

**HORARI**

Els horaris de l'activitat són, exclusivament, els programats semestralment per Esports UB

No es permet incorporar-se a l'activitat passats 10 minuts des del seu inici

La pràctica d'aquesta activitat està limitada pel nombre de bicicletes disponibles

ÉS OBLIGATORI

- Assegurar-se sempre que la bicicleta està desfrenada abans de treure-la de l'aparcament.
- En el cas d'utilitzar calçat específic, aquest ha de ser compatible amb el tipus de pedal (consulteu-ho amb el tècnic esportiu).
- L'ús d'una tovallola individual.
- Una vegada finalitzada l'activitat, netejar la suor de les bicicletes i del paviment fent ús de les tovalloles de paper disponible a la sala.
- Tornar cada bicicleta al seu aparcament.
- Treure totes les resistències de la bicicleta abans d'aparcar-la.
- Deixar la bicicleta aparcada amb el manillar i el seient situats en la posició més elevada.

NO ES PERMET

- Realitzar cap mena de reserva d'ús de les bicicletes.
- Deixar bosses ni cap mena de material a la zona d'aparcament de les bicicletes.

ES RECOMANA

- Hidratar-se durant la pràctica esportiva.
- L'ús del pulsòmetre; atès que aquesta activitat implica un treball cardiovascular elevat.

Esports UB es reserva el dret a suspendre puntualment aquesta activitat quan les circumstàncies així ho aconsellin.