

## **NORMATIVA DEL CENTRO**

### **SALA FITNESS Y SALAS DE ACTIVIDADES**

Es de obligado cumplimiento:

- Seguir las indicaciones del personal de la instalación.
- Respetar todas las señalizaciones de seguridad y de uso de la maquinaria.
- Respetar horario general del centro y de acceso a las actividades programadas.
- Hacer un uso adecuado de la instalación y maquinaria, debiendo seguir el criterio del personal técnico en caso de duda.
- Descargar el peso de las máquinas tras su uso y dejar el material recogido.
- Usar toalla en sala fitness y en las actividades, debiendo dejar seca cada máquina o puesto de trabajo después de su uso.
- Utilizar calzado deportivo adecuado para la práctica de la actividad física.
- Comportarse de forma correcta, evitando la molestia del resto de usuarios con un tono elevado de voz, gritos, gestos, etc., y debiendo seguir el criterio del personal en caso de duda.
- Respetar los aforos definidos en los espacios de actividad. Será preciso reservar plaza en las actividades, y cuando para beneficio de los usuarios se estime oportuno, se permitirá el acceso sin reserva hasta completar el aforo por estricto orden de llegada.
- Mantener una conducta de higiene correcta. No hacerlo y afectar con ello a los demás usuarios puede ser motivo de expulsión del centro.
- Los espacios de actividad (sala fitness, salas de actividades, piscinas y zona termal) se cierran 30 minutos antes que el resto de la instalación, siendo el resto del tiempo hasta el cierre para uso del vestuario y abandono del centro.

No está permitido:

- El acceso a la sala fitness a menores de 16 años, ni a actividades dirigidas generales, salvo aquellas específicamente programadas para menores.
- Usar las salas de actividades fuera del horario establecido.
- Usar ropa y calzado de calle o entrenar descalzo.
- El acceso a sala fitness y salas de actividades con mochilas y abrigos.
- Usar envases de cristal en toda la instalación.
- El uso de magnesio u otras sustancias que puedan ensuciar la sala o generar reacciones alérgicas a otros usuarios.
- Utilización/prestación de servicios profesionales que no sean con el personal del centro.
- La práctica de deportes de contacto en la instalación.
- La ingesta de alimentos salvo en la zona de restauración.

Estas normas están diseñadas para asegurar una experiencia agradable y segura para todos los usuarios. Agradecemos tu cooperación.

## **NORMATIVA DE PISCINA**

Es de obligado cumplimiento:

- Aceptar las indicaciones del socorrista o de cualquier componente del equipo técnico, así como del personal del centro. Estamos para ayudarles; no dude en preguntarnos ante cualquier duda o problema.
- Respetar todas las señalizaciones de seguridad de la piscina.
- Se deben respetar los indicadores de velocidad del nado, utilizando aquel que sea adecuado a su nivel.
- Usar traje de baño deportivo, gorro y chanclas en la piscina.
- Ducharse antes del baño.
- Usar chanclas en el recinto de la piscina.
- Respetar los espacios destinados a clases dirigidas y actividades.
- Los niños menores de 14 años deberán ir siempre acompañados de un adulto.
- Para utilizar material complementario, se deberá pedir permiso al socorrista o técnico acuático. Solo se permitirá su uso para el fin para el que está diseñado.
- Se permite el uso de aletas, siempre que no interfiera en el normal funcionamiento de la piscina y no suponga un peligro. Consulte a nuestro personal.

Está prohibido:

- No está permitido el uso de teléfonos móviles en la zona de piscinas.
- Correr por la zona de playa, lanzarse de cabeza o de forma violenta a la piscina.
- Bañarse con enfermedades infectocontagiosas.
- Comer en todo el recinto de la piscina, incluido el vestuario.
- Por seguridad no se podrán mantener chicles y/o caramelos en la boca.
- Saltar al agua o realizar cualquier tipo de juego que cause molestia.
- No se autoriza la entrada en esta zona con ropa y calzado de calle, así como animales domésticos, según lo establecido en la Ley 5/1998 de 23 de noviembre.
- Los espacios de actividad (sala fitness, salas de actividades, piscinas y zona termal) se cierran 30 minutos antes que el resto de la instalación, siendo el resto del tiempo hasta el cierre para uso del vestuario y abandono del centro.

## **NORMATIVA CURSOS DE NATACIÓN INFANTIL**

- Solo se permitirá un acompañante en el vestuario por cada niño menor de ocho años.
- Los niños menores de ocho años deberán cambiarse en el vestuario infantil.
- Cinco minutos antes del inicio de las clases de Natación, los niños deberán estar con la ropa adecuada de baño y gorro de natación, y haberse duchado en el vestuario.
- Durante la realización de las clases, ningún acompañante podrá permanecer dentro del vestuario ni de la piscina.
- Las clases que, por festivos o causas ajenas al centro no se puedan impartir, no serán recuperadas ni descontadas de la cuota mensual correspondiente.

## **NORMATIVA DE ZONA TERMAL, SAUNA Y BAÑO TURCO**

Es de obligado cumplimiento:

- Los abonados menores de 18 años no pueden acceder y hacer uso del espacio termal.
- Seguir las indicaciones del personal técnico y socorristas de la instalación.
- Respetar todas las señalizaciones de seguridad de la piscina, vaso hidroterapia, sauna y baño turco.
- Usar gorro de agua en la piscina y vaso hidroterapia.
- Ducharse antes de entrar al vaso hidroterapia, sauna o baño turco.
- Usar chanclas en el recinto de la piscina, vaso hidroterapia, sauna, baño turco y vestuarios.
- Mantener un tono bajo de voz y evitar hacer ruidos para no interferir en la relajación de otros usuarios.
- Usar toalla limpia en el vaso hidroterapia, sauna y baño turco.

Está prohibido:

- Usar ropa y calzado de calle.
- Correr por la zona de playa de la piscina y vaso hidroterapia.
- Bañarse o hacer uso de la sauna o baño turco con enfermedades infectocontagiosas.
- Usar maquinillas de afeitar, productos o utensilios depilatorios, así como cremas, cosméticos y en general, productos de higiene en la zona termal.
- En caso de padecer de alguna de las siguientes situaciones, está terminantemente PROHIBIDO el uso de la sauna y el baño turco:
  - Hipotensión arterial.
  - Enfermedades cardiovasculares.
  - Várices.

- Embarazo.
- Después de ingerir bebidas alcohólicas.

La zona termal se cierra 30 minutos antes que el resto de la instalación, siendo el resto del tiempo hasta el cierre para uso del vestuario y abandono del centro

## **NORMATIVA VESTUARIOS**

Es de obligado cumplimiento:

- Tras el uso de las zonas de agua o duchas y antes de acceder a la zona de taquillas del vestuario, es obligatorio secarse.
- Los vestuarios sólo podrán usarse durante su actividad en el centro.
- En los vestuarios no se podrá comer, gritar, correr, jugar... u otras acciones que atenten contra la normal convivencia.
- SPORTRADE pone a disposición de los abonados taquillas de USO DIARIO que se utilizarán para el depósito de prendas de vestir, calzado y objetos personales, no pudiendo depositar efectos personales en cualquiera de los espacios comunes de SPORTRADE.
- SPORTRADE se reserva el derecho de abrir, vaciar y limpiar las taquillas de USO DIARIO que permanezcan cerradas al cierre diario de la instalación. Las pertenencias que se encuentren se considerarán abandonadas, no responsabilizándose el centro de éstas.
- Sólo se permite el uso de una taquilla por usuario.
- El centro no se responsabiliza de la pérdida de cualquier objeto, prenda, depositado en las taquillas.
- No se permite usar maquinillas de afeitar ni productos o utensilios depilatorios en vestuarios.

## **RECOMENDACIONES DE USO**

- Le recomendamos que informe al personal del centro si en algún momento se siente mareado, con náuseas o malestar.
- Se recomienda respirar por la boca dentro de la sauna y el baño turco.
- La sauna está recomendada para: reumatismos crónicos, resfriados leves, estrés, trastornos nerviosos, asma, bronquitis, obesidad, lesiones musculares y/o articulares.
- El baño turco está recomendado para: reuma, resfriados leves, estrés, asma y sinusitis.
- Si padece algún problema de salud o embarazo debe usted informar a nuestro personal y acatar sus indicaciones.
- Se recomienda no exceder los 30 minutos haciendo uso de la zona del vaso hidroterapia, sauna y baño turco.
- Se recomienda no superar las dos sesiones por semana.

## ***CIRCUITO RECOMENDADO***

1. DUCHA
2. VASO DE HIDROTERAPIA: 8-10 min máx.
3. CASCADAS: 2 min.
4. DUCHA FRÍA
5. BAÑO TURCO: 5-6 min máx.
6. DUCHA FRÍA
7. SAUNA: 8-10 min máx.
8. DUCHA FRÍA - TEMPLADA