

# NORMES DE FUNCIONAMENT

## Fitness & Spa Club Vela Blanes

| <u>ÍNDEX:</u>                                       | pàg.     |
|---|----------|
| <b>1. NORMATIVA D'ÚS DEL FITNESS &amp; SPA</b>      | <b>2</b> |
| - Condicions per abonarse                           |          |
| - Reglament administratiu                           |          |
| - Funcionament intern del centre                    |          |
| - Revisió mèdica                                    |          |
| <b>2. REGLAMENT D'ÚS DELS SERVEIS I DELS ESPAIS</b> | <b>3</b> |
| - Piscina d'hidromassatge i aigua freda             |          |
| - Sauna i bany vapor                                |          |
| - Sala Fitness                                      |          |
| - Espai d'activitats dirigides                      |          |
| - Cycling   |          |
| - Vestidor  |          |
| <b>3. EL QUE CAL PER PRACTICAR EXERCICI FÍSIC</b>   | <b>4</b> |
| - Fitness i activitats dirigides                    |          |
| - Zona spa  |          |
| - Recomanacions                                     |          |

## 1. NORMATIVA D'ÚS DEL FITNESS & SPA CLUB DE VELA BLANES

### Condicions per a abonar-se

1. En el moment de la inscripció, cal facilitar el DNI i les dades de l'Entitat Financera, per a domiciliar els rebuts.
2. L'import de la inscripció i el pagament de la 1a quota cal abonar-los en produir-se l'alta. Els pagaments següents es cobraran en data de l'1 al 5 del mes en curs.
3. L'edat mínima per a fer ús de les instal·lacions del Fitness & Spa és de 16 anys. Els menors de 16 anys que siguin regatistes del Club de Vela Blanes, poden fer-ne ús només en cas d'anar acompanyats del seu entrenador

### Reglament administratiu

1. L'abonat podrà canviar la modalitat d'abonament o les seves dades personals o bancàries sempre i quan aquest ho comuniqui abans del dia 20 del mes en curs.
2. De la mateixa manera, si un abonat desitja donar-se de baixa, ho haurà de notificar al centre per escrit: de forma presencial, per fax o per e-mail abans del dia 20 del mes.
3. Les quotes es regularitzaran d'acord a l'aprovació de la Junta del Club de Vela Blanes
4. La devolució de un rebut domiciliat que no sigui pagat dins del mateix mes i havent rebut la notificació, ocasionarà la pèrdua de la condició d'abonat. Per a tornar a recuperar-la cal pagar els imports pendents, les despeses de devolució i els drets d'inscripció vigents.
5. Devolució d'imports efectuats d'activitats complementàries: es retornarà el 50 % de l'import si la baixa es comunica 10 dies abans de començar l'activitat i sempre que sigui per malaltia o lesió, previ justificat mèdic.
6. **Baixa temporal:** el període per gaudir de la baixa temporal serà mínim 3 mesos.

### Funcionament intern del centre esportiu

1. L'horari d'obertura del centre és el següent:
  - De dilluns a divendres de 8:00 a 21:30 hores
  - Dissabtes de 9:00 a 13:00 i de 17:00 a 20:00 hores
  - Diumenges i festius de 9:00 a 14:00 hores

Els espais esportius tancaran mitja hora abans de l'hora de tancament del centre.

2. El Fitness & Spa Club de Vela Blanes es reserva el dret de tancar en festius significatius, previ avis als usuaris.

En cas d'aturada tècnica d'un espai o servei per tasques de manteniment i/o adequació, l'usuari no tindrà dret a cap compensació econòmica.

3. El carnet d'accés a la instal·lació és personal i intransferible. No es pot cedir a tercers.
4. Els usuaris del centre s'hauran de cenyir a la modalitat a la qual estan adscrits. Aquesta norma val tant per a abonats com per a usuaris d'activitats complementàries.
5. Els usuaris disposen d'un sistema "on line" per fer arribar els suggeriments i les queixes que creguin oportuns a la direcció del centre, a través de la l'accés a la zona d'usuari, amb un codi i un password que es facilita per e - mail en el moment de donar-se d'alta i que es pot sol·licitar de nou en cas d'oblit . En rebrà resposta en el termini màxim de 15 dies.
6. Està prohibit registrar imatges i/o so, en cap suport o format, actual o futur, dintre de les instal·lacions, sense un permís exprés de direcció.
7. Per a un millor funcionament del centre i per una pràctica esportiva més saludable és obligatori respectar els horaris establerts per a les diferents activitats.
8. La Direcció del Fitness & Spa Club de Vela Blanes no es responsabilitza dels objectes perduts o oblidats a les instal·lacions. Existeix un espai habilitat (demanar-ho a Recepció) per a la custòdia dels objectes perduts i trobats els quals romandran guardats durant una setmana. Fora d'aquest espai de temps el centre es reserva el dret de donar-los a entitats benèfiques.
9. Tots els usuaris hauran de tenir un comportament cívic i respectuós vers el personal, els altres usuaris i el material del centre a l'interior del centre esportiu. Qualsevol desperfecte derivat d'un mal ús implicarà l'abonament de la reparació o reposició d'aquest.
10. Les entrades puntuals estaran condicionades a l'aforament de la instal·lació, permetran un sol accés i obligarà al portador d'aquesta a sotmetre's a la present normativa.
11. No es pot menjar en cap espai del centre.
12. No es permet l'entrada d'animals al recinte
13. Està prohibit fumar en tota la instal·lació.
14. Dins el centre esportiu no es permet el desenvolupament de cap activitat professional per part de personal aliè a l'organització.
15. L'incompliment d'aquestes normes pot suposar una sanció segons decideixi l'òrgan administratiu responsable del control de la gestió, entre altres la suspensió temporal o expulsió si el cas ho requereix.

## Revisió mèdica

1. En el moment de la inscripció, l'abonat ha d'omplir el QAAF (Qüestionari d'aptitud per a l'activitat física) si alguna resposta és positiva, es recomana que esperi a realitzar la revisió mèdica per començar a fer esport, o bé haurà de portar una autorització signada pel seu metge per a tal efecte. **AVÍS IMPORTANT:** En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic, notifiqueu-ho al tècnic.
2. Es recomana que entre la data d'alta i el moment de la revisió es realitzin exercicis de baixa intensitat.
3. En qualsevol cas, és altament recomanable sotmetre's a una revisió mèdica abans de començar un programa d'activitat física i la faciliti al personal tècnic del Fitness & Spa. No fer-se-la comporta que el personal tècnic desconegui l'estat físic de l'abonat i així impedir la possibilitat de prevenir possibles accidents o lesions.

## 2. REGLAMENT D'ÚS DELS SERVEIS I DELS ESPAIS ESPORTIUS

### Piscina d'hidromassatge i aigua freda

1. No es permet l'accés a menors de 16 anys
  2. Respecteu l'espai i el relaxament dels altres usuaris.
  3. No es permet bussejar.
  4. És obligatori l'ús del casquet de bany i vestit de bany.
  5. Cal dutxar-se abans de fer-ne ús.
  6. No es recomana a dones embarassades.
  7. No es recomana a usuaris amb problemes de circulació sanguínia i hipertensió.
  8. Cal complir les indicacions i consells dels tècnics.
- NOTA:** És imprescindible mantenir un correcte comportament i no alçar la veu.

### Sauna i bany de vapor

1. No podran prendre sauna ni fer ús de la bany de vapor aquelles persones amb problemes d'hipertensió o cardiopaties greus i varius. No es recomana a dones embarassades.
2. És obligatori dutxar-se i eixugar-se abans i després de fer-ne ús.
3. És aconsellable hidratar-se amb aigua després de cada sessió.
4. Està prohibit entrar-hi menjar i beguda.
5. No està permès afaitar-se ni depilar-se en aquestes zones.
6. No es permet fer ús d'aquests espais a aquells que estiguin sota els efectes de l'alcohol, anticoagulants, antihistamínics, substàncies psicotròpiques o tranquil·litzants.
7. Els abonats amb diabetis, malalties cardiorespiratòries o problemes de tensió arterial haurien de consultar prèviament un metge la conveniència o no de prendre sauna o fer ús del bany de vapor.
8. Cal portar banyador i seure o estirar-se a sobre de la tovallola.
9. S'ha de sortir immediatament si es nota sensació d'ofec.

### Sala Fitness

1. No es permetrà l'entrada ni la utilització del material als menors de 16 anys. Els menors de 16 anys que siguin regatistes del Club de Vela Blanes, poden fer-ne ús només en cas d'anar acompanyats del seu entrenador.
2. No es permet l'entrada de bosses d'esport, ni cap altre tipus de material que el personal del centre no consideri oportú.
3. No es permet menjar a la sala. Tampoc s'hi poden entrar llaunes ni envasos de vidre.
4. És obligatori portar una tovallola i col·locar-la entre el cos i els aparells o estris que es facin servir per motius d'higiene i salut.
5. S'ha de deixar guardat el material al seu lloc corresponent un cop fet servir i recollir les manuelles, discs i barres.
6. Per accedir a la sala cal vestir roba i calçat esportiu adequat amb la sola neta. No es permet entrar amb roba de carrer, xanquetes ni amb el tors despulat.
7. Durant les pauses entre sèries d'exercicis cal cedir l'aparell a un altre usuari que estigui esperant.
8. S'ha d'eixugar la suor que pugui quedar als aparells; podeu fer servir el paper higiènic i el líquid higienitzant que hi ha a disposició.
9. Procureu que les plaques dels aparells no impactin entre elles ni llenceu incontroladament els pesos a terra. El fet de fer un entrenament personal amb un entrenador que no pertanyi a l'equip de FITNESS & SPA CLUB DE VELA BLANES, serà una falta greu que pot arribar a suposar l'expulsió del centre de l'abonat.
10. Cal complir les indicacions i consells dels tècnics.
11. Informeu als tècnics en cas de sentir qualsevol tipus de malestar.

**NOTA:** La funció del tècnic de sala és la d'assessorar i corregir. En cas de prescindir dels seus consells haureu de signar la renúncia voluntària dels seus serveis.

## **Espai d'activitats dirigides**

1. Es prega puntualitat en les sessions. Un cop passats 10 minuts de l'inici, no es permetrà l'entrada. L'escalfament és necessari per a evitar lesions. No es pot abandonar la sessió abans de que aquesta finalitzi ja que els estiraments també són importants per a evitar lesions.
2. No es permet l'accés a les activitats dirigides als menors de 16 anys.
3. És obligatori l'ús de la tovallola.
4. Cal fer un bon ús del material esportiu; un cop utilitzat cal retornar-lo al seu lloc.
5. No està permès entrar amb el tors nu ni vestit de carrer. Cal anar amb roba esportiva adequada i calçat esportiu amb la sola neta.
6. S'aconsella beure petits glopets d'aigua durant la sessió per evitar deshidratar-se.
7. Parleu amb els tècnics perquè us aconsellin de les activitats més adequades al vostre nivell de Fitness.
8. No es durà a terme cap activitat dirigida, contemplada al programa, sense un mínim de 2 persones.
9. En cas de que per problemes personals o absència del responsable per dur a terme les classes, contemplades al programa, aquestes es canviessin per altres o inclús no es portessin a terme, no seran motiu per qualsevol tipus de reclamació.

## **Cycling**

1. Les bicicletes s'adjudicaran als usuaris per rigorós ordre d'arribada.
2. No està permès l'accés a l'activitat a menors de 16 anys.
3. No està permès reservar bicicletes.
4. És aconsellable dur un bidonet d'aigua per a hidratar-se durant la sessió; no es permeten envasos de vidre o llaunes.
5. És obligatori l'ús d'una tovallola.
6. En acabar la sessió, cal netejar la bicicleta i afluixar el manillar i el seient. Podeu fer servir el paper que hi ha a la sala per a tal efecte.

**NOTA:** És important que aviseu al tècnic si és el vostre primer dia o si patiu alguna lesió, perquè pugui donar les instruccions a una pràctica correcta.

## **Vestidor**

1. És necessari utilitzar els armariets. No deixeu res fora i tanqueu sempre la porta amb clau o cademat.
2. Els armaris d'ús puntual són per a utilitzar exclusivament durant el període d'estada al centre. Cada dia es procedirà a buidar-los per netejar-los.
3. Papers, ampolles, tiretes, gases, compreses... sempre a les papereres.
4. Els armaris funcionen amb cademat, cada usuari s'ha de fer responsable de portar-lo en cada cas.
5. La direcció no es fa responsable de possibles robatoris i es recomana que no deixeu objectes valuosos sense vigilància.
6. Recomanem fer un bon ús amb el consum de l'aigua.
7. Està prohibida l'entrada al vestuari que no sigui l'adequat pel seu sexe.
8. Està prohibit menjar.
9. Fer ús de l'espai dins de la zona de dutxes per assecat-se, així com també per escórrer l'equip de bany
10. No està permès afaitar-se ni depilar-se en aquestes zones.

## **Recomanacions d'ús de vestidors**

1. Eixuga't a la zona de dutxes, evitem l'excés d'aigua al terra dels vestidors.
2. No deixis les sabates sobre els bancs quan t'estiguis canviant, així els bancs es mantindran nets.
3. Porta una bossa de plàstic per deixar les sabates a l'armariet, hi evitem mals olors i brutícia.
4. Recorda portar sempre el cademat.
5. Intenta no deixar cabells als tocadors, per a això hi ha les papereres.
6. Tingues cura a l'hora de dur a terme les teves accions d'higiene personal.

### **3. EL QUE CAL PER PRACTICAR EXERCICI FÍSIC**

#### **Fitness i activitats dirigides**

- Pantalons curts, pantalons de xandall o malles.
- Samarreta, mallot, dessuadora o top.
- Mitjons de cotó.
- Sabatilles esportives amb la sola neta, si és possible amb càmera d'aire o similar.
- Bidonet d'aigua per hidratar-se.
- Tovallola.



**Club Vela Blanes**

### **Zona Spa**

- Vestit de bany. En el cas de les dones pot ser de 2 peces.
- Casquet de bany.
- Sabatilles de dutxa de goma.
- Tovallola.

### **Recomanacions**

- Utilitzeu sempre roba esportiva transpirable i calçat adient. En cap cas és recomanable portar peces de roba de plàstic, ja que no permeten una transpiració adequada.
- Cal hidratar-se durant les sessions bevent sovint petites quantitats d'aigua.
- Realitzeu escalfament abans i estiraments després de les activitats.