



NORMES 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 desperfecte 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.