



NORMATIVA D'ÚS DEL CLUB ESPORTIU BELLATERRA

Condicions per a associar-se o abonar-se

- 1.** En el moment de la inscripció, cal facilitar el DNI i les dades de l'Entitat Financera, per a domiciliar els rebuts.
- 2.** L'import de la inscripció i el pagament de la 1a quota cal abonar-los en produir-se l'alta. Els pagaments següents es cobraran en data de l'1 al 5 del mes en curs.
- 3.** L'edat mínima per a fer ús de les instal·lacions del Club Esportiu Bellaterra és de 14 anys. Els menors de 14 anys poden fer-ne ús només en cas d'anar acompanyats d'un adult responsable.

Reglament administratiu

- 1.** El soci o abonat podrà canviar la modalitat o les seves dades personals o bancàries sempre i quan aquest ho comuniqui abans del dia 20 del mes en curs.
- 2.** De la mateixa manera, si un soci o abonat desitja donar-se de baixa, ho haurà de notificar al centre per escrit: de forma presencial o per e-mail abans del dia 20 del mes anterior a la baixa.
- 3.** Les quotes es regularitzaran d'acord a l'aprovació de la Junta del Club Esportiu Bellaterra
- 4.** La devolució de dos rebuts domiciliats ocasionarà la pèrdua de la condició de soci o abonat i no eximeix

del seu pagament. Per a tornar a recuperar-la cal pagar els imports pendents, les despeses de devolució i els drets d'inscripció vigents.

5. Devolució d'importos efectuats d'activitats complementàries: es retornarà el 50 % de l'import si la baixa es comunica 10 dies abans de començar l'activitat i sempre que sigui per malaltia o lesió, previ justificant mèdic.

Funcionament intern del centre esportiu

- 1.** L'horari d'obertura del centre és el següent:
 - De dilluns a divendres de 7:00 a 22:30 hores
 - Dissabtes de 9:00 a 21:00
 - Diumenges de 10:00 a 20:00 hores
 - Festius de 10:00 a 15:00 segons calendari anual

Els espais esportius tancaran mitja hora abans de l'hora de tancament del centre.

Durant el mes d'agost es redueixen els horaris d'obertura.

- 2.** El Centre Esportiu tancarà els dies 25 de desembre i 1 de gener. Així mateix, es reserva el dret de tancar o modificar els horaris en altres festius significatius, previ avís als usuaris. En cas d'aturada tècnica d'un espai o servei per tasques de manteniment i/o adequació, l'usuari no tindrà dret a cap compensació econòmica.
- 3.** En el cas d'obtenir un número d'accés al Club, aquest serà personal i intransferible. No es pot cedir a tercers.
- 4.** Els usuaris del centre s'hauran de cenyir a la modalitat a la qual estan adscrits. Aquesta norma val tant per a socis, abonats com per a usuaris d'activitats complementàries.
- 5.** Està prohibit registrar imatges i/o so, en cap suport o format, actual o futur, dintre de les instal·lacions, sense un permís exprés de direcció.
- 6.** Per a un millor funcionament del centre i per a una pràctica esportiva més saludable és obligatori respectar els

horaris establerts per a les diferents activitats.

7. La Direcció del Centre Esportiu no es responsabilitza dels objectes perduts o oblidats a les instal·lacions. Existeix un espai habilitat (demanar-ho a Recepció) per a la custòdia dels objectes perduts i trobats els quals romandran guardats durant una setmana. Fora d'aquest espai de temps el centre es reserva el dret de donar-los a entitats benèfiques.

8. Tots els usuaris hauran de tenir un comportament cívic i respectuós vers el personal, els altres usuaris i el material del centre a l'interior del centre esportiu. Qualsevol desperfecte derivat d'un mal ús implicarà l'abonament de la reparació o reposició d'aquest.

9. Els menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats d'un major d'edat per poder utilitzar les instal·lacions, excepte quan participin en alguna activitat especialment dirigida a aquest grup.

10. Està prohibit fumar en tota la instal·lació.

11. Les entrades puntuals estaran condicionades a l'aforament de la instal·lació, permetran un sol accés i obligarà al portador d'aquesta a sotmetre's a la present normativa.

12. Els cursos i activitats complementàries seguiran el calendari escolar, si no es comunica expressament el contrari.

13. No es pot menjar en cap espai del centre.

14. No es permet l'entrada d'animals al recinte (excepte els gossos pigall).

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

16. L'incompliment d'aquestes normes pot suposar una sanció segons decideixi l'òrgan administratiu responsable del control de la gestió, entre altres la suspensió temporal o expulsió si el cas ho requereix.

Revisió mèdica

1. En el moment de la inscripció, el soci o abonat ha d'omplir el QAAF (Qüestionari d'aptitud per a l'activitat

física) si alguna resposta és positiva, caldrà que esperi a realitzar la revisió mèdica per començar a fer esport, o bé haurà de portar una autorització signada pel seu metge per a tal efecte. **AVÍS IMPORTANT:** En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic, notifiqueu-ho al tècnic.

2. Es recomana que entre la data d'alta i el moment de la revisió es realitzin exercicis de baixa intensitat.

3. En qualsevol cas, és altament recomanable sotmetre's a una revisió mèdica abans de començar un programa d'activitat física i la faciliti al personal tècnic de fitnes. No fer-se-la comporta que el personal tècnic desconegui l'estat físic de l'abonat i així impedir la possibilitat de prevenir possibles accidents o lesions.

REGLAMENT D'ÚS DELS SERVEIS I DELS ESPAIS ESPORTIUS

Piscina coberta

1. No es permet l'accés a menors de 14 anys

2. Respecteu l'espai i el relaxament dels altres usuaris.

3. No es permet llançar-se de cap ni bussejar.

4. És obligatori l'ús del casquet de bany i vestit de bany.

5. Cal dutxar-se abans de fer-ne ús.

6. No es recomana a usuaris amb problemes de circulació sanguínia i hipertensió.

7. No es permet menjar a la piscina. Tampoc s'hi poden entrar llaunes ni envasos de vidre.

NOTA: És imprescindible mantenir un correcte comportament i no alçar la veu.

Piscina descoberta

1. No es permet l'accés a menors de 14 anys

2. Respecteu l'espai i el relaxament dels altres usuaris.

3. No es permet llançar-se de cap ni bussejar.

4. És obligatori l'ús del vestit de bany.

5. Cal dutxar-se abans de fer-ne ús.

6. No es permet menjar a la piscina. Tampoc s'hi poden entrar llaunes ni envasos de vidre.

7. En les hores en les que el club roman obert i la piscina descoberta estigui tancada (sense vigilant) els usuaris que desitgin utilitzar-la hauran de signar una fulla d'autorització.

NOTA: És imprescindible mantenir un correcte comportament i no alçar la veu.

Sala de fitnes

1. No es permetrà l'entrada ni la utilització del material als menors de 14 anys.

2. No es permet l'entrada de bosses d'esport, ni cap altre tipus de material que el personal del centre no consideri oportú.

3. No es permet menjar a la sala. Tampoc s'hi poden entrar llaunes ni envasos de vidre.

4. És obligatori portar una tovallola i col·locar-la entre el cos i els aparells o estris que es facin servir per motius d'higiene i salut.

5. S'ha de deixar guardat el material al seu lloc corresponent un cop fet servir i recollir les manualles, discs i barres.

6. Per accedir a la sala cal vestir roba i calçat esportiu adequat amb la sola neta. No es permet entrar amb roba de carrer, xancletes ni amb el tors despullat.

7. Durant les pauses entre sèries d'exercicis cal cedir l'aparell a un altre usuari que estigui esperant.

8. S'ha d'eixugar la suor que pugui quedar als aparells; podeu fer servir el paper higiènic i el líquid higienitzant que hi ha a disposició.

9. Procureu que les plaques dels aparells no impactin entre elles ni llenceu incontroladament els pesos a terra.

10. El fet de fer un entrenament personal amb un entrenador que no pertany a l'equip del Club Esportiu Bellaterra serà una falta greu que pot arribar a suposar l'expulsió del centre del soci o l'abonat.

11. Cal complir les indicacions i consells dels tècnics.

12. Informeu als tècnics en cas de sentir qualsevol tipus de malestar.

NOTA: La funció del tècnic de sala és la d'assessorar i corregir. En cas de prescindir dels seus consells haureu de signar la renúncia voluntària dels seus serveis.

Espai d'activitats dirigides

1. Es prega puntualitat en les sessions. Un cop passats 10 minuts de l'inici, no es permetrà l'entrada. L'escalfament és necessari per a evitar lesions. No es pot abandonar la sessió abans de que aquesta finalitzi ja que els estiraments també són importants per a evitar lesions.

2. No es permet l'accés a les activitats dirigides als menors de 14 anys.

3. És obligatori l'ús de la tovallola.

4. Cal fer un bon ús del material esportiu; un cop utilitzat cal retornar-lo al seu lloc.

5. No està permès entrar amb el tors nu ni vestit de carrer. Cal anar amb roba esportiva adequada i calçat esportiu amb la sola neta.

6. S'aconsella beure petits glopets d'aigua durant la sessió per evitar deshidratar-se.

7. Parleu amb els tècnics perquè us aconsellin de les activitats més adequades al vostre nivell de fitnes.

8. No es permet menjar a les sales. Tampoc s'hi poden entrar llaunes ni envasos de vidre.

Cycling

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

2. No està permès l'accés a l'activitat a menors de 14 anys.

3. No està permès reservar bicicletes.

4. És aconsellable dur un bidó d'aigua per a hidratar-se durant la sessió; no es permeten envasos de vidre o llaunes.

5. És obligatori l'ús d'una tovallola.

6. En acabar la sessió, cal netejar la bicicleta i afluixar el manillar i el seient. Podeu fer servir el paper que hi ha a la sala per a tal efecte.

7. No està permès moure les bicicletes de lloc ni manipular els pedals de les bicicletes.

NOTA: És important que aviseu al tècnic si és el vostre primer dia o si patiu alguna lesió, perquè pugui donar les instruccions a una pràctica correcta.

Pista 3x3

1. L'ús de la pista 3x3 és lliure per als usuaris/es del club, exceptuant-ne durant els horaris en que estigui ocupada per les activitats que la Direcció del Club consideri oportú.

2. Durant els mesos de juny, juliol i setembre, es desenvoluparan activitats esportives corresponents al casal.

3. Per entrar a la pista poliesportiva s'exigirà portar roba esportiva d'acord amb l'activitat, i calçat esportiu amb sola adequada per al tipus de paviment quedant prohibit jugar sense samarreta.

Pistes de pàdel

1. Per a la utilització de les pistes de pàdel s'haurà d'anar proveït del material pertinent (pilotes i pala), de roba d'esport i calçat adequat a l'activitat a realitzar. No es pot fer servir el mateix calçat que porteu del carrer.

2. Tant les pales com les pilotes utilitzades hauran de ser les de l'esport del pàdel, i en cas de fer ús de l'equipament de les pistes es tornaran en bones condicions, en cas contrari s'abonaran 20 euros.

3. No es pot accedir a la pista si està ocupada. Per cortesia esperarem a que sigui l'usuari anterior el que, advertit de la nostra presència, finalitzi el seu joc i deixi lliure la pista.

4. Queda prohibit utilitzar les pistes de pàdel per a impartir classes particulars o competicions sense l'autorització prèvia del centre.

5. La no utilització d'una pista reservada s'ha de comunicar amb els següents marges de temps:

-Per reserves fetes per la franja de les 13:30h fins les 17:30h, s'haurà de trucar abans de les 12:00h.

-Per reserves fetes per la franja de les 17:30h a les 21:30, s'haurà de trucar abans de les 14:00h.

6. No es permet menjar a les pistes. Tampoc s'hi poden entrar llaunes ni envasos de vidre.

Vestidor

1. És necessari utilitzar els armariets. No deixeu res fora i tanqueu sempre la porta amb clau o cadenat.

2. Els armaris d'ús puntual són per a utilitzar exclusivament durant el període d'estada al centre. Cada nit es procedirà a buidar-los per netejar-los.

3. Papers, ampolles, tiretes, gases, compreses... sempre a les papereres.

4. Els armaris funcionen amb cadenat, cada usuari s'ha de fer responsable de portar-lo en cada cas. Els cadenats estan disponibles a la recepció del centre.

5. La direcció no es fa responsable de possibles robatoris i es recomana que no deixeu objectes valuosos sense vigilància.

6. Useu el telèfon mòbil amb discreció.

7. Recomanem fer un bon ús amb el consum de l'aigua.

8. Està prohibida l'entrada a nens o nenes majors de 6 anys al vestuari que no sigui l'adequat pel seu sexe.

9. Està prohibit menjar.

10. Fer ús de l'espai dins de la zona de dutxes per assecar-se, així com també per escórrer l'equip de bany

11. No està permès afaitar-se ni depilar-se en aquestes zones.

Recomanacions d'ús de vestidors

1. Eixuga't a la zona de dutxes o piscina, evitem l'excés d'aigua al terra dels vestidors.

2. No deixis les sabates sobre els bancs quan t'estiguis canviant, així els bancs es mantindran nets.

3. Porta una bossa de plàstic per deixar les sabates a l'armariet, hi evitem mals olors i brutícia.

4. Porta una bossa de plàstic extra quan plogui per poder posar-hi el

paraigües i no mullar l'armariet ni els teus efectes personals.

5. Recorda portar sempre el cademat.

6. Intenta no deixar cabells als tocadors, per a això hi ha les papereres.

7. Tingues cura a l'hora de dur a terme les teves accions d'higiene personal.

Normativa reserva pistes de pàdel

1. La pista es pot reservar per 2 vies:

a. A través de la vostra àrea privada del web del Club Bellaterra. La reserva es pot realitzar des de les 00:00h del dia anterior al que es vol reservar.

b. A través del Whatsapp del Club, E-mail, trucada o presencialment a recepció amb un màxim de 24h d'antelació.

c. Aquelles reserves corresponents a la Lliga de Pàdel, es podran fer amb una setmana d'antelació.

2. En tots els casos cal dir els 4 noms dels jugadors/es que ocuparan la pista:

En cas que 6h abans de l'horari de reserva no s'hagin especificat els integrants de la partida, la reserva serà anul·lada.

3. Les reserves es podran fer de 60' a les pistes 1 a 3 i de 90' a les pistes 4 a 6:

En cap cas els mateixos 4 jugadors podran tenir pista reservada per dues hores consecutives en la mateixa franja horària, matins o tardes. Només podran repetir horari consecutiu i coincidir en la mateixa pista, un màxim de dos dels jugadors que hagin jugat ja en l'hora anterior.

4. Franges de reserva:

a. Laborables:

- Matí: Lliure reserva fins les 17.30h (sense solapar-se amb l'horari de tarda).
- Tarda: Pistes 1,2 i 3 franges de 60' a partir de les 17:30h. Pistes 4, 5 i 6 franges de 90' a partir de les 18h.

b. Caps de setmana i festius:

- Pistes 1,2 i 3 franges de 60' des de l'obertura del Club. Pistes 4, 5 i 6 franges de 90' des de l'obertura del Club.

5. Anul·lacions:

a. Cal trucar a la recepció del Club o comunicar-ho per WhatsApp per anul·lar una pista reservada.

b. La no anul·lació d'una pista reservada, en qualsevol hora del dia, suposarà una sanció que consistirà en no poder reservar pista durant una setmana. En cas de reincidir la sanció s'ampliarà a dues setmanes, i així successivament.

c. Es considerarà ben anul·lada una reserva si formula amb 3h d'antelació.

6. Prioritat de reserves de 4 jugadors en horaris de màxima ocupació:

De dilluns a divendres, entre les 19:30 i les 21:30, tindran prioritat les reserves de 4 jugadors per sobre de les reserves de només 2. En aquests horaris, les reserves d'una pista feta per jugar només 2 persones, hauran d'estar obertes a incorporar dos jugadors més.

EL QUE CAL PER PRACTICAR EXERCICI FÍSIC

Cademat: Molt important portar un cademat (**candau**) per a fer ús de la taquilla puntual (preferiblement de combinació).

Fitness, activitats dirigides i pàdel

- Pantalons curts, pantalons de xandall o malles.
- Samarreta, mallot, dessuadora o top.
- Mitjons de cotó.
- Sabatilles esportives amb la sola neta.
- Bidó d'aigua per hidratar-se.
- Tovallola.

Piscina coberta

- Vestit de bany.
- Casquet de bany.
- Sabatilles de dutxa de goma.
- Tovallola.

Recomanacions

Utilitzeu sempre roba esportiva transpirable i calçat adient. En cap cas és recomanable portar peces de roba

de plàstic, ja que no permeten una transpiració adequada.

- Cal hidratar-se durant les sessions bevent sovint petites quantitats d'aigua.

- Realitzeu escalfament abans i estiraments després de les activitats.