


**NO ES PERMET**

- L'accés als menors de 14 anys. Els de 14 i 15 anys hi podran accedir, sempre acompanyats d'alguna persona major d'edat i tan sols hi podran fer exercicis d'un pla específic d'entrenament que haurà facilitat el personal tècnic de sala fitnes.
- Accedir a l'espai passats 5' de l'inici de l'activitat dirigida o quan l'aforament sigui el màxim.
- Entrar bosses i motxilles a la zona. A les instal·lacions hi ha armariets d'ús puntual i de lloguer per a deixar-les.
- Canviar de lloc el material o endur-se'l.
- Que hi hagi més d'una persona per gàbia.
- Menjar en aquest espai.

**ÉS OBLIGATORI**

- Fer reserva de l'espai esportiu o de l'activitat dirigida que s'hi faci mitjançant [uab.deporsite.net](http://uab.deporsite.net)
- Mantenir la distància de seguretat d'1,5 m de les gàbies i peses en ús, per evitar accidents i entorpir a qui estigui fent la pràctica.
- Dur una tovallola de mà.
- Dur l'aigua o les begudes en recipients hermètics i que no es puguin trencar.
- Seguir la sessió d'activitat dirigida fins al final, no obviant el treball d'estiraments i de relaxació.
- Seguir les indicacions del personal tècnic i informar-lo de qualsevol lesió, dolor, malaltia o dubte que puguem tenir en relació a l'activitat que fem.

**ÉS RECOMANABLE**

- Fer servir roba esportiva adequada a l'activitat i als exercicis que es facin.
- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10 o 15' i fer un treball final d'estiraments i relaxació.
- Dur guants o fer servir magnesi líquid o en pols per la suor.
- Assistir a alguna sessió de formació i a activitats dirigides que s'hi programin per saber quin és el bon ús del material i les tècniques dels moviments fonamentals i exercicis bàsics. Pots consultar l'oferta d'activitats i tallers al web del SAF: [uab.cat/saf](http://uab.cat/saf)
- Tenir assessorament del personal tècnic de la sala fitnes quan planifiquis el teu entrenament. Cadascun dels exercicis requereix una progressió per millorar l'aptitud física i aprendre'n la tècnica d'execució correcta.
- En aquesta zona es fan activitats dirigides, en funció de la programació establerta pel SAF i que pots consultar a la pàgina web o a l'app del SAF BH Gymloop.
- Es pot fer ús lliure si no hi ha sessions dirigides o altres activitats programades, respectant les normes d'ús i el material. No es pot accedir als espais o als materials reservats i d'ús exclusiu sense el permís del personal tècnic autoritzat.