

## NORMAS GENERALES DEL CLUB

- \* Para acceder al parking privado de Club es obligatorio ser socio.
- \* El vehículo sólo podrá estacionar dentro de cada plaza marcada para tal fin, respetando sentidos de circulación.
- \* El carnet de socio es personal e intransferible.
- \* La presentación del carnet podrá ser exigida, en todo momento, por cualquier empleado de la sociedad.
- \* Todos los usuarios deberán ser identificados con carácter previo al acceso a las instalaciones deportivas.
- \* Los usuarios, una vez identificados, sólo podrán utilizar aquella sala o pista deportiva para la que te han reservado.
- \* El uso de la instalación deportiva se limitará al horario y espacio deportivo previamente reservado.
- \* Sólo se permitirá el acceso y permanencia en los espacios deportivos a los deportistas y personal técnico que vayan a utilizar la instalación.
- \* El uso de las pistas e instalaciones se hará con la ropa y calzado adecuado para cada modalidad deportiva.
- \* El acceso y permanencia a las instalaciones deportivas por parte de usuarios y público, conllevará un comportamiento adecuado en cuanto a actitud y respeto hacia el normal desarrollo de las actividades, al conjunto de usuarios y al personal que presta servicio en las instalaciones deportivas.
- \* Esta prohibido arrojar o depositar cualquier objeto desechable fuera de las papeleras habilitadas al efecto.
- \* Se establecen normas específicas para el uso de las distintas salas y espacios deportivos.(ver en cada sala)

## VESTUARIOS

- \* El uso de los vestuarios debe ser únicamente para cambio de ropa.
- \* El usuario de toallas del Club tiene que depositarla en los contenedores de ropa sucia terminado su uso.
- \* Esta prohibido llevarse toallas del Club fuera de las instalaciones deportivas, su uso obliga a su devolución.
- \* Es obligatorio dejar los vestuarios en buenas condiciones para los usuarios posteriores.
- \* Está prohibido el acceso de los niños/as mayores de 6 años a los vestuarios del sexo contrario, y los menores de dicha edad deberán hacerlo acompañados obligatoriamente de un adulto responsable.
- \* Se recomienda utilizar zapatillas de baño y secarse bien después de la ducha.
- \* Se respetarán las normas elementales de higiene.

## SAUNA Y BAÑO DE VAPOR

- \* Está prohibido el acceso a los menores de 16 años.
- \* Es obligatorio el uso de zapatillas de goma y toallas.
- \* No se puede acceder con objetos metálicos, gafas, etc.
- \* Antes de utilizarlo es obligatorio ducharse.
- \* Es obligatorio colocar la propia toalla bajo el lugar de emplazamiento del usuario.
- \* Después del servicio, deberá realizar una ducha con agua a temperatura ambiente empezando por los pies y terminando por la cabeza. Una vez seco, se recomienda reposar de 5 a 10 minutos.
- \* Está prohibido afeitarse o depilarse en su interior.
- \* La capacidad máxima será de 10 personas.
- \* Es aconsejable que las sesiones tengan una duración de 10 a 15 minutos.
- \* Es aconsejable la utilización de estos servicios 1 ó 2 veces a la semana.
- \* En caso de sensación de ahogo o mareo, salir inmediatamente.

### **Contraindicaciones:**

- \* Hipotensión arterial, Hipertensión arterial, Trastornos nerviosos, Enfermedades cardiovasculares, Enfermedades infecciosas y enfermedades de la piel.

## **GIMNASIO CARDIOVASCULAR Y MUSCULACIÓN**

\* Está prohibido el acceso a los menores de 16 años.

\* Es obligatorio el uso de toalla.

\* Es obligatorio dejar en su lugar cualquier elemento utilizado después de su uso.

\* Es obligatorio seguir las indicaciones del monitor.

\* Es aconsejable preguntar al monitor sobre el uso correcto de las máquinas para evitar lesiones.

circulación.

dad.

ivas.

ngan autorización.

cnico autorizado

ortiva.

in comportamiento

las instalaciones

efecto.

la sección).

uso.

olución.

s menores de

s pies y acabando

embarazadas,