SAF
UAB

NORMATIVA SALES ACTIVITATS DIRIGIDES



NO ES PERMET:

- L'accés als menors de 14 anys. Els de 14 i 15 anys hi podran accedir acompanyats d'alguna persona major d'edat.
- L'accés a les sales si no hi ha la persona que dirigirà la sessió, llevat de la de Boxtraining, la de Cycling i la sala Zen*.
- Accedir a les sales amb el calçat moll o brut (fang, sorra, cautxú, etc.).

ÉS OBLIGATORI:

- Fer reserva de l'activitat dirigida inclosa en l'oferta general o de l'espai d'ús lliure desitjat mitjançant uab.deporsite.net.
- Dur roba esportiva adequada per a fer l'activitat dirigida i còmoda si aquesta ho requereix. El tors ha d'estar cobert, es desaconsellen les sabates amb plataforma.
- Dur una tovallola de mà per a posar damunt les màrfegues o aparells, en cas que se'n facin servir.
- Portar l'aigua o les begudes en recipients hermètics i que no es puguin trencar.
- Deixar motxilles i bosses fora de la sala (als vestidors i altres espais hi ha armariets d'ús diari).
- Seguir les indicacions del personal tècnic i informar-lo de lesions, dolors, malalties o dubtes en relació a l'activitat.
- A la sala Boxtraining, portar guants de colpejar i fer ús del paper que hi ha al dispensador i de l'esprai de desinfecció per netejar la suor del terra o dels sacs, si es dona el cas.
- A la sala Zen, cal treure's les sabates a l'entrada de la sala i fer l'activitat delscalç. Si es fa servir material, cal posteriorment deixar-lo endreçat al mateix lloc d'on s'ha agafat.

ÉS RECOMANABLE:

- Fer les sessions fins al final, no obviar el treball d'estiraments.
- Assistir a alguna sessió de formació per saber fer ús del material i de les tècniques i moviments.
- A la sala Cycling, fer ús del sistema de seguiment i control cardíac, i dur culot i sabates amb clips automàtics per a millor confort i seguretat.

NOTA:

En aquestes sales es fan activitats dirigides, en funció de la programació establerta.

No es pot accedir a les sales d'activitats o usar materials reservats i d'ús exclusiu sense tenir el permís del personal tècnic autoritzat.

* Es pot fer ús de les sales de Boxtraining, Cycling i Zen mentre no hi hagi sessions organitzades, fent reserva prèvia d'aquests espais per al seu ús lliure, sempre respectant estrictament la normativa d'ús i el material que hi ha a les sales.