



NO ES PERMET

- L'ús d'estics d'hoquei.
- Passar per la gespa artificial amb qualsevol estri amb rodes (patinets, bicicletes, etc.)
- Fumar, llençar closques (pipes, cacauets, etc.) o xiclets, tant al paviment com a les zones pròximes a la gespa, així com utilitzar substàncies abrasives, com alcohol, dissolvents, etc.
- Arrossegar el material per damunt de la gespa artificial.

ÉS OBLIGATORI

- L'ús de sabatilles de futbol o de rugbi amb tacs de goma, en cas de voler practicar algun d'aquests esports. En cap cas es permet accedir-hi amb botes que tinguin tacs d'alumini.
- Tenir cura del material fix de la instal·lació. Col·locar les porteries i recollir-les, en acabar l'activitat.
- Respectar els horaris i els espais d'ús prèviament assignats en la reserva feta.
- Tornar el material que no sigui fix i que s'hagi utilitzat al seu lloc, quan s'acabi l'activitat.

ÉS RECOMANABLE

- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10-15'
- Consultar al personal tècnic de la sala de fitnes per assessorar-se del treball adient en funció dels objectius i necessitats 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.

- Els clubs, concessionaris oficials o altres entitats organitzadores vetllaran perquè les actuacions del públic assistent a les competicions o entrenaments, així com la dels seus esportistes, segueixin aquesta normativa, i impediran que es pugui ocasionar qualsevol desperfecte a la gespa artificial. Igualment hauran de vetllar per evitar qualsevol aldarull.
- El reg de la gespa artificial es farà sempre que es pugui garantir la seguretat, tant dels esportistes com de les persones que en aquest moment estiguin al recinte esportiu, sota el criteri de la persona responsable del personal de la instal·lació encarregat d'aquesta tasca.