

SAUNA

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir
les següents normes d'ús

1. No es permet l'ús a **menors de 16 anys**
2. **Dutxeu-vos i eixugueu-vos bé** abans d'entrar, no es pot entrar mullat
3. Cal entrar amb **banyador**, no es permet cap altre tipus de vestuari (malles, pantalons esportius o altres)
4. Poseu una **tovallola sobre el banc** per asseure-us o estirar-vos
5. No trepitgeu els bancs amb les **sabates de bany, deixeu-les a terra**
6. No està permès **afaitar-se, depilar-se o exfoliar-se** la pell
7. No està permès utilitzar **cremes, aromes, gels**, ni cap altre producte cosmètic o aromàtic
8. En cas de sentir sensació d'**angoixa, mareig o indisposició**, sortiu de la sauna i aviseu el socorrista

Recomanem

- Treure-us els objectes metàl·lics (anells, arracades, etc.)
- Beure líquids abans de prendre una sauna
- Fer estades de 10 minuts seguits com a màxim a l'interior de la sauna
- Respirar lentament per la boca, no respireu pel nas
- En sortir dutxeu-vos amb aigua tèbia o freda començant pels peus i les cames
- Beure líquids després de la sessió, un cop canviats
- No fer ús d'aquest servei si patiu alguna malaltia cardiorespiratòria

BANY DE VAPOR

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir
les següents normes d'ús

1. No es permet l'ús a **menors de 16 anys**
2. **Dutxeu-vos bé**, abans d'entrar
3. Cal entrar amb **banyador**, no es permet cap altre tipus de vestuari (malles, pantalons esportius o altres)
4. No trepitgeu els bancs amb les **sabates de bany**, deixeu-les a terra
5. No està permès utilitzar **cremes, aromes, gels**, ni cap altre producte cosmètic o aromàtic
6. En cas de sentir sensació d'**angoixa, mareig o indisposició**, sortiu del bany de vapor i aviseu el socorrista

Recomanem

- Treure-us els objectes metàl·lics (anells, arracades, etc.)
- Beure líquids abans de fer ús del bany de vapor
- Fer estades de 10 minuts seguits com a màxim a l'interior del bany de vapor
- Respirar lentament per la boca, no respireu pel nas
- En sortir dutxeu-vos amb aigua tèbia o freda començant pels peus i les cames
- Beure líquids després de la sessió
- No fer ús d'aquest servei si patiu alguna malaltia cardiorespiratòria.

VESTIDOR MASCULÍ

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les següents normes d'ús

1. Ajudeu-nos a mantenir el vestidor **net i eixut** en tot moment, utilitzeu les papereres

2. **MOLT IMPORTANT: NO MULLEU EL TERRA**, eixugueu-vos bé abans d'accedir a la zona de canvi on es troben els bancs i armariets

3. **MOLT IMPORTANT: SI US AFAITEU** tingueu cura de no embrutar les piques amb **pèls i escuma**, deixeu-les netes i recollides

4. No poseu els peus damunt **dels bancs** i eviteu mullar-los amb el banyador

5. Als bancs respecteu l'espai dels altres usuaris

6. Utilitzeu sempre **sabatilles de bany** per circular pel vestidor

7. A la dutxa, **no malgasteu l'aigua**, és un bé escàs, feu servir la justa i necessària per a la vostra higiene

8. El Centre no es fa responsable dels **objectes perduts i/o sostrets**

9. Les nenes de 7 anys en endavant no poden canviar-se en aquest vestidor, han de canviar-se al vestidor propi del seu gènere

VESTIDOR FEMENÍ

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les següents normes d'ús

1. Ajudeu-nos a mantenir el vestidor **net i eixut** en tot moment, utilitzeu les papereres.

2. **MOLT IMPORTANT: NO mulleu el terra**, eixugueu-vos bé abans d'accedir a la zona de canvi on es troben els bancs i armariets

3. **MOLT IMPORTANT:** tingueu molta cura al pentinar-vos de **NO deixar pèls a les piques o al terra**, utilitzeu les papereres i deixeu l'espai net i recollit

4. No poseu els peus damunt **dels bancs** i eviteu mullar-los amb el banyador

5. Als bancs respecteu l'espai dels altres usuaris

6. Utilitzeu sempre **sabates de bany** per circular pel vestidor

7. A la dutxa, **no malgasteu l'aigua**, és un bé escàs, feu servir la justa i necessària per a la vostra higiene

8. El Centre no es fa responsable dels objectes **perduts i/o sostrets**

9. Els nens de 7 anys en endavant no poden canviar-se en aquest vestidor, han de canviar-se al vestidor propi del seu gènere

SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les següents normes d'ús

1. No es permet l'entrada als **menors de 16 anys**, excepte en aquelles activitats en què se'ls autoritza expressament (consulteu la graella d'activitats)
2. **Sigueu puntuals**. No es pot accedir a la sala passats 10 minuts de l'inici de la sessió
3. No es permet l'ús de la sala fora dels horaris de classe programats
4. És obligatori l'ús d'una **tovallola** per posar sobre els matalassets i per **eixugar-se bé la suor**
5. **Cal portar roba i calçat esportiu**
6. Respecteu l'**espai** que ocupen els altres assistents a la classe
7. Tingueu cura del **material esportiu**, deixeu-lo recollit i ordenat en acabar la vostra sessió
8. Podeu entrar bidonets o ampolles de plàstic per hidratar-vos

La Direcció del Centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar l'horari, el contingut i/o el tècnic de les sessions programades. Una determinada sessió podrà, puntualment, no impartir-se per impossibilitat material o per indisposició del tècnic assignat.

SALA DE CICLO

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les següents normes d'ús

1. No es permet l'entrada als **menors de 16 anys**, excepte en aquelles activitats en què se'ls autoritza expressament (consulteu la graella d'activitats)
2. **Sigueu puntuals**. No es pot accedir a la sala passats 10 minuts de l'inici de la sessió
3. No es permet l'ús de la sala fora dels horaris de classe programats
4. És obligatori l'ús d'una **tovallola** per **eixugar-se bé la suor**, **eviteu que aquesta caigui sobre la bicicleta o al terra**
5. **Cal portar roba i calçat esportiu**
6. No es permet reservar la bicicleta a altres usuaris
7. Tingueu cura de la bicicleta, deixeu-la **neta i eixuta** després de cada sessió seguint les instruccions del tècnic
8. Un cop acabada la sessió cal **afluixar i baixar el manillar i el seient** de la bicicleta
9. Podeu entrar bidonets o ampolles de plàstic per hidratar-vos

La Direcció del Centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar l'horari, el contingut i/o el tècnic de les sessions programades. Una determinada sessió podrà, puntualment, no impartir-se per impossibilitat material o per indisposició del tècnic assignat

SALA DE FITNESS

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les següents normes d'ús

1. No es permet l'entrada als **menors de 14 anys**
2. És obligatori l'ús d'una tovallola en tots els aparells que feu servir, inclosos els matalassets
3. Cal portar roba i calçat esportiu adient
4. En les pauses de recuperació entre sèries, és obligatori cedir i **compartir els aparells** si hi ha alguna persona esperant
5. Les **manuelles, discos i barres** no es poden moure de la zona de pesos lliures
6. El temps màxim d'utilització d'un aparell cardiovascular és de **20 minuts** quan hi ha persones esperant
7. Quan utilitzeu els aparells cardiovasculars **eixugueu-vos la suor constantment i eviteu mullar l'aparell i el terra**. En acabar netegeu i eixugueu bé la màquina
8. Tingueu cura del **material esportiu**, deixeu-lo recollit i ordenat
9. Podeu entrar bidonets o ampolles de plàstic per hidratar-vos

Recomanem

- Beure líquids abans, durant i després de la vostra sessió
- Consultar amb el tècnic per seguir un programa de treball adequat a les vostres possibilitats i objectius. Consulteu amb el tècnic de sala qualsevol dubte

HIDROMASSATGE

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les següents normes d'ús

1. No es permet l'ús als **menors de 14 anys**.
Els menors de 14 anys podran fer-ne ús si van acompanyats, en tot moment, per un adult i sempre que es respecti el descans i el bany de la resta d'usuaris
2. **Dutxeu-vos molt bé, abans d'entrar a l'aigua**
3. Heu de portar **casquet de bany**
4. Cal entrar amb **banyador**, no es permet cap altre tipus de vestuari (malles, pantalons esportius o altres)
5. El **temps límit** permès és de **10 minuts** si hi ha persones esperant
6. Respecteu l'espai i el descans dels altres, parleu amb to baix.
7. No feu ús de l'hidromassatge si patiu alguna infecció contagiosa a la pell

informem

- Que l'aigua de l'hidromassatge es mantindrà en òptimes condicions si abans de fer-ne ús us dutxeu molt bé. L'aportació de matèria orgànica per les persones és el principal focus d'alteració de la qualitat de l'aigua.

PISCINA

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les següents normes d'ús

- 1. Els menors de 14 anys** han d'anar acompanyats d'un adult
 - 1 adult per cada 2 nens d'entre 0 i 5 anys
 - 1 adult per cada 4 nens d'entre 6 i 14 anys
- 2. És obligatori dutxar-se bé** abans del bany
- 3. És obligatori portar tovallola, banyador, casquet i sabatilles** de bany
4. Cal **eixugar-se bé** i abrigar-se amb la tovallola abans de tornar als vestidors
5. Si no sabeu nedar, us sentiu insegurs en el medi aquàtic o us trobeu malament, **aviseu el socorrista**
6. Cal portar un dispositiu que afavoreixi la flotabilitat dels nens que no saben nedar. El socorrista serà la persona responsable per autoritzar o no el seu ús
7. No es permet l'ús de material que suposi un **risc potencial** per a la resta d'usuaris (pilotes, màscares de vidre, matalassos, etc...)
8. No es permet **córrer, saltar, empènyer, enfonsar o practicar jocs** que puguin suposar un risc per als altres usuaris
9. No es permet el bany a persones que pateixin **malalties dèrmiques infectocontagioses** (com mol·luscos i fongs)
10. Respecteu les senyalitzacions i **espais reservats** a determinats usos, d'acord amb la programació de cursets i activitats dirigides
11. Nedeu sempre per la dreta del vostre carrer i feu ús del CARRER LENT o CARRER RÀPID segons el vostre nivell tècnic i condició física
12. Si patiu alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic heu d'**avisar els tècnics o el socorrista**
13. Cal ésser puntuals en l'inici i final de les activitats dirigides i cursets

Informem

- Que l'aigua de la piscina es mantindrà en òptimes condicions si abans de fer-ne ús us dutxeu molt bé. L'aportació de matèria orgànica per les persones és el principal focus d'alteració de la qualitat de l'aigua

ARMARIETS VESTIDOR

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les següents normes d'ús

1. Els armariets funcionen amb una **moneda d'1€** de retorn
2. Deseu les vostres pertinences dins dels armariets, **no deixeu res fora d'ells**, tampoc les sabates
3. Tingueu cura de **no embrutar** l'armariet, poseu les sabates dins d'una bossa
4. Un cop finalitzada l'activitat és obligatori **buidar i deixar lliure l'armariet**
Cada nit, el personal del Centre, obrirà tots els armariets que hagin quedat tancats per buidar-los i netejar-los, **es recollirà el material trobat** i es deixarà a objectes perduts
5. No dipositeu a l'armariet **diners**, ni **objectes de valor**
6. El Centre no pot fer-se responsable dels objectes perduts o sostrets, **extremeu les precaucions**, esteu en un lloc públic. Aviseu a recepció si observeu comportaments sospitosos en d'altres persones
7. En cas de **pèrdua de la clau o problema amb el pany** aviseu a recepció
8. Es recomana l'ús d'un **armariet de lloguer** per major comoditat dels usuaris, demaneu informació a recepció

PISCINA D'ESTIU

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les següents normes d'ús

NO ES PERMET

1. L'ús de roba interior sota la roba de bany (inclòs malles)
2. Fumar en tot el recinte de la instal·lació. Tampoc l'entrada d'envasos de vidre i begudes alcohòliques.
3. La zona de pícnic està habilitada per a menjar i veure begudes, fora d'aquest recinte no és permetrà menjar.
4. Córrer, saltar, empènyer, enfonsar o practicar jocs amb risc.
5. Llançar-se de cap, tombarella, mortal o altres formes perilloses.
6. Escoltar música sense auriculars.
7. Canviar-se de roba al recinte de la piscina i/o solàrium.
8. Entrar a la zona de bany amb roba i/o calçat de carrer i cotxets de nadons, aquests es poden deixar al vestidor d'abonats planta-1 sense vigilància o bé portar-ho fins la piscina exterior en la zona habilitada.
9. L'entrada d'animals, excepte en casos especials, com els gossos pigall.
10. Utilitzar cap tipus de material recreatiu com pilotes, matalassos, aletes i tubs de bussejar, que poden suposar un risc o una molèstia pels usuaris. El material de préstec (xurro, pala, pull-boy) és únicament per a la piscina interior.
11. L'ús del material inflable que permeti la flotabilitat dintre de l'aigua.
12. L'accés a la zona de bany a persones que pateixin malalties dèrmiques infecto-contagioses.
13. No es permetrà el bany si tenim símptomes evidents d' embriaguesa.
14. L'ús de cadires a la tarima. Excepte persones grans o lesionades o famílies amb nens/es, aquest tenen preferència sobre els espais habilitats amb protecció solar.
15. L'ús de para-sols particulars.
16. No es pot deixar a un/a menor de 14 anys sol/a la piscina.

ÉS OBLIGATORI:

17. Els menors de 14 anys han d'anar acompanyats d'un adult, el qual els haurà de vigilar d'a prop durant l'estància a la piscina:
 - o 1 adult per cada 2 nens d'entre 0 i 5 anys.
 - o 1 adult per cada 4 nens d'entre 6 i 14 anys.
18. Desmaquillar-se i dutxar-se bé abans del bany.
19. Portar banyador, i sabatilles de bany.
20. Per accedir a la zona de vending principal situat al vestíbul de l'entrada del centre, cal accedir amb samarreta i calçat de carrer. (No està permet accedir amb banyador o tovallola).
21. Fer cas a les indicacions del personal del centre.

**MOLT IMPORTANT: NO MULLEU EL TERRA,
eixugueu-vos bé i sortiu amb samarreta abans d'accedir a la zona de vestidors (planta-1)**

L' incompliment de la normativa pot provocar l'expulsió del centre.

Decreto 95/2000, de 22 de febrero, «Artículo 17 (Aquesta piscina té un vas inferior a 200m2)

«17.1 Las piscinas que dispongan de uno o más vasos con una superficie total de lámina de agua superior a los 200 metros cuadrados deben disponer, durante el horario de baño establecido, de un servicio de salvamento y socorrismo de acuerdo con el número de personas que se bañan o practican la natación, el número y la visibilidad de los vasos y las actividades que se realicen.

PISCINA D'ESTIU

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les següents normes d'ús

ÉS OBLIGATORI:

Els **menors de 14 anys** han d'anar acompanyats d'un adult, el qual els haurà de vigilar d'a prop durant l'estància a la piscina:

- o 1 adult per cada 2 nens d'entre 0 i 5 anys.
- o 1 adult per cada 4 nens d'entre 6 i 14 anys.

Aquesta piscina no té servei de socorrisme aquàtic

MOLT IMPORTANT: NO MULLEU EL TERRA, eixugueu-vos bé i sortiu amb samarreta abans d'accedir a la zona de vestidors (planta-1)

L' incompliment de la normativa pot provocar l'expulsió del centre.

Decreto 95/2000, de 22 de febrero, «Artículo 17 (Aquesta piscina té un vas inferior a 200m2)

«17.1 Las piscinas que dispongan de uno o más vasos con una superficie total de lámina de agua superior a los 200 metros cuadrados deben disponer, durante el horario de baño establecido, de un servicio de salvamento y socorrismo de acuerdo con el número de personas que se bañan o practican la natación, el número y la visibilidad de los vasos y las actividades que se realicen.

PISCINA D'ESTIU

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les
següents normes d'ús

ÉS OBLIGATORI:

Els **menors de 14 anys** han d'anar acompanyats d'un adult, el qual els haurà de vigilar d'a prop durant l'estància a la piscina:

- o 1 adult per cada 2 nens d'entre 0 i 5 anys.
- o 1 adult per cada 4 nens d'entre 6 i 14 anys.

Aquesta piscina no té servei de socorrisme aquàtic

MOLT IMPORTANT: NO MULLEU EL TERRA, eixugueu-vos bé i sortiu amb samarreta abans d'accedir a la zona de vestidors (planta-1)

L' incompliment de la normativa pot provocar l'expulsió del centre.

Decreto 95/2000, de 22 de febrero, «Artículo 17 (Aquesta piscina té un vas inferior a 200m2)

«17.1 Las piscinas que dispongan de uno o más vasos con una superficie total de lámina de agua superior a los 200 metros cuadrados deben disponer, durante el horario de baño establecido, de un servicio de salvamento y socorrismo de acuerdo con el número de personas que se bañan o practican la natación, el número y la visibilidad de los vasos y las actividades que se realicen.

SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Per raons de seguretat, higiene i civisme és necessari seguir les següents normes d'ús

1. No es permet l'entrada als **menors de 16 anys**, excepte en aquelles activitats en què se'ls autoritza expressament (consulteu la graella d'activitats)
2. **Sigueu puntuals.** No es pot accedir a la sala passats 10 minuts de l'inici de la sessió
3. No es permet l'ús de la sala fora dels horaris de classe programats
4. És obligatori l'ús d'una **tovallola** per posar sobre els matalassets i per **eixugar-se bé la suor**
5. **Cal portar roba i calçat esportiu**
6. Respecteu l'**espai** que ocupen els altres assistents a la classe
7. Tingueu cura del **material esportiu**, deixeu-lo recollit i ordenat en acabar la vostra sessió
8. Podeu entrar bidonets o ampolles de plàstic per hidratar-vos

La Direcció del Centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar l'horari, el contingut i/o el tècnic de les sessions programades. Una determinada sessió podrà, puntualment, no impartir-se per impossibilitat material o per indisposició del tècnic assignat.