

# NORMATIVA ADMINISTRATIVA

## És obligatori:

- A partir del 20 de Febrer 2020, és obligatori l'abonament i l'ús de la polsera per accedir al CEM.
- Facilitar les dades bancàries per domiciliar els rebuts, el DNI i signar els documents corresponents quan es dona d'alta en un nou servei.
- Comunicar qualsevol modificació administrativa abans del dia 24 del mes en curs, mitjançant recepció o correu electrònic (canvis de compte corrent, baixes, etc.)
- Abonar la quota d'inscripció i la primera mensualitat en efectiu a la recepció de la instal·lació. Els pagaments següents es domiciliaran mitjançant una entitat bancària.
- Abonar, a partir del dia 20 del mes en curs, l'import del mes següent.
- Abonar els rebuts retornats a la recepció del centre, conjuntament amb el recàrrec corresponent (segons tarifa, consultar a la recepció).

# NORMATIVA VESTIDORS ABONATS

## És obligatori:

- Dutxar-se i desmaquillar-se abans d'entrar a la zona d'aigües.
- Guardar tots els objectes personals a un armariet quan s'estigui fent ús del centre i no s'està al vestidor.
- Escórrer els banyadors a les dutxes o piques, està prohibit fer-ho a la zona dels bancs i armariets.
- No realitzar accions d'higiene personal (afeitar-se, ungles, etc.)
- No deixar cap objecte personal als armariets al finalitzar el dia, a excepció d'aquells abonats que disposin dels de lloguer. Tots aquells que estiguin ocupats a l'inici del dia s'obriran i es retirarà el contingut. En cas de que s'hagi de trencar un cadenat, el centre no es farà càrrec del seu cost. Els contingut es mantindrà un màxim de 15 dies.
- Retirar els objectes personals de l'armariet, en cas de que no es continuï amb el servei de lloguer. Tant per aquests casos com per baixes per altre motius, es respectarà el plaç del punt anterior.

# NORMATIVA VESTIDORS GRUPS

## És obligatori:

- Respectar els altres usuaris i no correr o cridar.
- Dutxar-se i desmaquillar-se abans d'entrar a la zona d'aigües.
- Escórrer els banyadors a les dutxes o piques, està prohibit fer-ho a la zona dels bancs.
- Deixar endreçats tots els objectes personals quan s'estigui fent ús del centre i no s'està al vestidor.
- No realitzar accions d'higiene personal.
- No jugar amb les dutxes.
- No menjar dins dels vestidors.
- No entrar a les dutxes amb calçat de carrer.

# NORMATIVA ZONA D'AIGÜES

## És obligatori:

- Dutxar-se i desmaquillar-se abans d'entrar a la zona d'aigües.
- Accedir a la piscina amb calçat apropiat. En cas de que no es disposi, demanar al socorrista uns peücs de plàstic.
- Seguir les indicacions del personal tècnic i/o socorrista.
- Fer ús del casquet de bany fora de la temporada d'estiu
- No correr pel voltant dels vasos, per motius de seguretat.
- Respectar l'ús dels carrils reservats per nedar.
- No tirar-se de cap a l'aigua, correr o empènyer.
- No fer ús de cap tipus de sabó o gel a les dutxes exteriors..
- Entrar a la zona SPA a partir dels 16 ANYS (Jacuzzi, Sauna...)

## És recomanable:

- Comunicar al socorrista si es disposa d'alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epil·lèptic.
- Comunicar al socorrista si la persona no sap nedar.

# NORMATIVA SALA DE FITNESS

## És obligatori:

- Guardar la motxilla i efectes personals en les taquilles dels vestuaris.
- Accedir amb roba, tovallola i calçat esportiu.
- Respectar les indicacions del personal tècnic.
- Fer un bon ús del material així com endreçar-lo després de cada ús.
- Col·locar una tovallola a sobre dels bancs i aparells per preservar l'higiene.
- No fer ús per més de vint minuts de les màquines cardiovasculars en cas de que hi hagi altres usuaris esperant.
- No fer ús de la sala de fitness en cas de que es sigui menor de 14 anys, quan no hi hagi el tècnic de sala i sense prèvia autorització escrita dels pares o tutors. Tot i així, aquests menors només podran fer ús d'allò que el tècnic els hi indiqui. Caldrà portar l'autorització sempre que es faci ús.
- No fer ús dels aparells de força en cas de que es sigui menor de 16 anys. Tanmateix, sempre caldrà accedir acompanyat d'un adult. Es podrà accedir sense aquest en presència del tècnic de sala i amb prèvia autorització escrita de pares o tutors. Caldrà portar l'autorització sempre que es faci ús.

## És recomanable:

- Demanar assessorament al tècnic de sala en cas de que es dubti a l'hora de fer un exercici.
- Demanar una entrevista inicial amb el tècnic per conèixer el funcionament de la sala

# NORMATIVA VESTIDORS ABONATS

**Benvolgut/da,**

Tal com s'indica a la normativa del vestidors:

## **És obligatori**

- Guardar tots els objectes personals a un armariet quan s'estigui fent ús del centre i no s'està al vestidor.
- Que els nens/es i/o abonats que formin part d'un curset de natació, vagin a canviar-se al vestidor de grups.