NORMATIVA PISTES ESQUAIX



NO ES PERMET:

- Jugar més de 4 persones a la vegada
- Jugar amb sabatilles que ratllin el terra.
- L'estada de persones no autoritzades a la pista, per motius de seguretat.
- Jugar a *court soccer* amb cap pilota que no sigui la reglamentària (es pot llogar al taulell d'atenció al públic).
- 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.
- Deixar la taula de tennis taula oberta dins la pista d'esquaix, cal tancar-la i tornar-la a l'espai assignat.

ÉS OBLIGATORI:

- Fer reserva de l'espai esportiu mitjançant uab.deporsite.net
- Portar vestimenta apropiada per a la pràctica de l'esquaix.
- 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 el propi cos els vidres o la porta d'accés a la pista.
- Portar l'aigua o les begudes en recipients hermètics i que no es puguin trencar.
- Obrir i tancar la taula de tennis taula seguint les instruccions disponibles a la mateixa taula.
- Introduir i treure la taula de tennis taula de la pista cada cop que es vulgui fer servir. Un cop finalitzada l'activitat, cal tornar-la al seu lloc.

ÉS RECOMANABLE:

- Fer servir ulleres protectores
- Moderar el to de veu per no molestar la resta de persones usuàries
- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10 o 15'.
- 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.

NOTA:

Pots consultar aquí un resum del reglament del *court soccer* (més informació a web oficial de la International Court Soccer).