

# **NORMATIVA INSTAL·LACIÓ**

**AQUA**  
ROQUETES



L'horari d'obertura de la instal·lació és:

- De dilluns a divendres: de 7:00 a 22:00h.
- Dissabtes: de 8:00 a 14:00h.
- Diumenges i festius: Tancat

Aquest horari podrà modificar-se en el període d'estiu.

Durant el mes d'agost la instal·lació romandrà tancada 10 dies hàbils per realitzar les tasques de manteniment tècnic corresponents a l'any en curs. La quota serà la mateixa ja que el cost anual dels dies tancats està repartit en el preu mensual.

Els abonats han de respectar la modalitat de quota a la que estiguin adscrits, tant si es tracta d'abonats com de cursetistes.

Els abonats menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats d'una persona adulta per poder utilitzar la piscina, excepte quan participin en un curs de natació.

És obligatori respectar els horaris establerts per a les diferents activitats.

La Direcció farà públic el quadre horari d'activitats programades per als diferents espais esportius.

Els cursos de natació són de caràcter anual, coincidint amb el calendari escolar, exceptuant els d'estiu.

Aquaroquetes es reserva el dret de modificar el programa, el nombre de sessions i el seu contingut i horari.

Els abonats hauran d'abandonar les instal·lacions 15 minuts abans del seu tancament.

La Direcció de la instal·lació no es responsabilitza dels objectes perduts i oblidats.

Els objectes perduts que s'hagin pogut recollir es guardaran a recepció durant una setmana.

Tots els abonats han de tenir un comportament cívic i respectuós amb el personal i la resta d'usuaris.

Els danys i/o desperfectes ocasionats a la instal·lació i/o material en fer-ne un mal ús, comportaran la seva reposició i poden suposar la pèrdua del dret d'ésser abonat.

Pel que fa als grups, l'entitat és responsable del possible mal ús de la instal·lació per part dels seus components.

No està permès fumar en tot el Centre.

Queda expressament prohibida l'entrada d'animals en tot el recinte, excepte els gossos pigall.

# **NORMATIVA INSTAL·LACIÓ**

**AQUA**  
ROQUETES



El no compliment d'aquesta normativa pot suposar la suspensió temporal o permanent del dret d'entrada al Centre.

## **ELS TRÀMITS ADMINISTRATIUS**

En el moment de la inscripció cal facilitar: fotocòpia del DNI, fotocòpia de les dades bancàries per domiciliar els rebuts i fotocòpia de la targeta sanitària.

L'import de la quota d'inscripció i el primer pagament, cal abonar-lo en efectiu a la recepció del centre en el moment de tramitar l'alta.

Els pagaments següents es domiciliaran a l'entitat bancària facilitada.

L'abonat podrà canviar de modalitat d'abonament i notificar el canvi de les seves dades personals o bancàries sempre que ho comuniqui per escrit abans del dia 20 del mes en curs.

En cas que hi hagi una devolució de rebut per algun motiu aliè a l'organització, les despeses administratives aniran a càrrec de l'abonat. Aquest haurà d'estar al corrent de pagament a l'hora de tornar a donar-se d'alta a la instal·lació.

Els rebuts impagats tenen un recàrrec de 3,50€ de tramitació administrativa.

Tanmateix, quan un abonat desitgi donar-se de baixa del centre, haurà de fer-ho també per escrit a la recepció de la instal·lació abans del dia 20 del mes en curs. Així mateix, perdrà el dret d'inscripció i l'haurà de tornar a abonar la propera vegada que es torni a inscriure.

Totes les quotes s'actualitzaran anualment segons l'increment de l'IPC el mes de gener de cada any natural.

## **NORMATIVA PER ALS VESTIDORS**

Fins als 8 anys els/les fills/es podran entrar al vestidor corresponent amb el pare o mare. A partir d'aquesta edat s'hauran de canviar sols, al seus respectius vestidors.

Respecteu l'espai dels altres abonats.

Cal utilitzar sabatilles de bany.

Tots els abonats poden gaudir de taquilles d'ús puntual. El tancament funciona amb cademat.

És necessari utilitzar les taquilles i tancar sempre la porta amb cademat.

Cal tractar el pany i la porta de la taquilla amb molta cura. No deixeu res fora.

Eviteu portar objectes de valor a les instal·lacions.

Les taquilles s'hauran de buidar un cop finalitzada l'activitat.

# **NORMATIVA INSTAL·LACIÓ**

**AQUA**  
ROQUETES



Al final de la jornada es procedirà a la seva obertura i els objectes trobats a l'interior es dipositaran com a objectes perduts.

En cas de pèrdua de la clau, cal avisar el personal de la instal·lació. La seva pèrdua suposarà l'abonament del seu import.

Dutxar-se el temps estrictament necessari.

Eixugar-se a la zona de dutxes.

Utilitzeu les papereres per llençar-hi papers, ampolles, tirites, etc.

La Instal·lació no es fa responsable dels objectes perduts i/o desapareguts als vestidors.

## **NORMATIVA PER A LES PISCINES**

Cal dutxar-se abans d'entrar a la piscina.

No està permès entrar a la piscina amb calçat de carrer.

No està permès menjar ni entrar begudes dins del recinte de bany.

És obligatori l'ús de banyador, casquet i sabatilles de bany.

Cal complir els consells dels tècnics.

Els menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats d'un adult que se'n faci responsable. Aquest responsable haurà d'estar al costat del menor i a la piscina tota l'estona.

En cas de trobar-se malament, cal avisar immediatament el socorrista o monitor.

En cas de tenir alguna malaltia, cal avisar els monitors o socorristes i anar sempre acompanyats.

En el recinte de la piscina, tant dins com fora de l'aigua, no es permet cap tipus de joc i/o activitat perillosa, com pot ser córrer, saltar, empènyer, enfonsar a ningú, o practicar jocs que puguin comportar un risc físic.

Respecteu els espais i/o carrers de natació que segons la programació es delimitin per a cursets i altres activitats. Aquests espais estaran senyalats amb la seva respectiva senyalització al començament del carrer.

Un cop utilitzat, deixeu el material al seu lloc o entregueu-lo al socorrista.

No es permet fer servir cap tipus de sabó o gel a les dutxes de les piscines, ni a la zona d'aigües.

No es poden entrar bosses d'esport, ni cap altre objecte (pilotes, matalassos,...) que el personal de la instal·lació estimi convenient.

Els acompanyants dels cursetistes majors de 8 anys no podran accedir a canviar els nens.

# **NORMATIVA INSTAL·LACIÓ**

**AQUA**  
ROQUETES



No està permès canviar-se de roba al recinte de la piscina.

## **NORMATIVA PER A LA SALA DE FITNESS**

No està permesa l'entrada ni la utilització del material als menors de 16 anys.

No es poden entrar bosses d'esport, ni aliments, ni envasos de vidre, ni cap altre material que el personal de la instal·lació estimi convenient.

No està permès entrar amb el tors despul·lat, vestit de carrer o amb calçat inadequat.

S'ha d'anar vestit amb roba d'esport i calçat esportiu adequat amb la sola neta.

Per qüestions d'higiene és obligatori l'ús personal de tovalloles en tots els aparells.

S'ha d'eixugar la suor que hagi pogut quedar als aparells, sobretot als cardiovasculars.

Cal utilitzar bé els aparells i les manuelles.

A cada màquina o estació hi ha les instruccions i consells a seguir per a la seva utilització i benefici òptims.

Procureu que les plaques dels aparells no impactin entre elles ni tireu de forma incontrolada les manuelles al terra.

El material s'ha de deixar sempre al seu lloc.

No es pot moure el material d'una zona a una altra de la sala.

Durant la pausa de recuperació entre sèries és obligatori cedir l'aparell si un altre abonat s'està esperant.

A les estacions cardiovasculars, si hi ha persones esperant, el temps màxim d'utilització serà de 15 minuts.

Els abonats podran sol·licitar un Programa d'Entrenament. El programa s'entregarà previ pagament.

## **NORMATIVA PER A LES SALES D'ACTIVITATS DIRIGIDES**

Les activitats dirigides de sala es realitzen durant tot l'any a excepció del mes d'agost i els dies festius que coincideixin amb el programa d'activitats.

Durant els períodes de Nadal, Setmana Santa i Estiu Aquaroquetes es reserva el dret de modificar el nombre de sessions en funció de l'afluència d'abonats.

No està permesa l'entrada ni la realització d'activitats dirigides als menors de 16 anys, excepte les programades per aquesta franja d'edat.

# **NORMATIVA INSTAL·LACIÓ**

**AQUA**  
ROQUETES



No està permès entrar vestit de carrer, amb el tors nu o amb calçat inadequat.

No es poden entrar bosses d'esport, ni aliments, ni envasos de vidre, ni cap altre material que el personal de la instal·lació estimi convenient.

No es podrà participar en una sessió passats 5 min. del seu inici.

Hi haurà un aforament màxim en cadascuna de les sessions, a partir del qual no es podrà accedir a la sala.

Mentre es realitzi una activitat a la sala no es podrà fer ús d'aquesta per a qualsevol altra ocupació.

És necessari l'ús de la tovallola per posar-la sobre les màrfeques i eixugar la suor.

Cal tenir cura del material esportiu. És per a tots.

## **NORMATIVA PER ALS SERVEIS DE SAUNA, BANY DE VAPOR I HIDROMASSATGE**

### **HIDROMASSATGE**

No es permet l'ús de la zona d'aigües als menors de 16 anys, excepte de dilluns a divendres de 17 a 19h.

L'hidromassatge romandrà tancat en moments puntuals per a la realització dels cursos de natació per a nadons. Podeu consultar els horaris a la recepció del centre.

És obligatori dutxar-se abans d'entrar-hi, i portar banyador, sabatilles de bany i tovallola.

En cap cas es recomana estar-hi més de 10 minuts seguits.

En cap d'aquests equipaments es poden utilitzar cremes, gels, olis, aromes, etc.

És imprescindible una conducta correcta i no cridar ni parlar fort. Aquests són espais de relaxament.

Cal respectar l'espai dels altres usuaris.

A l'hidromassatge és obligatori l'ús de casquet de bany.

# **NORMATIVA INSTAL·LACIÓ**

**AQUA**  
ROQUETES



No fer ús de l'hidromassatge, sauna i bany de vapor si:

- No han passat dues hores del darrer àpat.
- Si s'està embarassada.
- Si s'ha sofert recentment una operació quirúrgica.
- Si té alguna patologia greu, cardiopaties, varices,...
- Si es té la tensió arterial descompensada.
- Si s'és diabètic.
- Si es pateix èczemes a la pell.
- Si es té una afecció aguda (grip, etc.)

En cas de dubte, consulteu el vostre metge

## **SAUNA**

### Abans d'entrar ...

- Dutxar-se per deixar els porus nets i facilitar la sudoració.
- Treure's tots els objectes (rellotges, cadenes, arracades, etc.)
- Hidratar-se bé abans d'entrar.

### Dins de la sauna...

- Vestir banyador i portar una tovallola per estirar-se o asseure's al damunt, durant uns 10 minuts.
- Respirar per la boca lentament.
- No es poden entrar aliments ni begudes.
- En cas de sentir sensació d'angoixa, sortir immediatament de la sauna.

# **NORMATIVA INSTAL·LACIÓ**

**AQUA**  
ROQUETES



## Després de la sauna...

- Refredar el cos amb una dutxa, començant pels peus, canells i acabant pel cap, sense utilitzar sabó ni cap altre producte.
- Eixugar-se bé tot el cos i no deixar-se el cabell humit.
- És aconsellable utilitzar alguna crema hidratant un cop ben eixugat.
- Fer 10 minuts, pel cap baix, de descans i relaxació.
- No sortir al carrer abans que l'organisme recuperi la seva normalitat.

## **BANY DE VAPOR**

- És obligatori l'ús de vestit de bany
- Cal dutxar-se abans d'entrar
- Es recomana una sessió de 10-12 minuts
- Sortir en cas d'angoixa o malestar
- Després de la sessió, dutxar-se amb aigua tèbia i hidratar-se
- En cas de dubte, consulteu el vostre metge