

# BÀDMINTON

# NORMATIVA



## NO ES PERMET

- Accedir a la reserva feta si passen 15 ' de l'hora reservada. Això serà així sempre que l'espai hagi estat ocupat per un altre usuari. En cas que no sigui així, es podrà accedir a utilitzar l'espai encara que hagin passat els 15 '.
- Accedir a les zones esportives amb calçat de carrer o amb la sola bruta (sorra, fang...)

## ÉS OBLIGATORI

- Tenir cura del material fix de la instal·lació.
- Col·locar les xarxes de bàdminton i recollir-les quan s'hagi acabat l'activitat.
- Respectar els horaris i els espais d'utilització prèviament assignats i/o reservats per altres usuaris/àries.

## ES RECOMANA

- Per tal d'assegurar-se pista i hora per a jugar, fer la reserva al web del SAF <https://www.uab.cat/saf>.
- Jugar amb sabatilles que no tinguin la sola de color blanc o de color clar..
- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10-15'.
- Portar calçat i vestimenta esportiva apropiada.
- Consultar al personal tècnic de la sala de fitnes per assessorar-se del treball adient en funció dels objectius i de les necessitats de cadascú/na o per aclarir qualsevol dubte relacionat amb la pràctica saludable i responsable d'exercici físic.
- Fer-se una revisió medicoesportiva que ajudi a la prescripció segons les diverses necessitats i que garanteixi l'assoliment dels objectius.