



## **NO ES PERMET:**

- Accedir a la pista amb sabatilles que ratllin el terra.
- Accedir a la pista amb calçat que vingui del carrer o que tingui la sola bruta (sorra, fang, etc.).
- Obrir qualsevol porta de la instal·lació sense disposar de l'autorització necessària.
- Accedir a l'ús de material de la instal·lació que no estigui a l'abast de les persones usuàries sense disposar del permís de l'organització.

## **ÉS OBLIGATORI:**

- Fer reserva de l'espai esportiu mitjançant [uab.deporsite.net](http://uab.deporsite.net).
- Tenir cura del material fix de la instal·lació.
- Col·locar les xarxes i recollir-les i endreçar-les quan s'hagi acabat l'activitat.
- Respectar els horaris i els espais d'utilització prèviament assignats i/o reservats per altres persones usuàries.
- Portar l'aigua o les begudes en recipients hermètics i que no es puguin trencar.

## **ÉS RECOMANABLE:**

- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10 o 15'.
- Portar vestimenta adequada a la pràctica del bàdminton.
- Consultar el personal tècnic de la sala fitnes per assessorar-se del treball més adient, en funció dels objectius i les necessitats de cadascú 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.