

## **Normativa d'ús de les Sales d'activitats dirigides**

### *1. ÉS OBLIGATORI*

- a) Complir les normes i consells donats pels tècnics que realitzen les activitats dirigides.
- b) Vestir amb roba esportiva i el calçat adequat que indiqui el tècnic responsable de cada activitat dirigida.
- c) Assegurar-se sempre que la bicicleta està desfrenada abans de treure-la de l'aparcament.
- d) Tornar cada bicicleta al seu aparcament després de realitzar l'activitat de ciclisme estàtic. 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.
- e) Utilitzar una tovallola per evitar el contacte directe amb el material o amb el sòl. Eixugar la suor de la bicicleta o dels materials que hem fet servir, una vegada acabada l'activitat.
- f) En el cas d'utilitzar calçat específic, aquest ha de ser compatible amb el tipus de pedal.

### *2. NO ES PERMET*

- a) Utilitzar la sala a menors de 16 anys, excepte en el cas d'activitats programades especialment per a aquest col·lectiu.
- b) Fer ús lliure de la sala fora del seu horari d'activitats dirigides.
- c) Incorporar-se a l'activitat una vegada hagi estat iniciada sense l'autorització del tècnic.
- d) Realitzar cap mena de reserva d'ús de les bicicletes.
- e) Deixar bosses ni cap mena de material a la zona d'aparcament de les bicicletes.

### *3. ES RECOMANA*

- a) Vigilar en tot moment els objectes personals. Deixeu les bosses i objectes personals en els espais habilitats a tal efecte. La Universitat de Barcelona no es fa responsable de la seva pèrdua o robatori.
- b) Hidratar-se durant la realització de l'activitat.
- c) Seguir les orientacions i suggeriments del personal d'Esports UB.
- d) Donar compte de qualsevol anomalia o defecte del material al personal de la instal·lació.
- e) Hidratar-se durant la pràctica esportiva.
- f) L'ús del pulsòmetre per l'activitat de ciclisme estàtic; atès que aquesta activitat implica un treball cardiovascular elevat.

## **Directrius generals d'utilització d'espais**

### *4. ÉS OBLIGATORI*

- a) En els espais destinats a lloguer, haver fet una reserva prèvia.
- b) Respectar els horaris de la reserva prèvia.

- c) Fer servir roba i calçat esportiu per realitzar la pràctica esportiva. No es pot fer servir el mateix calçat que porteu del carrer.
- d) Respectar les normes d'ús específiques referents a cada espai i l'aforament màxim previst per cada instal·lació.
- e) Seguir les indicacions del personal encarregat de la instal·lació.
- f) Utilitzar els vestidors per canviar-se de roba. No es permet canviar-se de roba en cap altra dependència que no siguin vestidors.
- g) Fer un bon ús del material i deixar-lo al seu lloc després de fer-lo servir.
- h) Portar el propi material de joc.
- i) Respectar la decisió de la persona responsable, o qui la substitueixi, de no fer ús de l'espai esportiu a fi de garantir la integritat física dels usuaris o preservar el terreny de joc.
- j) Fer ús de les papereres per llençar la brossa i mantenir la neteja i l'ordre de tota la instal·lació.
- k) Córrer o rodar pels espais assenyalats per aquest fi i sempre que l'espai no estigui reservat i/o ocupat per una altre activitat.

#### *5. NO ES PERMET*

- a) Fumar, menjar ni entrar begudes amb ampolla de vidre a l'interior de qualsevol recinte esportiu.
- b) Realitzar esport amb el tors nu.
- c) Beure cap tipus de begudes alcohòliques.
- d) Fer pràctica esportiva als menors de 16 anys quan no siguin activitats específiques per a ells. Tant sols podran fer ús de les sales de fitness sota autorització mèdica i l'ús de la piscina amb la supervisió d'un adult.
- e) Parlar massa alt o fer soroll que pugui molestar a la resta d'usuaris.
- f) Entrar objectes de vidre o qualssevol altre material que es pugui trencar als espais esportius i als vestidors.
- g) La venda ambulants a les instal·lacions.
- h) L'entrada d'animals excepte els gossos pigall.
- i) Organitzar festes, ni celebracions, sense autorització prèvia per part d'Esports UB.

#### *6. ES RECOMANA*

- a) Es recomana vigilar en tot moment els objectes personals. Deixeu les bosses i objectes personals en els espais habilitats a tal efecte. La Universitat de Barcelona no es fa responsable de la seva pèrdua o robatori.