

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

Fitness & Spa Club Vela Blanes

<u>ÍNDICE:</u>	pág.
1. NORMATIVA DE USO DEL FITNESS & SPA	2
- Condiciones de inscripción	
- Reglamento administrativo	
- Funcionamiento interno del centro	
- Revisión médica	
2. REGLAMENTO DE USO DE LOS SERVICIOS Y DEL ESPACIO	4
- Piscina de hidromasaje y agua fría	
- Sauna y baño vapor	
- Sala Fitness	
- Espacio de actividades dirigidas	
- Cycling	
- Vestuario	
3. LO NECESARIO PARA PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO	6
- Fitness y actividades dirigidas	
- Zona spa	

NORMATIVA DE USO DEL FITNESS & SPA CLUB DE VELA BLANES

La presente normativa tiene por objeto regular las condiciones de acceso, uso y funcionamiento del Fitness & Spa Club de Vela Blanes, con la finalidad de garantizar una correcta convivencia entre los usuarios, la adecuada utilización de las instalaciones y la seguridad de todos los abonados.

Condiciones de inscripción

1. En el momento de la inscripción será necesario facilitar el DNI y los datos de la entidad financiera para la domiciliación de los recibos.
2. El importe de la inscripción y el pago de la primera cuota se abonarán en el momento de formalizar el alta. Los pagos posteriores se efectuarán mediante domiciliación bancaria entre los días 1 y 5 del mes en curso.
3. La edad mínima para hacer uso de las instalaciones del Fitness & Spa es de 16 años. Los menores de 16 años que sean regatistas del Club de Vela Blanes podrán utilizarlas únicamente cuando vayan acompañados de su entrenador.
4. La inscripción implica la aceptación de la normativa del Fitness & Spa Club de Vela Blanes vigente en cada momento, que se entrega en este acto y que también podrá consultarse en la página web del centro y en las instalaciones. El abonado se compromete a su cumplimiento.
5. La inscripción se formaliza mediante la cumplimentación del formulario de alta y la aceptación expresa de las casillas habilitadas al efecto. Mediante dicha aceptación, el abonado:
 - Autoriza, en su caso, el envío de comunicaciones comerciales y promocionales por medios electrónicos (e-mails y SMS).
 - Autoriza la cesión de derechos de imagen.
 - Declara haber leído y aceptado el aviso legal y la política de protección de datos.
6. Declara que los datos facilitados durante el proceso de inscripción son veraces, exactos y completos, comprometiéndose a mantenerlos actualizados.
7. Manifiesta encontrarse en buen estado de salud y en condiciones físicas adecuadas para la práctica de las actividades físicas y deportivas ofrecidas por el centro, así como para el uso del spa, declarando que dicha práctica o uso no supone perjuicio para su salud, seguridad, bienestar o condición física.

Reglamento administrativo

1. El abonado podrá cambiar la modalidad de abono o sus datos personales o bancarios siempre que lo comunique al centro antes del día 20 del mes en curso.
2. Del mismo modo, si un abonado desea darse de baja, deberá notificarlo por escrito al centro, ya sea de forma presencial o por correo electrónico, antes del día 20 del mes en curso.
3. Las cuotas se regularizarán de acuerdo con lo aprobado por la Junta del Club de Vela Blanes.
4. La devolución de un recibo domiciliado que no sea abonado dentro del mismo mes, habiendo recibido la correspondiente notificación, supondrá la pérdida de la condición de abonado. Para recuperarla será necesario abonar los importes pendientes, los gastos de devolución y los derechos de inscripción vigentes en ese momento.
5. En caso de devolución de importes correspondientes a actividades complementarias, se reembolsará el 50 % del importe siempre que la baja se comunique con al menos 10 días de antelación al inicio de la actividad y que dicha baja sea debida a enfermedad o lesión, debidamente acreditada mediante justificante médico.
6. Baja temporal: tendrá una duración mínima de tres (3) meses consecutivos. Durante este período se abonará una cuota mensual de 9,90 € en concepto de mantenimiento, sin derecho de acceso a las instalaciones ni a los servicios del centro.

Funcionamiento interno del centro deportivo

1. El horario de apertura del centro es el siguiente:
 - De lunes a viernes, de 8:00 a 21:30 horas.
 - Sábados, de 9:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 horas.
 - Domingos y festivos, de 9:00 a 14:00 horas.

Los espacios deportivos cerrarán treinta (30) minutos antes de la hora de cierre del centro.

2. El Fitness & Spa Club de Vela Blanes se reserva el derecho de cerrar en festivos señalados, previo aviso a los usuarios.
En caso de parada técnica de algún espacio o servicio por tareas de mantenimiento y/o adecuación, el usuario no tendrá derecho a compensación económica alguna.
3. El carné de acceso a la instalación es personal e intransferible, quedando prohibida su cesión a terceros.
4. Los usuarios deberán ajustarse a la modalidad de abono o actividad a la que estén adscritos. Esta norma será aplicable tanto a abonados como a usuarios de actividades complementarias.
5. Los usuarios disponen de un sistema "online" para remitir sugerencias y quejas a la dirección del centro, a través del acceso a la zona de usuario mediante código y contraseña facilitados por correo electrónico en el momento del alta, pudiendo solicitarse nuevamente en caso de olvido. El centro dará respuesta en un plazo máximo de quince (15) días.
6. Queda prohibida la captación o registro de imágenes y/o sonido, en cualquier soporte o formato, dentro de las instalaciones, sin autorización expresa de la Dirección.
7. Para un mejor funcionamiento del centro y una práctica deportiva adecuada, será obligatorio respetar los horarios establecidos para las diferentes actividades.
8. La Dirección del Fitness & Spa Club de Vela Blanes no se responsabiliza de los objetos perdidos, olvidados, extraviados o sustraídos en las instalaciones, ni en particular de aquellos depositados en las taquillas, incluso cuando se encuentren cerradas con llave o candado.
Existe un espacio habilitado para la custodia de objetos perdidos, que permanecerán guardados durante una semana. Transcurrido dicho plazo, el centro se reserva el derecho de entregarlos a entidades benéficas.
Asimismo, el centro no se hará responsable de sustracciones, hurtos, robos, daños o desperfectos que puedan producirse en los vehículos estacionados en el aparcamiento del Club de Vela Blanes.
9. Todos los usuarios deberán mantener un comportamiento cívico y respetuoso hacia el personal, los demás usuarios y el material del centro.
Cualquier desperfecto derivado de un uso inadecuado implicará la obligación de abonar el coste de su reparación o reposición.
10. El Fitness & Spa Club de Vela Blanes no asumirá responsabilidad por los daños o perjuicios que puedan sufrir los abonados como consecuencia del uso inadecuado, incorrecto o negligente de la maquinaria deportiva. Los usuarios deberán seguir en todo momento las indicaciones del personal técnico y las normas de utilización de cada equipo.
11. Las entradas puntuales estarán condicionadas al aforo de la instalación, permitirán un único acceso y obligarán a su portador a someterse a la presente normativa.
12. No permite comer en ningún espacio del centro.
13. No se permite la entrada de animales en el recinto.
14. Está prohibido fumar en toda la instalación.
15. Dentro del centro deportivo no se permite el desarrollo de actividad profesional alguna por parte de personal ajeno a la organización.
16. El incumplimiento de estas normas podrá dar lugar a la imposición de sanciones por el órgano competente, incluyendo, entre otras, la suspensión temporal o la expulsión del centro.

Revisión médica

1. En el momento de la inscripción, el abonado deberá cumplimentar el QAAF (Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física). En caso de que alguna de las respuestas sea afirmativa, se recomienda posponer el inicio de la actividad física hasta la realización de un chequeo médico, o bien aportar autorización médica firmada que permita la práctica deportiva.
Aviso importante: En caso de padecer alguna enfermedad cardíaca, respiratoria o de tipo epiléptico, deberá comunicarlo al personal técnico del centro.
2. Se recomienda que, desde la fecha de alta y hasta la realización de la revisión médica, se practiquen únicamente ejercicios de baja intensidad.
3. En cualquier caso, es altamente recomendable someterse a una revisión médica antes de iniciar un programa de actividad física y facilitar la información relevante al personal técnico del Fitness & Spa. La no realización de dicha revisión puede implicar que el personal técnico desconozca el estado físico del abonado, limitando la posibilidad de prevenir posibles accidentes o lesiones.

4. El abonado declara que realiza actividad física bajo su propia responsabilidad y manifiesta encontrarse en condiciones físicas adecuadas para la práctica deportiva. El Fitness & Spa Club de Vela Blanes no será responsable de los problemas de salud, lesiones o daños que pueda sufrir como consecuencia del uso de las instalaciones, de la maquinaria o de la participación en programas de ejercicios.

REGLAMENTO DE USO DE LOS SERVICIOS Y DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS

Piscina de hidromasaje y agua fría / Normas de uso

1. No se permite el acceso a menores de dieciséis (16) años.
2. Es obligatorio ducharse antes de hacer uso de la instalación.
3. Es obligatorio el uso de traje de baño y gorro de piscina.
4. No está permitido bucear ni realizar inmersiones.
5. Se deberá respetar el espacio, la tranquilidad y la relajación de los demás usuarios.
6. No se recomienda su uso a mujeres embarazadas sin autorización médica.
7. No se recomienda su uso a personas con problemas de circulación sanguínea, hipertensión u otras patologías cardiovasculares sin previa consulta médica.
8. Es obligatorio seguir en todo momento las indicaciones del personal técnico.

Importante: Es imprescindible mantener un comportamiento adecuado y evitar elevar la voz dentro de la instalación.

Sauna y baño de vapor / Normas de uso

1. No podrán hacer uso de la sauna ni del baño de vapor las personas con hipertensión no controlada, cardiopatías graves, problemas circulatorios severos o varices pronunciadas. No se recomienda su uso a mujeres embarazadas sin previa consulta médica.
2. Es obligatorio ducharse antes y después de su uso.
3. Se recomienda hidratarse adecuadamente con agua después de cada sesión.
4. Está prohibido introducir comida o bebida en estas instalaciones.
5. No está permitido afeitarse ni depilarse en estas zonas.
6. No se permite el acceso ni el uso de estos espacios a personas que se encuentren bajo los efectos del alcohol, sustancias psicotrópicas o medicamentos que puedan alterar la presión arterial o el estado de conciencia.
7. Los abonados con diabetes, enfermedades cardiorrespiratorias o problemas de tensión arterial deberán consultar previamente a su médico sobre la conveniencia de utilizar la sauna o el baño de vapor.
8. Es obligatorio el uso de bañador y el empleo de toalla para sentarse o tumbarse.
9. Se deberá abandonar inmediatamente la instalación si se percibe sensación de mareo, ahogo o malestar.
10. El Fitness & Spa Club de Vela Blanes prohíbe la entrada a la sauna con gorro de baño y recipientes con agua.

Sala de Fitness / Normas de uso

1. No se permitirá la entrada ni la utilización del material a menores de dieciséis (16) años. Los menores de 16 años que sean regatistas del Club de Vela Blanes podrán utilizar la sala únicamente cuando vayan acompañados de su entrenador.
2. No se permite la entrada de bolsas de deporte ni de cualquier otro material que el personal del centro considere inadecuado.

3. No se permite comer en la sala. Tampoco se permite introducir latas ni envases de cristal.
4. Es obligatorio el uso de la toalla, que deberá colocarse entre el cuerpo y los aparatos o accesorios utilizados, por motivos de higiene y salud.
5. El material deberá guardarse en su lugar correspondiente una vez utilizado, incluyendo mancuernas, discos y barras.
6. Para acceder a la sala es obligatorio vestir ropa y calzado deportivo adecuado, con la suela limpia. No se permite el acceso con ropa de calle, chancas ni con el torso desnudo.
7. Durante las pausas entre series, el usuario deberá ceder el aparato a otros usuarios que estén esperando.
8. Es obligatorio secar el sudor que pueda quedar en los aparatos, utilizando el papel y el líquido higienizante puestos a disposición.
9. Se debe evitar que las placas de los aparatos impacten entre sí y queda prohibido dejar caer los pesos de forma incontrolada al suelo.
10. La realización de entrenamientos personales con entrenadores ajenos al equipo del Fitness & Spa Club de Vela Blanes se considerará falta grave y podrá suponer la expulsión del centro.
11. Es necesario seguir las indicaciones y recomendaciones del personal técnico.
12. Se deberá informar al personal técnico en caso de experimentar cualquier tipo de malestar durante la práctica deportiva.

Nota: La función del técnico de sala es asesorar y corregir. En caso de renunciar voluntariamente a sus indicaciones, el abonado podrá firmar un documento de exoneración correspondiente.

Espacio de actividades dirigidas

1. Se ruega puntualidad en las sesiones. Pasados 10 minutos desde el inicio, no se permitirá la entrada. El calentamiento es necesario para evitar lesiones. No se puede abandonar la sesión antes de que esta finalice, ya que los estiramientos también son importantes para evitar lesiones.
2. No está permitido el acceso a las actividades dirigidas a menores de 16 años.
3. Es obligatorio el uso de toalla.
4. Es necesario hacer un buen uso del material deportivo; una vez utilizado, hay que devolverlo a su sitio.
5. No está permitido entrar con el torso desnudo ni con traje de calle. Es obligatorio llevar ropa deportiva adecuada y calzado deportivo con suela limpia.
6. Se aconseja beber pequeños sorbos de agua durante la sesión para evitar la deshidratación.
7. Hable con los técnicos para que le aconsejen sobre las actividades más adecuadas a su nivel de fitness.
8. No se llevará a cabo ninguna actividad dirigida contemplada en el programa sin un mínimo de 2 personas.
9. En caso de que, por problemas personales o ausencia del responsable de impartir las clases contempladas en el programa, estas se cambien por otras o incluso no se lleven a cabo, no será motivo de ningún tipo de reclamación.

Cycling

1. Las bicicletas se adjudicarán a los usuarios por riguroso orden de llegada.
2. No está permitido el acceso a la actividad a menores de 16 años.
3. No está permitido reservar bicicleta.
4. Es aconsejable llevar un bidón de agua para hidratarse durante la sesión; no se permiten envases de vidrio o latas.
5. Es obligatorio el uso de una toalla.
6. Al finalizar la sesión, limpiar la bicicleta. Puede utilizar el papel que hay en la sala para tal efecto.

NOTA: Es importante que avise al técnico si es su primer día o si sufre alguna lesión, para que pueda dar las instrucciones a una práctica correcta.

Vestuario

1. Es necesario utilizar las taquillas. No deje nada fuera y cierre siempre la puerta con llave o condado.
2. Los armarios de uso puntual son para utilizar exclusivamente durante el período de estancia en el centro. Todos los días se procederá a vaciarlos para limpiarlos.
3. Papeles, botellas, tiritas, gasas, compresas...siempre en las papeleras.
4. Los armarios funcionan con candado, cada usuario debe hacerse responsable de llevarlo en cada caso.
5. La dirección no se hace responsable de posibles robos y se recomienda que no deje objetos valiosos sin vigilancia.
6. Recomendamos un buen uso con el consumo del agua.
7. Está prohibida la entrada en el vestuario que no sea el adecuado por su sexo.
8. Está prohibido comer.
9. Hacer uso del espacio dentro de la zona de duchas para secarse, así como también para escurrir el equipo de baño.
10. No está permitido afeitarse, cortarse las uñas, ni depilarse en estas zonas.

Recomendaciones de uso de vestuarios

1. Sécate en la zona de duchas, evitaremos el exceso de agua en el suelo de los vestuarios.
2. No dejes los zapatos sobre el banco cuando te estés cambiando, así los bancos se mantendrán limpios.
3. Lleva una bolsa de plástico para dejar los zapatos en la taquilla, evitaremos malos olores y suciedad.
4. Recuerda llevar siempre el candado.
5. Intenta no dejar pelo en los tocadores, para ello están las papeleras.
6. Cuida a la hora de llevar a cabo tus acciones de higiene personal.

LO NECESARIO PARA PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO

Fitness y actividades dirigidas

- Pantalón corto, pantalón chándal o mallas.
- Camiseta, maillot, sudadera o top.
- Calcetines de algodón.
- Zapatillas deportivas con suela limpia, si es posible con cámara de aire o similar.
- Bidón de agua para hidratarse.
- Toalla.

Zona Spa

- Traje de baño. En el caso de mujeres puede ser de 2 piezas.
- Gorro de piscina/baño.
- Zapatillas de ducha de goma.
- Toalla.