

NORMES DE FUNCIONAMENT

Fitness & Spa Club Vela Blanes

<u>ÍNDEX:</u>	pàg.
1. NORMATIVA D'ÚS DEL FITNESS & SPA	2
- Condicions d'inscripció	
- Reglament administratiu	
- Funcionament intern del centre	
- Revisió mèdica	
2. REGLAMENT D'ÚS DELS SERVEIS I DELS ESPAIS	4
- Piscina d' hidromassatge i aigua freda	
- Sauna i bany vapor	
- Sala de fitness	
- Espai d'activitats dirigides	
- Cycling	
- Vestuari	
3. EL QUE CAL PER PRACTICAR EXERCICI FÍSIC	6
- Fitness i activitats dirigides	
- Zona spa	

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

La present normativa té per objecte regular les condicions d'accés, ús i funcionament del Fitness & Spa Club de Vela Blanes, amb la finalitat de garantir una correcta convivència entre els usuaris, l'adequada utilització de les instal·lacions i la seguretat de tots els abonats.

Condicions d'inscripció

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 primera quota s'abonaran en el moment de formalitzar l'alta. Els pagaments posteriors s'efectuaran mitjançant domiciliació bancària entre els dies 1 i 5 del mes en curs.
3. L'edat mínima per 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 podran utilitzar-les únicament quan vagin acompanyats del seu entrenador.
4. La inscripció implica l'acceptació de la normativa del Fitness & Spa Club de Vela Blanes vigent en cada moment, que es lliura en aquest acte i que també es podrà consultar a la pàgina web del centre i a les instal·lacions. L'abonat es compromet al seu compliment.
5. La inscripció es formalitza mitjançant l'emplenament del formulari d'alta i l'acceptació expressa de les caselles habilitades a l'efecte. Mitjançant aquesta acceptació, l'abonat:
 - Autoritza, si s'escau, l'enviament de comunicacions comercials i promocionals per mitjans electrònics (e-mails i SMS).
 - Autoritza la cessió de drets d'imatge.
 - Declara haver llegit i acceptat l'avís legal i la política de protecció de dades.
6. Declara que les dades facilitades durant el procés d'inscripció són veraces, exactes i completes, compromentent-se a mantenir-les actualitzades.
7. Manifesta trobar-se en bon estat de salut i en condicions físiques adequades per a la pràctica de les activitats físiques i esportives ofertes pel centre, així com per a l'ús del spa, declarant que aquesta pràctica o ús no suposa perjudici per a la seva salut, seguretat, benestar o condició física.

Reglament administratiu

1. L'abonat podrà canviar la modalitat d'abonament o les seves dades personals o bancàries sempre que ho comuniqui al centre 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 per escrit al centre, ja sigui de forma presencial o per correu electrònic, abans del dia 20 del mes en curs.
3. Les quotes es regularitzaran d'acord amb l'aprovat per la Junta del Club de Vela Blanes.
4. La devolució d'un rebut domiciliat que no sigui abonat dins del mateix mes, havent rebut la corresponent notificació, suposarà la pèrdua de la condició d'abonat. Per recuperar-la caldrà abonar els imports pendents, les despeses de devolució i els drets d'inscripció vigents en aquell moment.
5. En cas de devolució d'imports corresponents a activitats complementàries, es retornarà el 50 % de l'import sempre que la baixa es comuniqui 10 dies abans de començar l'activitat i sempre que sigui per malaltia o lesió, degudament acreditada mitjançant justificació mèdic.
6. Baixa temporal: tindrà una durada mínima de tres (3) mesos consecutius. Durant aquest període s'abonarà una quota mensual de 9,90 € en concepte de manteniment, sense dret d'accés a les instal·lacions ni als serveis del centre.

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 trenta (30) minuts 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 avís als usuaris.
En cas de aturada tècnica d'alguns espais o serveis 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 s'hauran de cenyir a la modalitat la qual estan adscrits. Aquesta norma serà aplicable tant per a abonats com per a usuaris d'activitats complementàries.
5. Els usuaris disposen d'un sistema "on line" per fer arribar suggeriments i queixes a l'adreça del centre, a través de l'accés a la zona d'usuari mitjançant codi i contrasenya facilitades per correu electrònic en el moment de l'alta, podent sol·licitar-se novament en cas d'oblit. El centre donarà resposta en un termini màxim de quinze (15) dies.
6. Queda prohibida la captació o registre d'imatges i/o so, en qualsevol suport o format, dins de les instal·lacions, sense autorització expressa de la Direcció.
7. Per a un millor funcionament del centre i una pràctica esportiva adequada, serà 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, oblidats, extravïats o sostrets a les instal·lacions, ni en particular d'aquells dipositats a les taquilles, fins i tot quan es trobin tancades amb clau o cademat.
Hi ha un espai habilitat per a la custòdia d'objectes perduts, que romandran guardats durant una setmana. Transcorregut aquest termini, el centre es reserva el dret de lliurar-los a entitats benèfiques. Així mateix, el centre no es farà responsable de sostraccions, furt, robatoris, danys o desperfectes que puguin produir-se en els vehicles estacionats a l'aparcament del Club de Vela Blanes.
9. Tots els usuaris hauran de mantenir un comportament cívic i respectuós cap al personal, els altres usuaris i el material del centre.
Qualsevol desperfecte derivat d'un ús inadequat implicarà l'obligació d'abonar el cost de la seva reparació o reposició.
10. El Fitness & Spa Club de Vela Blanes no assumirà responsabilitat pels danys o perjudicis que puguin patir els abonats com a conseqüència de l'ús inadequat, incorrecte o negligent de la maquinària esportiva. Els usuaris hauran de seguir en tot moment les indicacions del personal tècnic i les normes d'utilització de cada equip.
11. Les entrades puntuals estaran condicionades a l'aforament de la instal·lació, permetran un únic accés i obligaran el seu portador a sotmetre's a la present normativa.
12. No es permet menjar en cap espai del centre.
13. No es permet l'entrada d'animals al recinte.
14. Està prohibit fumar en tota la instal·lació.
15. Dins del centre esportiu no es permet el desenvolupament de cap activitat professional per part de personal aliè a l'organització.
16. 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 haurà d'emplenar el QAAF (Qüestionari d'Aptitud per a l'Activitat Física). En cas que alguna de les respostes sigui afirmativa, es recomana posposar l'inici de l'activitat física fins a la realització d'una revisió mèdica, o bé aportar autorització mèdica signada que permeti la pràctica esportiva.
Avís important: En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic, ho haurà de comunicar al personal tècnic del centre.
2. Es recomana que, des de la data d'alta i fins a la realització de la revisió mèdica, es practiquin únicament exercicis de baixa intensitat.
3. En qualsevol cas, és altament recomanable sotmetre's a una revisió mèdica abans d'iniciar un programa d'activitat física i facilitar la informació rellevant al personal tècnic del Fitness & Spa. La no-realització d'aquesta revisió pot implicar que el personal tècnic desconegui l'estat físic de l'abonat, limitant la possibilitat de prevenir possibles accidents o lesions.

4. L' abonat declara que realitza activitat física sota la seva pròpia responsabilitat i manifesta trobar-se en condicions físiques adequades per a la pràctica esportiva. El Fitness & Spa Club de Vela Blanes no serà responsable dels problemes de salut, lesions o danys que pugui patir com a conseqüència de l'ús de les instal·lacions, de la maquinària o de la participació en programes d'exercicis.

REGLAMENT D' ÚS DELS SERVEIS I DELS ESPAIS ESPORTIUS

Piscina d'hidromassatge i aigua freda / Normes d'ús

1. No es permet l'accés a menors de setze (16) anys.
2. És obligatori dutxar-se abans de fer ús de la instal·lació.
3. És obligatori l'ús de vestit de bany i casquet de bany.
4. No està permès bussejar ni realitzar immersions.
5. S' haurà de respectar l'espai, la tranquil·litat i la relaxació dels altres usuaris.
6. No es recomana el seu ús a dones embarassades sense autorització mèdica.
7. No es recomana el seu ús a persones amb problemes de circulació sanguínia, hipertensió o altres patologies cardiovasculars sense prèvia consulta mèdica.
8. És obligatori seguir en tot moment les indicacions del personal tècnic.

Important: És imprescindible mantenir un comportament adequat i evitar elevar la veu dins de la instal·lació.

Sauna i bany de vapor / Normes d'ús

1. No podran fer ús de la sauna ni del bany de vapor les persones amb hipertensió no controlada, cardiopaties greus, problemes circulatoris severos o varices pronunciades. No es recomana el seu ús a dones embarassades sense prèvia consulta mèdica.
2. És obligatori dutxar-se abans i després del seu ús
3. Es recomana hidratar-se adequadament amb aigua després de cada sessió.
4. Està prohibit introduir menjar o beguda.
5. No està permès afaitar-se ni depilar-se en aquestes zones.
6. No es permet l'accés ni l'ús d'aquests espais a persones que es trobin sota els efectes de l'alcohol, substàncies psicotròpiques o medicaments que puguin alterar la pressió arterial o l'estat de consciència.
7. Els abonats amb diabetis, malalties cardiorespiratòries o problemes de tensió arterial hauran de consultar prèviament el seu metge sobre la conveniència d'utilitzar la sauna o el bany de vapor.
8. És obligatori l'ús de banyador i l'ús de tovallola per seure o tombar-se.
9. S'haurà d'abandonar immediatament la instal·lació si es percep sensació de mareig, ofec o malestar.
10. El Fitness & Spa Club de Vela Blanes prohibeix l'entrada a la sauna amb casquet de bany i recipients amb aigua.

Sala de Fitness / Normes d'ús

1. No es permetrà l'entrada ni la utilització del material a menors de setze (16) anys. Els menors de 16 anys que siguin regatistes del Club de Vela Blanes podran utilitzar la sala únicament quan vagin acompanyats del seu entrenador.
2. No es permet l' entrada de bosses d'esport ni de qualsevol altre material que el personal del centre consideri inadequat.
3. No es permet menjar a la sala. Tampoc es permet introduir llaunes ni envasos de vidre.
4. És obligatori l'ús de la tovallola, que s'haurà de col·locar entre el cos i els aparells o accessoris utilitzats, per motius d'higiene i salut.

5. El material haurà de guardar-se en el seu lloc corresponent una vegada utilitzat, incloent manques, discos i barres.
6. Per accedir a la sala és obligatori vestir roba i calçat esportiu adequat, amb la sola neta. No es permet l'accés amb roba de carrer, xancletes ni amb el tors nu.
7. Durant les pauses entre sèries, l'usuari haurà de cedir l'aparell a altres usuaris que estiguin esperant.
8. És obligatori assecar la suor que pugui quedar en els aparells, utilitzant el paper i el líquid higienitzant posats a disposició.
9. S'ha d'evitar que les plaques dels aparells impactin entre si i queda prohibit deixar caure els pesos de forma incontrolada a terra.
10. La realització d'entrenaments personals amb entrenadors aliens a l'equip del Fitness & Spa Club de Vela Blanes es considerarà falta greu i podrà suposar l'expulsió del centre.
11. Cal seguir les indicacions i recomanacions del personal tècnic.
12. S'haurà d'informar al personal tècnic en cas d'experimentar qualsevol tipus de malestar durant la pràctica esportiva.

Nota: La funció del tècnic de sala és assessorar i corregir. En cas de renunciar voluntàriament a les seves indicacions, l'abonat podrà signar un document d'exoneració corresponent.

Espai d'activitats dirigides

1. Es prega puntualitat en les sessions. Passats 10 minuts des de l'inici, no es permetrà l'entrada. L'escalfament és necessari per evitar lesions. No es pot abandonar la sessió abans que aquesta finalitzi, ja que els estiraments també són importants per evitar lesions.
2. No està permès l'accés a les activitats adreçades a menors de 16 anys.
3. És obligatori l'ús de tovallola.
4. Cal fer un bon ús del material esportiu; una vegada utilitzat, cal retornar-lo al seu lloc.
5. No està permès entrar amb el tors nu ni amb vestit de carrer. És obligatori portar roba esportiva adequada i calçat esportiu amb sola neta.
6. S'aconsella beure petits sorbos d'aigua durant la sessió per evitar la deshidratació.
7. Parleu amb els tècnics perquè li aconsellin sobre les activitats més adequades al seu nivell de fitness.
8. No es durà a terme cap activitat dirigida contemplada al programa sense un mínim de 2 persones.
9. En cas que, per problemes personals o absència del responsable d'impartir les classes contemplades en el programa, aquestes es canviïn per altres o fins i tot no es duguin a terme, no serà motiu de cap 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 portar un bidó d'aigua per hidratar-se durant la sessió; no es permeten envasos de vidre o llaunes.
5. És obligatori l'ús d'una tovallola.
6. En finalitzar la sessió, netejar la bicicleta. Pot utilitzar el paper que hi ha a la sala per a tal efecte.

NOTA: És important que avisi al tècnic si és el seu primer dia o si pateix alguna lesió, perquè pugui donar les instruccions a una pràctica correcta.

Vestuari

1. Cal utilitzar les taquilles. No deixeu res fora i tanqueu sempre la porta amb clau o cademat.
2. Els armaris d'ús puntual són per utilitzar exclusivament durant el període d'estada al centre. Tots els dies 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 deixi objectes valuosos sense vigilància.
6. Recomanem 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 la zona de dutxes per assecat-se, així com també per escórrer l'equip de bany.
10. No està permès afaitar-se, tallar-se les ungles, 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 el banc quan t'estiguis canviant, així els bancs es mantindran nets.
3. Porta una bossa de plàstic per deixar les sabates a la taquilla, evitem males olors i brutícia.
4. Recorda portar sempre el cademat.
5. Intenta no deixar pèl als tocadors, per això hi ha les papereres.
6. Tingues cura a l'hora de dur a terme les teves accions d'higiene personal.

EL QUE CAL PER PRACTICAR EXERCICI FÍSIC

Fitness i activitats dirigides

- Pantaló curt, pantalons xandall o malles.
- Samarreta, maillot, dessuadora o top.
- Mitjons de cotó.
- Sabatilles esportives amb sola neta, si és possible amb cambra d'aire o similar.
- Bidó d'aigua per hidratar-se.
- Tovallola.

Zona Spa

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