



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,...)
- 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*.
- Per jugar a tennis taula també és obligatori reservar (la pista destinada al tennis taula és la n. 1).
- Tenir cura del material fix de la instal·lació. Col·locar el material necessari i assegurar-lo, recollir-lo i tornar-lo al seu lloc quan s'hagi acabat de fer l'activitat.
- En el cas del tennis taula, cal muntar la taula seguint aquest vídeo d'instruccions i, en acabar, endreçar-la al seu lloc.
- Respectar els horaris i els espais d'utilització prèviament assignats i/o reservat 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 apropiada per a la pràctica esportiva (bàsquet, voleibol, etc.).
- Al taulell d'atenció al públic podeu llogar o comprar material esportiu per a la pràctica dels esports que es poden jugar al pavelló (pilotes, raquetes, volants,...).
- 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.