsevol activitat que representi un perill per a un mateix, pels altres usuaris/es dels vestidors, o pel mobiliari.
3. Guardar a les taquilles cap mena de material que es pugui degradar o deteriorar.

## Es recomana:

1. L'ús de xanquetes per circular pel vestidor.
2. No deixar objectes de valor als armariets o bancs, en cap la instal·lació es responsabilitzarà dels objectes dipositats.

# Benvolgudes famílies:

Per tal de dur a bon terme les activitats de KIDS us demanem que llegiu atentament aquestes recomanacions:

1. Els nens i nenes es deixaran amb el/la monitor/a a l'hora d'inici de la classe a recepció a les 17.20. El/la monitor/a els recollirà a recepció. Us demanem que no deixeu els vostres fill/es abans de l'hora estipulada.
2. En el cas que arribin tard (10' màx), podreu acompanyar els vostres fills/es fins a la sala 2.
3. A l'hora de recollir-los els/les monitors/es els retornaran a recepció, entregant-los puntualment a cada pare/mare. En el cas de no estar els pares els vostres fills/es es quedaran amb el/la recepcionista. Ja que el/la monitor/a, no es pot quedar perquè té una altre classe.
4. Els nens/es hauran de portar:
  - calçat adequat (diferent al del carrer, per evitar la sorra i el fang)
  - roba còmode i adequada per fer treball físic intents
  - ampolla d'aigua petita
  - tovallola petita (per la suor)

Confiem que ens ajudareu a vetllar per una bona harmonia i convivència al CEM.

# Benvolgudes famílies:

**Per tal de dur a bon terme les activitats de JUNIOR us demanem que llegiu atentament aquestes recomanacions:**

1. Els joves podran entrar 5' abans de l'hora d'inici de l'activitat, per si s'han de canviar.
2. Esperaran al monitor al passadís de la planta baixa.
3. Els joves només podran entrar a la sala de dirigides acompanyats del/la monitor/a de l'activitat. Demanem que respectin la sortida i l'entrada de les altres classes dirigides d'adults.
4. Normes de la classe:
  - Prohibit tocar material sense el consentiment del tècnic.
  - Prohibit fer ús del mòbil un cop iniciada l'activitat.
  - Qualsevol mal comportament o falta de respecte cap el/la monitor/a es comunicarà als pares.
5. Els joves hauran de portar:
  - calçat adequat (diferent al del carrer, per evitar la sorra i el fang)
  - roba còmode i adequada per fer treball físic intents
  - ampolla d'aigua petita
  - tovallola petita (per la suor)

Confiem que ens ajudareu a vetllar per una bona harmonia i convivència al CEM.

# NORMATIVA SALA FITNESS

## És obligatori:

1. Fer un ús correcte dels aparells i peses de la sala.
2. Seguir les instruccions del tècnic de sala
3. Portar tovallola.
4. Eixugar la suor de les màquines un cop s'han fet servir.
5. Recollir el material (manovelles, màrfegues, discos...) i descarregar les barres de peses un cop s'han fet servir.
6. Mentre s'efectua el descans entre sèries, és obligatori cedir l'aparell si un altre/a usuari/a s'està esperant. A les màquines cardiovasculars el temps màxim d'estada serà de 20 minuts, sempre que hi hagi algú esperant.
7. L'ús de calçat i roba esportiva.

## No es permet:

1. Entrar bosses d'esport, aliments i/o objectes de vidre.
2. Entrar amb banyador, xancletes o roba i calçat de carrer, o anar amb el tors nu.
3. L'entrenament personal a una persona o grups de persones a la instal·lació, excepte si es tracta d'un treballador del centre.
4. Enregistrar sessions, així com realitzar fotografies d'altres usuaris/ies sense el seu consentiment.
5. La utilització d'aparells reproductors de música per part d'abonats particulars sense auriculars.

# NORMATIVA SALES ACTIVITATS DIRIGIDES

## És obligatori:

1. Utilitzar calçat i roba adients per a la pràctica esportiva.
2. Portar tovallola.
3. Recollir el material (manovelles, màrfeques, gomes elàstiques...) i descarregar les barres de peses un cop s'han fet servir.
4. Disposar de la reserva d'assistència a les activitats dirigides. No podrà accedir aquella persona que no hagi reservat i l'aforament de la sessió sigui el màxim.

## No es permet:

1. Fer ús de la sala sense cap tècnic/a.
2. Entrar bosses d'esport dins de la sala.
3. Enregistrar sessions, així com realitzar fotografies d'altres usuaris/ies sense el seu consentiment.

## És recomana:

1. Exposar al tècnic/a les vostres inquietuds (lesions, correcta tècnica dels diferents exercicis...), especialment si és el primer cop que s'assisteix a una sessió d'activitat dirigida
2. Seguir les indicacions del tècnic/a.



# NORMATIVA SOLARIUM

## És obligatori:

1. No accedir a la zona de gespa amb les xancles, s'ha d'anar descalç. Un cop l'usuari torni a accedir a la zona aquàtica haurà de tenir els peus o les xanquetes completament nets.
2. Respectar la resta d'usuaris.
3. La utilització de les zones senyalitzades per a poder ser utilitzades.
4. Dutxar-se un cop utilitzat aquest espai i tornar a fer servir algun servei de la zona aquàtica.
5. Respectar els espais destinats a realitzar activitats dirigides

## No es permet:

1. Introduir substàncies o productes inflamables (esprais, colònies, alcohol, etc.).
2. Afaitar-se ni depilar-se (ni en els espais annexes).
3. Utilitzar les gandules durant més de 10 minuts sempre que hi hagin altres usuaris en espera per utilitzar el servei.
4. Introduir objectes de vidre o material esmicolable a la platja de la piscina.

## Altres

5. S'agraeix als usuaris la conscienciació en recollir les gandules un cop fetes servir.

# NORMATIVA SAUNES

## És obligatori:

1. Dutxar-se amb aigua freda i eixugar-se bé abans d'entrar a la sauna humida.
2. Estar en silenci i respectar la resta d'usuaris.
3. Portar tovallola per estirar-se o seure al banc a la sauna seca.
4. Accedir a la sauna seca descalç i a la sauna humida amb calçat de bany

## No es permet:

1. Prendre sauna a aquelles persones que pateixin problemes d'hipotensió, cardiopaties greus. o portin marcapassos
2. La utilització de la sauna humida i la sauna seca als menors de 16 anys.
3. L'accés de persones que pateixin malalties infectocontagioses o tinguin una ferida oberta a la zona de bany. La direcció podrà exigir la presentació d'un certificat mèdic en el cas que es detecti qualsevol possibilitat de risc per a la resta d'usuaris.
4. Portar joies, rellotges, telèfons mòbils o qualsevol altre objecte metàl·lic.
5. Introduir substàncies o productes inflamables (esprais, colònies, alcohol, etc.).
6. Afaitar-se ni depilar-se (ni en els espais annexes).
7. Utilitzar la sauna humida durant més de 10 minuts sempre que hi hagin altres usuaris en espera per utilitzar el servei.
8. Prohibit deixar tovalloles si no s'esta utilitzant la sauna

## Es recomana:

1. Evitar fer sauna humida durant el procés digestiu.
2. Evitar estar-hi més de 10 o 15 minuts.
3. Beure aigua abundant per rehidratar-se.
4. Descansar i relaxar-se uns minuts en finalitzar la sessió de sauna.

# NORMATIVA HIDROMASSATGE

## És obligatori:

1. Dutxar-se abans de prendre un bany.
2. Eliminar, mitjançant la dutxa prèvia, qualsevol resta de maquillatge o producte cosmètic (crema, laca, ...)
3. Fer ús del banyador i del casquet de bany.

## No es permet:

1. La seva utilització per un període de temps superior a 15 minuts.
2. L'accés de persones que pateixin malalties infectocontagioses o tinguin una ferida oberta a la zona de bany. La direcció podrà exigir la presentació d'un certificat mèdic en el cas que es detecti qualsevol possibilitat de risc per a la resta d'usuaris.

## Es recomana:

1. Evitar estar-hi més de 10 minuts.
2. No utilitzar l'hidromassatge a totes aquelles persones que pateixin problemes d'hipotensió o cardiopaties greus.
3. Consultar el personal mèdic en cas de dubte.

# NORMATIVA GANDULES TÈRMiques

## És obligatori:

1. Portar tovallola per estirar-se a la gandula.
2. Estar en silenci i respectar la resta d'usuaris.
3. Eixugar-se bé abans de la seva utilització.

## No es permet:

1. La utilització de les gandules tèrmiques als menors de 16 anys.
2. L'accés de persones que pateixin malalties infectocontagioses o tinguin una ferida oberta a la zona de bany. La direcció podrà exigir la presentació d'un certificat mèdic en el cas que es detecti qualsevol possibilitat de risc per a la resta d'usuaris.
3. Portar joies, rellotges, telèfons mòbils o qualsevol altre objecte metàl·lic.
4. Introduir substàncies o productes inflamables (esprais, colònies, alcohol, etc.).
5. Afaitar-se ni depilar-se (ni en els espais annexes).
6. Utilitzar les gandules tèrmiques durant més de 10 minuts sempre que hi hagin altres usuaris en espera per utilitzar el servei.

## Es recomana:

1. Evitar estar-hi més de 10 minuts .
2. Beure aigua abundant per rehidratar-se.
3. Descansar i relaxar-se uns minuts en finalitzar la sessió.

# NORMATIVA DUTXES SENSACIONS

## És obligatori:

1. Portar tovallola per secar-se un cop finalitzada la utilització.
2. Estar en silenci i respectar la resta d'usuaris

## No es permet:

1. La utilització de les dutxes de contrastos als menors de 16 anys.
2. L'accés de persones que pateixin malalties infectocontagioses o tinguin una ferida oberta a la zona de bany. La direcció podrà exigir la presentació d'un certificat mèdic en el cas que es detecti qualsevol possibilitat de risc per a la resta d'usuaris.
3. Utilitzar gels de bany o sabó a l'interior del vas d'aigua.
4. Afaitar-se ni depilar-se (ni en els espais annexes).
5. Utilitzar les dutxes de contrastos durant més de 10 minuts sempre que hi hagin altres usuaris en espera per utilitzar el servei.

## Es recomana:

1. Evitar estar-hi més de 10 minuts .
2. Beure aigua abundant per rehidratar-se.
3. Descansar i relaxar-se uns minuts en finalitzar la sessió.

# NORMATIVA CABINA UVA

## És obligatori:

1. Usar protectors oculars durant l'exposició.

## No es permet:

1. La utilització als menors de 18 anys sense permís patern o prescripció mèdica.

## Es recomana:

1. Consultar al metge dermatòleg, abans d'iniciar una tractament amb UVA.
2. Fer un ús progressiu de l'aparell, sessió a sessió segons consell mèdic.
3. Dutxar-se i protegir-se la pell amb cremes hidratants després de cada sessió

# NORMATIVA VESTIDORS GRUPS

## És obligatori:

1. Esperar dins el vestuari fins que el/la monitor/a reculli els alumnes.
2. Utilitzar xancles per accedir a la zona de dutxes.
3. Les dutxes properes a la porta són de prioritat pels més petits que necessiten ajuda d'un adult.

## No es permet:

1. L'entrada de més d'un adult acompanyant per alumne.

## Altres:

1. És responsabilitat dels adults acompanyants el compliment d'aquesta normativa, així com totes aquelles accions dels menors a la zona de dutxes i vestidors.

## Distribució vestidors:

- Vestidor 1 **VERD**: Per a nenes menors de 7 anys.
- Vestidor 2 **VERMELL**: Per a nenes a partir de 7 anys. No es permet l'entrada d'adults al vestidor.
- Vestidor 3 **BLAU**: Per a nens menors de 7 anys.
- Vestidor 4 **GROC**: Per a nens a partir de 7 anys. No es permet l'entrada d'adults al vestidor.

En el cas de nens/es menors de 7 anys que necessitin ajuda d'un adult per dutxar-se, si l'adult és del sexe contrari, hauran de fer ús del vestidor pertinent del sexe de l'adult.

# NORMATIVA VESTIDORS GRUPS

## És obligatori:

1. Esperar dins el vestuari fins que el/la monitor/a reculli els alumnes.
2. Utilitzar xancles per accedir a la zona de dutxes.
3. Les dutxes properes a la porta són de prioritat pels més petits que necessiten ajuda d'un adult.

## No es permet:

1. L'entrada de més d'un adult acompanyant per alumne.

## Altres:

1. És responsabilitat dels adults acompanyants el compliment d'aquesta normativa, així com totes aquelles accions dels menors a la zona de dutxes i vestidors.

## Distribució vestidors:

- Vestidor 1 **VERD**: Per a nenes menors de 7 anys.
- Vestidor 2 **VERMELL**: Per a nenes a partir de 7 anys. No es permet l'entrada d'adults al vestidor.
- Vestidor 3 **BLAU**: Per a nens menors de 7 anys.
- Vestidor 4 **GROC**: Per a nens a partir de 7 anys. No es permet l'entrada d'adults al vestidor.

En el cas de nens/es menors de 7 anys que necessitin ajuda d'un adult per dutxar-se, si l'adult és del sexe contrari, hauran de fer ús del vestidor pertinent del sexe de l'adult.