



NO ES PERMET

- Fer ús del rocòdrom si s'hi estan fent 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 sobrepassant les preses instal·lades
- Canviar les preses de lloc
- Guixar i pintar els plafons i les preses
- Practicar amb el tors nu.

ÉS OBLIGATORI

- Fer reserva de l'espai esportiu mitjançant uab.deporsite.net
- L'ús de calçat específic d'escalada, tipus peu de gat.
- Avisar al personal d'atenció al públic en cas de detectar alguna imperfecció o presa que es mogui.
- Portar l'aigua o les begudes en recipients hermètics i que no es puguin trencar.

ÉS RECOMANABLE

- L'ús de casc i de l'arnès de pit
- 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)
- Tenir la llicència esportiva d'un club o federació de muntanya
- Fer servir auriculars en cas de voler escoltar música per no destorbar 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.