



NO ES PERMET

- Fer ús del rocòdrom si s'estan realitzant activitats dirigides
- L'accés als menors de 14 anys. Els de 14 i 15 anys hi podran accedir acompanyats d'alguna persona major d'edat.
- Escalar sense cordes ni arnès de seguretat.
- Canviar preses de lloc. Guixar i pintar els plafons i les preses
- Fer ús del rocòdrom en cas de pluja o humitat excessiva, per motius de seguretat.
- Practicar amb el tors nu.

ÉS OBLIGATORI

- Fer reserva de l'espai esportiu mitjançant uab.deporsite.net
- Avisar el personal d'atenció al públic en cas de detectar alguna imperfecció o presa que es mogui.
- A les vies, usar cordes, arnesos i material de frenada homologats i en bon estat de conservació
- Fer servir bagues *express* a les plaquetes, mai mosquetons sols.
- Fer servir el sistema d'assegurament dinàmic: mentre una persona ascendeix, l'altra assegura.

ÉS RECOMANABLE

- Respectar la senyalització i els límits de seguretat, i seguir les recomanacions.
- L'ús de calçat específic d'escalada, tipus peu de gat, i de casc i d'arnès de pit.
- Treballar una via amb la corda per dalt (*top rope*)
- Racionalitzar l'ús del magnesi per evitar malmetre i desgastar les preses
- Seguir els itineraris marcats segons el color de les preses (nivell de dificultat)
- No practicar l'escalada en solitari (la instal·lació no disposa dels ancoratges adients)
- Estar en possessió de la llicència esportiva d'un club o federació de muntanya
- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10 o 15'
- Consultar el personal tècnic de la sala fitness 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.