



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 una altra persona usuària. En cas que no sigui així, es podrà accedir a utilitzar l'espai, encara que hagin passat els 15 '.
- Jugar més de 4 persones a la vegada.
- Jugar amb sabatilles que no tinguin la sola de color blanc o de color clar.
- Per motius de seguretat, l'estada de persones no autoritzades a les zones de joc.

ÉS OBLIGATORI

- Tenir cura del material fix de la instal·lació (portes i parets de vidre). Per motius de seguretat, cal vigilar i no colpejar amb la raqueta o amb el propi cos els vidres o la porta d'accés.
- Respectar els horaris i els espais d'utilització prèviament assignats i/o reservats per altres persones usuàries.

ÉS RECOMANABLE

- Per tal d'assegurar-se pista i hora per a poder jugar, les persones abonades al SAF poden fer la reserva mitjançant el web del SAF (www.uab.cat/saf).
- Usar ulleres protectores.
- Moderar el to de veu per no molestar a la resta d'usuaris/àries. Evitar paraules malsonants.
- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10-15'



ÉS RECOMANABLE

- Consultar al personal tècnic de la sala de fitness 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.
- Portar vestimenta esportiva apropiada.