

NORMES GENERALS I D'ACCÉS DE LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES MUNICIPALS DE LA SELVA DEL CAMP

ÀMBIT D'APLICACIÓ

Les presents normes són d'aplicació a les instal·lacions esportives titularitat de l'Ajuntament de la Selva del Camp i dels seus organismes dependents.

Aquestes normes generals es poden completar amb normes de règim intern aprovades per la Regidoria Delegada d'Esports per les activitats i/o instal·lacions que per la seva naturalesa o especificitat així ho requereixin.

Així mateix els calendaris d'obertura i els horaris de les instal·lacions seran els establerts anualment per la Regidoria Delegada d'Esports.

NORMES GENERALS I D'ACCÉS

Les persones usuàries i abonades es comprometen a complir les normes d'ús que s'indiquen a continuació, les que estan exposades als diferents espais i serveis, i a seguir les indicacions dels tècnics i el personal de la instal·lació.

Tindran accés a les instal·lacions els abonats, els cursetistes i els usuaris que abonin el preu públic aprovat en l'ordenança municipal. Tanmateix, la Direcció o l'Ajuntament pot autoritzar-ne l'ús a entitats, col·lectius o persones, amb altres condicions.

Els menors de 14 anys han d'anar acompanyats d'un adult -preferentment familiar- que en tot moment se'n faci càrrec.

Els abonats que accedeixin a la instal·lació hauran de fer ús de la polsera identificativa que se'ls lliura en el moment de la inscripció o de la compra d'una entrada.

La polsera és personal i intransferible. La seva cessió a tercers, comportarà la pèrdua dels drets com a abonat del titular i la impossibilitat d'abonar-se al que n'ha fet ús.

Si la polsera es perd o es deteriora, s'haurà d'abonar la quantitat que estipulin els preus públics per tal d'obtenir-ne un duplicat.

Els usuaris del centre s'hauran de cenyir a la modalitat a la qual estan adscrits i utilitzaran els espais i els serveis que els pertorqui d'acord amb el tipus d'abonament o entrada.

No es permetrà l'ús de les instal·lacions a persones que no compleixin els requisits higiènics mínims, ni a les persones que pateixin malalties perjudicials per la resta d'usuaris.

No es permet l'entrada d'animals al recinte, a excepció dels gossos pigall.

No es permet menjar ni fumar en els espais i els serveis esportius.

S'han de respectar els horaris d'utilització i el temps d'estada de cadascun dels espais i els serveis.

Els usuaris hauran d'abandonar els espais i els serveis esportius 15 minuts abans de l'hora de tancament de la instal·lació.

Cal respectar la resta d'usuaris i el personal de la instal·lació.

Els danys i els desperfectes ocasionats a la instal·lació i/o al material, comportarà la seva reposició per part de la persona responsable del mal ús.

La Direcció i l'Ajuntament no es fan responsables dels objectes perduts, oblidats o desapareguts a les instal·lacions.

Els objectes que es trobin, es guardaran durant una setmana. Passat aquest temps, ja no es podran reclamar.

Dins el complex esportiu no es permet el desenvolupament de cap activitat professional per part de personal aliè a l'organització.

Advertiments

L' incompliment de la normativa pot suposar la suspensió temporal o permanent del dret d'accés a les instal·lacions.

Aquesta normativa es complementarà amb allò que marqui la legislació vigent.

Tot usuari té dret a fer les reclamacions i els suggeriments que consideri adequats en relació a la instal·lació. Per formular-les, cal adreçar-se al servei d'atenció al públic.

El centre disposa de fulls oficials de reclamació de la Generalitat de Catalunya.

HORARIS I CALENDARIS D'OBERTURA AL PÚBLIC

- La instal·lació romandrà oberta al públic en els horaris establerts per cada una de les instal·lacions mitjançant resolució de la Regidoria Delegada d'Esports. Aquests horaris podran establir variacions en funció dels dies de la setmana (dilluns a divendres; dissabte, diumenges i festius).

- La instal·lació tancarà al públic o modificarà l'horari amb motiu de les festes següents:

1 de gener: Any nou

6 de gener: Reis

divendres Sant

dilluns de Pasqua

1 de maig: Festa del treball

24 de juny: Sant Joan

15 d'agost: Mare de Deu

11 de setembre: Diada

12 d'octubre : Hispanitat

1 de novembre: Tots els Sants

6 de desembre: Dia Constitució

8 de desembre: Inmaculada

24 de desembre: vigília de Nadal – Obert de a (en cas que sigui laborable)

25 de desembre: Nadal – Tancat

26 de desembre: Sant Esteve – Tancat

Festa Major – Tancat (en cas que sigui diumenge, es tancarà el ...)

- La instal·lació tancarà un mínim de 7 dies l'any, per dur a terme les tasques de manteniment que estableix la normativa i que no es poden fer simultàniament amb la presència d'usuaris. S'informarà de les dates de tancament, amb l'antel·lació suficient, per no causar perjudicis als usuaris.

TRÀMITS ADMINISTRATIUS

Inscripcions i pagaments

En el moment de fer la inscripció, cal facilitar fotocòpia del DNI, fotocòpia de llibre de família (en cas d'abonament familiar) les dades bancàries i una fotografia recent.

L'import de la quota d'inscripció s'abonarà en donar-se d'alta. Els pagaments de les quotes d'abonament és domiciliaran sempre a la entitat bancària escollida.

Els rebuts retornats per les entitats bancàries, per manca de pagament, s'hauran de fer efectius a la recepció de la instal·lació. A l'import que correspongui se li afegiran les despeses bancàries d'acord amb les tarifes vigents.

Als abonats que tinguin dos càrrecs retornats, se'ls donarà automàticament de baixa. Per tornar a accedir a la instal·lació, hauran d'abonar les quotes pendents i hauran de pagar de nou la matrícula.

Si una persona s'inscriu abans del 25 de cada mes, pagarà la quota sencera corresponent a aquell mes. A partir d'aquesta data, se li cobrarà la quota del mes següent.

Totes les quotes s'actualitzaran anualment el mes de gener.

Baixes i canvis

Les persones abonades poden canviar la modalitat d'abonament, sempre que ho comuniquin abans del dia 20 de cada mes. Si el canvi se sol·licita després d'aquesta data, no es farà efectiu en el més següent sinó en el segon.

Quan un abonat desitgi donar-se de baixa, haurà de comunicar-ho per escrit abans del dia 20 del mes anterior –mitjançant un imprès que se li facilitarà a Recepció– i fer entrega de la polsera. La baixa no és efectiva si només es dona l'ordre a la entitat bancària. Si la persona es vol tornar a donar d'alta, haurà de pagar la quota d'inscripció vigent en aquell moment. Només en quedaran exempts aquells que presentin un certificat mèdic que acrediti que la baixa és per prescripció facultativa.

Els abonats també poden optar per una baixa temporal per un mínim de tres mesos i un màxim d'un any. En aquest cas, se'ls aplicarà una quota de manteniment d'acord amb les tarifes vigents i quan tornin a donar-se d'alta, no hauran de pagar la matrícula.

PISCINA

Normes d'ús

És obligatori dutxar-se abans d'entrar a l'aigua, no a les dutxes de sensacions

És obligatori l'ús de banyador i casquet de bany.

No es permet l'entrada amb calçat ni roba de carrer.

No està permès utilitzar ulleres de bussejar.

No es pot menjar, ni fumar, ni entrar begudes al recinte de la piscina.

S'ha de circular caminant per la platja de la piscina i s'ha d'evitar córrer i donar empentes.

S'han de respectar els espais destinats a les diferents activitats (natació lliure, cursos, recreació...).

La instal·lació es reserva el dret de decidir sobre la utilització i la ubicació dels carrers.

Els abonats sempre disposaran com a mínim de dos carrers.

Cal situar-se en el carrer adequat a l'activitat que es vol fer, d'acord amb les indicacions dels rètols i del personal de la instal·lació.

Cal nedar sempre per la dreta.

No s'han de travessar els carrers, ja que es pot interrompre l'activitat d'altres persones.

No està permès tirar-se de cap en les zones on la fondària no ho permeti.

Els nens que no saben nedar han de dur un dispositiu adaptat a cada edat, que afavoreixi la flotabilitat i que mantingui el seu cap fora de l'aigua.

Els infants han d'estar controlats en tot moment per una persona adulta i dins del seu camp de visió, tant si es troben dins de l'aigua com a l'entorn dels vasos.

No s'ha de deixar que els nens petits juguin prop dels vasos no apropiats per a ells.

No es permeten els jocs perillosos dins de l'aigua, com ara enfonsar una altra persona.

No està permesa la pràctica d'apnea lliure.

No està permès l'accés a la zona de bany a les persones que pateixin malalties dèrmiques infectocontagioses. En cas de dubte la Direcció podrà exigir la presentació

d'un certificat mèdic.

No es poden portar objectes de vidre, o de qualsevol altre material esmicolable, a la zona de platja.

Solament es pot utilitzar el material aquàtic destinat específicament als abonats -surost fustes i pull boys-. No es pot portar material propi

El material només es pot utilitzar a la piscina de natació i cal retornar-lo al seu lloc un cop acabada l'activitat.

No està permès utilitzar sabons, cremes, olis o productes similars ni a la piscina ni a les dutxes de la platja de la piscina.

Recomanacions

És aconsellable dutxar-se amb sabó després de sortir de l'aigua.

Es recomana circular per la platja de la piscina amb sabatilles de bany i evitar anar descalç.

Cal deixar la tovallola o el barnús en els bancs o als vestuaris.

Es recomana respectar un mínim de dues hores per banyar-se, després d'un àpat.

No entreu de cop a l'aigua, després de menjar o d'haver fet un exercici físic intens.

Advertències

La Direcció i l'Ajuntament no responen dels accidents que puguin patir els usuaris per conductes imprudents.

SALA DE FITNESS

Normes d'ús

No està permesa la utilització de la sala als menors de 16 anys, encara que vagin acompanyats d'un adults.

Els joves de 16 a 17 anys han de consultar prèviament amb el tècnic la manera d'utilitzar la sala de fitness.

No es pot entrar a la sala amb banyador, xancletes, mullat, amb el tors nu, ni amb vestit i sabates de carrer.

Cal vestir roba esportiva (samarreta, pantalons curts, xandall, etc.) i portar calçat esportiu que no s'hagi utilitzat per anar pel carrer (preferentment amb sola blanca).

Cal portar una tovallola per posar-la al damunt de les màquines i els aparells.

No està permès endur-se la bossa d'esports a la sala.

No es permet entrar ampolles de vidre ni d'altres materials que es puguin trencar o que representin un perill per als usuaris..

Els aparells cardiovasculars s'han d'utilitzar, com a màxim, 20 minuts i si hi ha altres usuaris esperant, no més de 15.

S'ha de fer un bon ús de les màquines i els pesos. A la majoria de màquines o estació hi ha les instruccions i els consells per utilitzar-les i treure'n el màxim benefici. En cas de dubte, consulteu als tècnics.

Cal cedir l'aparell a un altre usuari durant les pauses de recuperació entre sèries.

S'ha de col·locar el material al lloc corresponent una vegada utilitzat, posant especial atenció a la zona de pesos lliures.

S'ha de procurar que les plaques dels aparells no impactin violentament i evitar tirar els pesos a terra de manera incontrolada.

No es pot traslladar el material d'una zona de la sala a una altra.

Cal retornar el material i les rutines individuals al seu lloc.

No s'ha de demanar als tècnics que guardin objectes personals.

Cal deixar les màquines i altres aparell, descarregades de pes

No està permès manipular l'aparell d'aire condicionat ni el de música

Recomanacions

És aconsellable utilitzar l'àrea de condicionament físic sota la supervisió tècnica d'un especialista. Ell és el responsable d'elaborar les rutines d'exercicis adequades a cada

cas.

Cal hidratar-se convenientment abans, durant i després de la realització de la sessió. Si es presenten símptomes de mareig o de malestar general, s'ha de sol·licitar assistència.

L'ús de pulsòmetre permet controlar la intensitat de l'esforç durant l'exercici.

No és recomanable fer sessions d'exercici físic a la sala durant les 2 hores següents als àpats.

No és convenient enbolcallar-se amb materials antitranspirables (films, plàstics...). Aquesta pràctica no tan sols no contribueix a perdre pes, sinó que provoca un augment de temperatura que pot ocasionar un cop de calor.

SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Normes d'ús

No es permetrà l'ús lliure de les sales d'activitats dirigides

No està permesa la utilització de la sala als menors de 16 anys, excepte si participen en activitats específiques per a la seva edat.

S'ha de ser puntual. Un cop passats 10 minuts de l'inici de les sessions, no es permetrà l'entrada.

Cal portar una tovallola per posar-la al damunt dels matalassos.

No es pot entrar amb banyador, xancletes, mullat, amb el tors nu, ni amb vestit i sabates de carrer.

Cal vestir roba esportiva (samarreta, pantalons curts, xandall, etc.) i portar calçat esportiu que no s'hagi utilitzat per anar pel carrer (preferentment amb sola blanca).

No es permet entrar ampolles de vidre ni d'altres materials que es puguin trencar o puguin representar un perill per als usuaris.

No està permès endur-se la bossa d'esports a la sala.

Cal deixar el material ordenat al seu lloc.

No està permès manipular els aparells d'aire condicionat ni els de música.

ESPAI CÍCLING INDOOR

Normes d'ús

No està permesa la utilització de les bicicletes als menors de 16 anys, encara que vagin acompanyats d'un adult.

Les bicicletes s'adjudicaran als usuaris per rigorós ordre d'arribada.

No està permès reservar bicicletes.

No es permet l'ús d'ampolles i envasos de vidre o altres materials que es puguin trencar o puguin representar un perill per als usuaris..

És obligatori l'ús d'una tovallola per eixugar la suor.

No es pot utilitzar l'espai ni el material fora de les hores de classes dirigides.

En acabar la sessió, cal eixugar la suor que hagi pogut quedar als aparells.

SAUNA

Normes d'ús

No es permet l'ús als menors de 14 anys, encara que vagin acompanyats.

Cal dutxar-se amb aigua calenta i sabó i eixugar-se bé abans d'entrar a la sauna.

Cal portar una tovallola per posar-la al banc.

No està permès deixar tovalloles o barnussos als bancs per assecar-los o guardar lloc per a altres persones.

No s'han de portar joies ni objectes metàl·lics.

No està permès afaitar-se o depilar-se, ni fer-se manicura, pedicura, peelings i neteges, ni utilitzar cremes o qualsevol altre tipus de cosmètic.

Cal parlar amb veu baixa i respectar el silenci dels altres.

Recomanacions

Es recomana fer 1 o 2 sessions de sauna setmanals.

El temps d'estada aconsellable és de 10 a 15 minuts.

Després de la sauna s'aconsella prendre una dutxa en sentit ascendent, dels peus al cap, que comenci amb aigua tèbia i acabi amb aigua freda, també és recomanable un bany a la piscina freda (s'ha d'entrar a poc a poc) o passar-se gel pel cos.

La sauna està contraindicada després de menjar, prendre begudes alcohòliques o estar sota els efectes de l'alcohol, anticoagulants, antihistamínics, substàncies psicotròpiques o tranquil·litzants.

Cal consultar prèviament un metge la idoneïtat de fer sessions de sauna si es pateix hipotensió o hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, varius o s'està embarassada.

Si es nota sensació d'ofec o malestar, cal sortir de manera immediata.

BANY DE VAPOR

Normes d'ús

No es permet l'ús als menors de 14 anys, encara que vagin acompanyats.

Cal dutxar-se amb aigua calenta i sabó i eixugar-se bé abans d'entrar a la sauna.

Cal portar una tovallola per posar-la al banc.

No està permès guardar lloc per a altres persones.

No s'han de portar joies ni objectes metàl·lics.

No està permès afaitar-se o depilar-se, ni fer-se manicura, pedicura, peelings i neteges, ni utilitzar cremes o qualsevol altre tipus de cosmètic.

Cal parlar amb veu baixa i respectar el silenci dels altres.

Recomanacions

El temps d'estada aconsellable és de 10 minuts.

Després del bany de vapor s'aconsella prendre una dutxa en sentit ascendent, dels peus al cap, que comenci amb aigua tèbia i acabi amb aigua freda

El bany de vapor està contraindicat després de menjar, prendre begudes alcohòliques o estar sota els efectes de l'alcohol, anticoagulants, antihistamínics, substàncies psicotròpiques o tranquil·litzants.

Cal consultar prèviament un metge la idoneïtat de fer banys de vapor si es pateix hipotensió o hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, varius o s'està embarassada

Si es nota sensació d'ofec o malestar, cal sortir de manera immediata

HIDROMASSATGES

Normes d'ús

Els menors de 14 anys no poden utilitzar aquest servei, sino van acompanyats d'un adult.

Cal dutxar-se amb sabó i eixugar-se bé abans d'entrar a l'hidromassatge.

És obligatori l'ús de casquet de bany.

No està permès utilitzar sabó ni qualsevol altre tipus de cosmètic.

Recomanacions

El temps d'estada aconsellable és de 5 - 10 minuts.

L'hidromassatge està contraindicat després de menjar, prendre begudes alcohòliques

o estar sota els efectes de l'alcohol, anticoagulants, antihistamínics, substàncies psicotròpiques o tranquil·litzants.

Cal consultar prèviament un metge la idoneïtat de fer banys de vapor si es pateix hipotensió o hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, varius o s'està embarassada.

Si es nota sensació d'ofec o malestar, cal sortir de manera immediata.

TEMPLÀRIUM

Normes d'ús

No es permet l'ús als menors de 8 anys, encara que vagin acompanyats.

Cal posar una tovallola damunt del mabre.

El templàrium no s'ha d'utilitzar per assecar tovalloles ni barnussos.

No està permès guardar lloc per a altres persones.

El temps d'estada és de 5 minuts.

DUTXES DE SENSACIONS

Normes d'ús

No es permet l'ús als menors de 14 anys, encara que vagin acompanyats.

El temps de durada de cada dutxa és de 2 minuts..

No s'ha de fer més d'una sessió seguida.

Les dutxes són individuals.

FONT DE GEL

Normes d'ús

No es permet l'ús als menors de 14 anys, encara que vagin acompanyats.

El gel s'ha d'utilitzar com a complement als tractaments amb altres temperatures.

L'aplicació s'ha de fer a l'espai annex a la font, No s'ha d'entrar gel a la sauna, ni al bany de vapor, ni portar-lo a altres zones del recinte.

No s'ha de jugar amb el gel ni tirar-lo a altres persones.

VESTIDORS

Normes d'ús

No s'han d'utilitzar ampolles ni envasos de vidre o altres materials que es puguin trencar o puguin representar un perill per als usuaris.

No s'han de llençar ampolles ni altres envasos a terra.

Cal dutxar-se el temps estrictament necessari, per tal d'estalviar l'aigua i agilitzar l'accés a altres persones.

Les aixetes i els distribuïdors, s'han de manipular amb cura.

Cal eixugar-se a la zona de dutxes per evitar l'excés d'aigua al terra dels vestidors.

Està prohibit accedir a la zona de dutxes amb calçat de carrer.

No està permès afaitar-se o depilar-se, ni fer-se manicura, pedicura, peelings, o qualsevol tipus de tractament personal que afecti la higiene de l'espai i pugui molestar la resta d'usuaris.

Cal no deixar restes a les piques o a terra; els cabells, les compreses, les gases, els papers..., s'han de dipositar a les papereres.

No està permès utilitzar aparells elèctrics, a excepció dels assecadors.

Cal guardar la bossa, la roba, les sabates i tots els objectes personals dins de la taquilla en els vestidors en que n'hi hagi.

Les taquilles són d'ús puntual, s'han de deixar lliures un cop acabada l'activitat. Un cop tancada la instal·lació, es revisen totes i es retira el material que hi queda.

Només està permès utilitzar una taquilla per persona.

La instal·lació no es fa responsable dels objectes dipositats dins de la taquilla.

En cas de pèrdua de la clau o problemes amb el pany de les taquilles, cal notificar-ho al personal de la instal·lació.

Les sabatess s'han de protegir amb una bossa de plàstic quan es deixen a la taquilla i no es poden posar al damunt dels bancs.

Els nens i les nenes fins als 7 anys, utilitzaran el vestidor que correspongui al sexe de l'acompanyant. A partir d'aquesta edat es canviaran tots sols al vestidor que els pertoqui.