

NORMES GENERALS I ADMINISTRATIVES (Extracte)

1. Per accedir a l'interior de la instal·lació és imprescindible:
 - ABONATS: Estar d'alta i al corrent de pagament.
 - CURSETISTES: Estar d'alta i al corrent de pagament.
 - USUARIS PUNTUALS: Portar la corresponent entrada.
 - GRUPS: Anar acompanyats d'un responsable més gran de 18 anys i haver fet la corresponent reserva prèvia.
2. Accés de la instal·lació de nens/es de 3 a 12 anys. Només podran accedir-hi en els casos següents:
 - Assistència a un curset o a una activitat amb monitor.
 - Que vagin acompanyats d'un adult (major de 18 anys) que es farà responsable del menor, ambdós hauran de romandre necessàriament a les mateixes dependències.
 - En el cas anterior per poder fer natació per lliure, sense monitor, els menors han de tenir tres anys complerts.
3. En aquells casos de malalties greus, cròniques, de discapacitats físiques i/o psíquiques o qualsevol altre aspecte mèdic significatiu (al·lèrgies, epilèpsia, etc.) cal que ho feu saber a l'organització de les activitats abans del començament de les mateixes.
4. Tots els usuaris hauran d'identificar-se a petició de qualsevol treballador de l'entitat gestora.
5. Tots els usuaris hauran de seguir les observacions indicades pels tècnics o qualsevol altre treballador de l'entitat gestora sobre l'ús dels espais i vestidors, els aparells o el material. Si l'usuari, reiteradament no atén aquest tipus d'observacions, se'l podrà suspendre provisional o permanentment del dret d'entrada.
6. Cal respectar la instal·lació. El fet de fer un mal ús, ocasionant desperfectes a la instal·lació i/o material, implica fer-ne la reposició i pot suposar una sanció.
7. És prohibit de fumar, menjar, portar animals domèstics i ampolles de vidre.
8. Porteu roba esportiva adequada i també calçat esportiu que no s'hagi utilitzat per accedir a la instal·lació des de l'exterior, (no es pot practicar esport en roba de carrer). No es pot anar en un vestit de bany, no es pot anar en un tors nu.
9. Per accedir a la piscina és obligatori el casquet de bany, banyador i les sabatilles de goma (aquestes sabatilles s'han de dur posades a les zones de trànsit de peus humits, dutxes i recinte de la piscina).
10. Per tal de respectar les normes més bàsiques de higiene i salut, no esta permès afaitar-se, depilar-se ni fer-se la manicura dins la instal·lació.
11. L'entitat gestora no es responsabilitza dels objectes perduts o deixats a la instal·lació. Els usuaris tenen a la seva disposició taquilles per tal de deixar els objectes personals durant la realització de la activitat. L'entitat gestora no mes es farà responsable de la possible sostracció o pèrdua de qualsevol objecte dipositat dins d'elles en el cas que estigui forçada i es presenti la denúncia efectuada als Mossos o Guàrdia Urbana.
12. No és permès deixar material a la taquilla d'un dia per l'altre si no es té un acord de lloguer temporal. En el cas d'infracció de aquesta norma es hi buidarà el contingut i l'usuari podrà recuperar-ho lliurant la clau a la recepció de la instal·lació abans de 15 dies de produir-se la infracció, en el cas contrari l'entitat gestora no es fa responsable de la custòdia del contingut.
13. És obligatori respectar els horaris establerts per a les diferents activitats.
14. Tots els abonats i cursetistes estan coberts per una assegurança d'accidents que garanteix l'assistència mèdica necessària quan pateixen un accident durant la pràctica del exercici físic dins de les instal·lacions esportives de la entitat. No es cobreixen els accidents que es comuniquin una vegada abandonada la instal·lació i dels quals no se'n hi hagi informat abans.
15. Qualsevol canvi d'activitat, dades personals o dades bancàries, que es vulgui realitzar, s'haurà de comunicar abans del dia 20 (o el feiner següent si és festiu) del mes, per a que puguin ser efectives per al mes següent.
16. Quan un abonat desitgi donar-se de baixa del centre, haurà de fer el tràmit administratiu corresponent. Per donar-se de baixa com a abonats, s'haurà de comunicar abans del dia 20 de l'últim mes d'utilització dels serveis esportius, o el feiner següent si és festiu (amb l'excepció dels cursets de natació, que per donar-se de baixa ho poden fer abans del dia 25). En cas contrari, no es retornaran els rebuts que ja s'hagin gestionat per al seu cobrament.
17. Quan el rebut d'un abonats sigui retornat per la seva entitat bancària, s'haurà de fer efectiu a recepció i fer el pagament de les despeses de la devolució.
18. Es procedirà a donar de baixa administrativa qualsevol abonats que hagi retornat del banc dues mensualitats, sense necessitat de comunicació prèvia.
19. La baixa voluntària, o per rebuts retornats pel banc, no representa cap dret en cas d'una nova inscripció. Si vol tornar a ser usuari de la instal·lació, haurà de pagar els rebuts pendents (si es el cas) i fer tots els tràmits d'un nou soci.
20. A les quotes familiars: Es consideren familiars totes les persones amb parentesc de primer grau (cònjuge, pares, fills, germans). En el cas de que hi hagi més d'un segon familiar i els tipus d'abonament siguin diferents, es considera segon familiar aquell a qui correspongui pagar la quota més baixa. Si un d'ells causa baixa s'actualitzaran les quotes dels qui continuïn. En el cas de que el primer familiar és donés de baixa, el segon familiar passa automàticament a pagar la quota de primer familiar.
21. El període màxim de temps establert per fer reclamacions respecte a qualsevol errada en el cobrament de rebuts o quotes efectuada pel PM Les Planes als seus abonats, és de tres mesos posteriors a la data de la errada. En cap cas es retornaran quantitats econòmiques anteriors als tres mesos de la dada que es formalitza la reclamació de sol·licitud de devolució.
22. Les quotes s'actualitzaran anualment el mes de gener.
23. L'entitat gestora es reserva el dret de modificar, suprimir o ampliar activitats i horaris.
24. Tots els usuaris hauran d'acceptar i respectar la normativa de règim intern del PM Les Planes, aquest reglament resta a disposició de qualsevol usuari que el vulgui consultar.
25. L'entitat gestora es reserva el dret d'admissió.

NORMES BÀSIQUES D'ÚS DELS SERVEIS I ESPAIS ESPORTIUS AL P.M. LES PLANES (Extracte)

Les normes generals per a totes les activitats

1. Seguir en tot moment les instruccions del Tècnic de sala.
2. Realitzar una avaluació física funcional per adaptar el programa d'entrenament personalitzat i poder fer un seguiment
3. Respectar en tot moment a la resta d'usuaris.
4. Portar roba esportiva apropiada i també calçat esportiu que no s'hagin utilitzat per accedir a la instal·lació des de l'exterior, (a les activitats dirigides i sala de fitnes no es pot entrar amb banyador, xanquetes ni calçat de carrer, ni anar amb el tors nu, no es pot realitzar pràctica esportiva en roba de carrer).
5. Respectar el material i un cop utilitzat, deixar-lo al final de l'activitat en el seu lloc correcte.
6. És aconsellable no portar telèfons mòbils durant l'entrenament.
7. No introdueixis bosses i objectes de vidre a la sala on fas l'activitat.

SALA FITNESS MUSCULAR i CARDIOVASCULAR

1. Tenir 16 anys per entrar a la sala.
2. Qualsevol persona que vulgui utilitzar el material de la sala per primera vegada haurà de posar-se en contacte amb el tècnic de fitness responsable, per que li assessori adequadament sobre **què fer** i li prepari un programa d'entrenament personal amb l'explicació de **com fer-ho**, per aprofitar el màxim treball i evitar posicions incorrectes que puguin provocar lesions.
3. Utilitzar una tovallola per fer els exercicis a les màquines i assecar els aparells després del seu ús.
4. Els aparells cardiovasculars s'han d'utilitzar durant un màxim de 20 minuts. El temps d'ús només pot ser superat quan la presència d'abonats a la sala ho permeti.
5. L'ús del telèfon no pot causar molèsties a altres usuaris, en el cas d'escoltar música, fer-ho amb auriculars.

SALES D'ACTIVITATS DIRIGIDES (AERÒBIC, TONIFICACIÓ, IOGA, CYCLING,...)

1. Per raons d'ordre i risc, no està permès unir-se a les activitats dirigides després d'haver començat les classes, després de 5 minuts.
2. L'accés a les diferents classes que es duen a terme en aquestes sales es limitarà a la seva capacitat; en aquest cas, prevaldrà la gent que no hagi fet la classe anterior.
3. Utilitzeu una tovallola per fer els exercicis en/amb implements o material fungible i assecar-los després del seu ús.
4. No deixeu les classes abans que s'acabi, si és així, s'ha de notificar al tècnic abans que comenci la classe.
5. Per garantir el nivell i la qualitat de les sessions, recomanem no entrar amb telèfon mòbil.

PISCINA

1. És obligatori l'ús de casquet de bany i sabatilles de goma (en zones de trànsit de peu humit i en el recinte de la piscina).
2. S'ha de portar el vestit de bany adequat a l'activitat que practiques, a la piscina coberta no pots portar "MAILLOTS" o pantalons curts esportius.
3. És obligatori dutxar-se abans de banyar-se i/o després de l'ús d'olis o cremes.
4. S'ha de circular caminant al llarg de la platge de la piscina; no és permès córrer, saltar o empènyer.
5. Els nens de 3 a 12 anys només poden accedir a la instal·lació en els següents casos:
Assistir a un curs o una activitat amb monitor.
Quan son acompanyats d'un adult (major de 18 anys), que serà el responsable del menor; tots dos han de romandre necessàriament en les mateixes dependències.
6. Los usuarios de la piscina deberán respetar los espacios que según la programación se destinan a cursillos de natación o actividades dirigidas, así como la calle destinada a juegos y las calles destinadas a nadar por libre.
7. Per poder fer pràctiques d'apnea, és imprescindible presentar un certificat mèdic que acrediti, a la persona interessada, una salut òptima per poder practicar aquesta activitat esportiva. Sempre que l'esportista vulgui realitzar aquesta pràctica, li ha de notificar amb antelació al socorrista.
8. Préstec d'equips de natació gratuïts: el socorrista s'encarrega d'autoritzar o no autoritzar l'ús del material, amb el criteri de no causar perjudici a les activitats programades i altres abonats o usuaris, el socorrista també és l'únic responsable de permetre o no, que els usuaris utilitzin el seu propi material (aletes, manyoples, pilotes, inflables, etc.).
9. No està permès entrar amb roba o calçat de carrer a la zona de bany, a excepció de visites puntuals i específiques que han estat autoritzades pel responsable de la instal·lació i amb protectors especials pel calçat.
10. No es permet l'accés a persones amb malalties infeccioses a la zona de bany, (refredats, angines, infeccions de la pell, ferides superficials, etc., banyar-se amb tiretes no està permesa). La direcció podrà requerir la presentació d'un certificat mèdic en el cas que es detecti qualsevol possibilitat de risc per a altres usuaris.
11. Els nens que assisteixen a cursos de natació han d'utilitzar el vestidor per canviar-se de roba, ja que no està permès fer-ho en cap altra dependència de la instal·lació.
12. Els menors de 7 anys que assisteixen a cursos de natació, poden anar acompanyats al vestidor per un adult, (han d'escollir el vestuari segons el sexe del acompanyant o seguir les instruccions del personal de la instal·lació). El acompanyant està obligat a portar sabates específiques de bany o peucs per accedir a les dutxes; a continuació, pot esperar a la zona de recepció durant la durada del curset; no podrà accedir al recinte de la piscina en cap cas.
13. Cal respectar l'horari establert d'entrada i sortida.

NORMATIVA PAVELLÓ

1. Els abonats tan sols podran utilitzar les pistes del pavelló en els horaris que no hi hagi activitat organitzada per a grups, escoles, etc. Aquesta informació se'ls facilitarà a recepció.
2. Per a les escoles, equips o lloguers, les claus dels vestidors es donaran al responsable del grup, que a canvi haurà de dipositar un document oficial acreditatiu amb fotografia identificaria, que se'l retornarà quan el grup acabi l'activitat i torni la clau a recepció.
3. No es podrà fumar en tot el recinte.
4. No és permès l'entrada d'ampolles de vidre, begudes alcohòliques, ni menjar dins del recinte.
5. Els usuaris, en règim de lloguer o com a participants de les activitats organitzades per l'entitat, hauran d'utilitzar les pistes dins l'horari indicat pel quadrant general de distribució d'entrenaments i lloguers, havent de respectar aquests horaris amb màxima puntualitat.
6. No realitzar cap canvi, desplaçament i manipulació del material esportiu (cistelles de bàsquet, postes i xarxa de voleibol, porteries de futbol sala, grades, marcador electrònic,...) sense que estigui present el personal de manteniment responsable de la instal·lació en aquell moment. En qualsevol altre cas, la instal·lació no es responsabilitza dels perjudicis que es puguin derivar d'una incorrecta manipulació d'aquest material.
7. L'accés a les àrees esportives està restringit als socis i als abonats. De la mateixa manera tan sols es permet l'accés als espais esportius amb la roba adequada. Per aquests motius, i per qüestions pedagògiques, no es permetrà als acompanyants ser presents al pavelló; si ho desitgen s'esperaran a recepció durant la sessió o l'entrenament.
8. Cap esportista no pot fer ús d'un altre vestuari diferent del que li ha estat indicat.

NORMATIVA PER A GRUPS A LA PISCINA

Accés a la instal·lació...

- Els grups han d'anar acompanyats com a mínim, d'un responsable més gran de 18 anys i haver fet la corresponent reserva prèvia.
- L'accés es fa per l'entrada adjunta al mostrador de recepció.
- L'entrada s'efectuarà 15 minuts abans de les hores d'inici de l'activitat.
- Es prega la màxima puntualitat pel correcte desenvolupament de l'activitat.

Material necessari...

- Cal dur sabatilles de goma, vestit de bany d'una peça i casquet de bany.
- Es recomana l'ús d'ulleres de natació.
- L'organització disposa d'armaris per guardar les bosses dels alumnes del grup.
- Cal que els alumnes de 5 anys i menors, portin totes les peces de vestir marcades.

Comportament dels alumnes i acompanyants...

- En qualsevol cas es tindrà en compte la normativa de règim intern del centre, així com el Decret de Piscines de la Generalitat que regula aspectes sanitaris, higiènics i de seguretat al recinte de les piscines.
- A l'àrea de recepció no és permès jugar, córrer, ni cridar.
- No es pot portar menjar, begudes alcohòliques ni ampolles de vidre dintre del recinte.
- Els danys i/o desperfectes ocasionats a la instal·lació i/o material, en fer-ne un mal ús, comportaran la seva reposició i pot suposar la pèrdua del dret com a usuari o cursetista.
- Tots els usuaris hauran d'observar un comportament cívic i respectuós.
- Tots els usuaris hauran de seguir les observacions indicades pels professors, socorristes o qualsevol altre treballador del PM Les Planes, sobre l'ús dels espais i vestidors, els aparells o el material.
- L'accés a les àrees esportives està restringit als socis i als abonats. De la mateixa manera tan sols es permet l'accés als espais esportius amb la roba adequada. Per aquests motius, i per qüestions pedagògiques, no es permetrà als acompanyants ser presents al recinte de la piscina; si ho desitgen s'esperaran a recepció durant el curset.
- És obligatori respectar els horaris establerts per a les diferents activitats.
- Amb nens menors, fins a 5 anys, pot entrar una persona adulta al vestuari (han d'escollir el vestuari segons el sexe de l'acompanyant).
- En el cas de que no hi hagi cap persona que reculli al nen després del termini de l'activitat, si no hi ha hagut cap avís previ del retard, l'organització no es farà responsable de la tutela del menor.
- La direcció de la instal·lació no es responsabilitzarà dels objectes perduts o oblidats a la instal·lació.

NORMATIVA PER A GRUPS

PISTES COBERTES (Pavelló)

És obligatori...

1. Els abonats tan sols podran utilitzar les pistes del pavelló en els horaris que no hi hagi activitat organitzada per a grups, escoles, etc. Aquesta informació se'ls facilitarà a recepció.
2. Per a les escoles, equips o lloguers, les claus dels vestidors es donaran al responsable del grup, que a canvi haurà de dipositar un document oficial acreditatiu amb fotografia identificativa, que se'l retornarà quan el grup acabi l'activitat i torni la clau a recepció.
3. No es podrà fumar en tot el recinte.
4. No és permès l'entrada d'ampolles de vidre, begudes alcohòliques, ni menjar dins del recinte.
5. Els usuaris, en règim de lloguer o com a participants de les activitats organitzades per l'entitat, hauran d'utilitzar les pistes dins l'horari indicat pel quadrant general de distribució d'entrenaments i lloguers, havent de respectar aquests horaris amb màxima puntualitat.
6. No realitzar cap canvi, desplaçament o instal·lació del material esportiu (cistelles de bàsquet, postes i xarxa de voleibol, porteries de futbol sala, grades, marcador electrònic,...) sense que estigui present el personal de manteniment responsable de la instal·lació en aquell moment.

PISTES EXTERIORS

És obligatori...

1. Els usuaris, en règim de lloguer o com a participants de les activitats organitzades per l'entitat, hauran d'utilitzar les pistes dins l'horari indicat pel quadrant general de distribució d'entrenaments i lloguers, havent de respectar aquests horaris amb màxima puntualitat.
2. No realitzar cap canvi, desplaçament o instal·lació del material esportiu (cistelles de bàsquet, pals i xarxa de voleibol, porteries de hoquei,...), sense que estigui present el personal de manteniment responsable de la instal·lació en aquell moment.
3. Per a poder utilitzar les pistes exteriors, sota el règim de lloguer, s'haurà de fer la reserva prèviament a la recepció de la instal·lació, així com realitzar el pagament de la pista abans de la seva utilització.
4. No és permès fumar a tota la instal·lació.
5. No és permès l'entrada d'ampolles de vidre, begudes alcohòliques, ni menjar dins del recinte.
6. Esta prohibida l'entrada d'animals domèstics dins del recinte de la instal·lació.
7. Cal respectar la instal·lació. El fet de fer un mal ús, ocasionant desperfectes a la instal·lació i/o material, implica fer-ne la reposició i pot suposar una sanció

NORMATIVA SALA FITNESS muscular i cardiovascular

És obligatori...

1. Tenir 16 anys complerts per poder entrar a la sala.
2. Tota persona que vulgui utilitzar el material de la sala per primera vegada haurà de posar-se en contacte amb el professor de "fitness" responsable per a assessorar-se degudament de QUÉ FER i preparar un programa personal d'entrenament i de COM FER-HO, aprofitant al màxim el treball i evitant posicions incorrectes que poden provocar lesions.
3. Seguir en tot moment les indicacions del Tècnic de sala.
4. Dur roba esportiva i també calçat esportiu que no marqui el terra. Fer ús d'un calçat que no s'hagi utilitzat per a accedir des de l'exterior del PM Les Planes.
5. Fer ús d'una tovallola per fer els exercicis a les màquines i aparells, i assecar els aparells després del seu ús.
6. Respectar les fases d'escalfament al inici de la sessió, i estiraments al final de la mateixa per garantir un òptim aprofitament del programa.
7. Respectar els aparells i tot el material, i fer-ne l'ús pel qual han estat dissenyats.
8. Compartir l'ús dels aparells amb els altres abonats si l'activitat i/o la capacitat de la sala així ho fa necessari. Recomanem l'alternança d'ús, recuperacions fora de l'aparell o sèries més seguides.
9. Els aparells cardiovasculars s'han d'utilitzar, com a màxim, 20 minuts. No més es podrà superar el temps d'utilització quan la presència d'abonats a la sala ho permeti. Si desitgen realitzar més treball cardiovascular consultar amb el Tècnic d'altres alternatives.
10. Una vegada utilitzat el material, deixar-lo en el seu lloc correcte.
11. Respectar els horaris d'utilització de la sala.
12. L'ús del telèfon mòbil no pot generar molèsties a la resta d'usuaris, per exemple en el cas d'escoltar música, s'ha de fer amb auriculars. No és permès fer gravacions ni fotografies.

S'ha d'evitar...

1. Entrar amb banyador, xancles o roba i calçat de carrer, anar amb el tors nu.
2. Entrar bosses i objectes de vidre.
3. L'accés de persones que pateixen malalties infeccioses (refredat, angines).
4. Les competicions amb d'altres usuaris de la sala.
5. Cridar a la sala.
6. Demanar als tècnics que guardin objectes personals o de valor.
7. Si pateixen qualsevol infermetat, com refredats, gripes, etc., les condicions físiques no són les adequades per practicar activitat física fins que no s'està totalment recuperat.
8. Es recomanable no dur telèfons mòbils durant l'entrenament.

NORMATIVA SALA RAIGS ULTRAVIOLATS

És obligatori...

1. És obligatori l'ús d'ulleres de protecció adequades per evitar lesions oculars.
2. És obligatori desmaquillar-se i retirar tots els cosmètics de la pell abans de exposar-se als raigs ultraviolats per evitar reaccions indesitjables.
3. És obligatori treure totes les joies i els altres elements ornamentals dels cos abans de les sessions.
4. Està prohibit utilitzar els raigs ultraviolats en menors de 18 anys i es desaconsella utilitza-los en les dones embarassades.
5. Els perfums i les colònies provoquen un augment de la fotosensibilitat, per tant és recomanable no posar-se'n abans de l'exposició als raigs.
6. No us apliqueu cremes de protecció solar.
7. Els aparells emissors de raigs ultraviolats tenen una llum intensa. No mireu l'emissor quan l'aparell esta en funcionament.
8. No us exposeu als raigs durant els períodes en què prengueu medicaments que augmentin la sensibilitat als raigs ultraviolats. En cas de dubte, consulteu el vostre metge.
9. Respecteu un període de 48 hores entre les dues primeres exposicions.
10. No us exposeu al sol i als bancs solars el mateix dia.
11. Seguiu les instruccions i recomanacions respecte de la durada, les intervals d'exposició i les distàncies de les làmpades.
12. Les radiacions ultraviolades poden provocar càncer de pell. consulteu un metge si us surten taques, erupcions o èczemes a la pell, i també en casos d'antecedents de patologies cutànies.
13. Consulteu l'especialista d'aquest centre per conèixer el vostre fototipus de pell, el temps màxim d'exposició als raigs i el temps d'espera entre sessions més adequat per al vostre cas.

Els 4 fototipus de pell més comuns són:

1. **Pell molt clara.** Cabell vermell, ulls blaus. Sempre es crema i no es bronzeja mai.
2. **Pell clara.** Cabell ros o castany clar, ulls blaus, grisos o verds. Quasi sempre es crema i no es bronzeja gairebé mai.
3. **Pell normal.** Cabell ros fosc o castany, ulls grisos o marrons. No es crema gairebé mai i quasi sempre es bronzeja.
4. **Pell morena clara o de color d'oliva.** Cabell fosc, ulls foscos. No es crema gairebé mai i sempre es bronzeja.

NORMATIVA SAUNA

Precaucions:

- No portar joies, rellotges o altres objectes metàl·lics per evitar cremades.
- No portar lents de contacte o ulleres, s'han de treure en entrar a la sauna.
- No introduir a la sauna objectes fàcilment inflamables com diaris o revistes.
- No està permès utilitzar sabó, líquids o cremes, ni qualsevol altre tipus de cosmètic.
- És recomanable fer una o dues sessions de sauna setmanals.
- L'usuari no podrà fer servir la sauna si pateix èczemes i/o infeccions a la pell, berrugues a les plantes dels peus,...

Normes d'ús:

Els menors de 18 anys, no poden utilitzar aquest servei.

Abans de la sauna:

- Dutxar-se amb aigua tèbia i sabó.
- Eixugar-se bé.
- És obligatori seguir sempre les indicacions dels tècnics i/o personal de piscina.

Dins la sauna...

- Cal portar sabatilles de dutxa (deixar-les al terra), una tovallola per seure al banc i dur el banyador posat.
- El temps d'estada aconsellable és entre 10 i 15 minuts.
- Cal parlar en veu baixa i respectar el silenci dels altres, es una zona per relaxar-se.
- Sortir si es nota sensació d'ofegament.
- No està permès deixar-hi tovalloles i barnussos assecant-se o guardant lloc per a altres persones.

Després de la sauna...

- Estar uns minuts fora per refredar les vies respiratòries.
- Dutxar-se amb aigua fresca (20° - 25°).
- Dirigir el raig d'aigua de la dutxa des de les extremitats inferiors fins al centre del cos, en direcció al cor.
- Després de la sauna hidratar-se correctament.

NORMATIVA SOLARIUM

Aquest és un espai d'ús i gaudi exclusiu dels clients del PM Les Planes.

L'ús de la tovallola és obligatori tant a la gespa com a les gandules.

Per motius d'higiene i neteja no està permès menjar. Pot portar-se la beguda, sempre que no sigui en recipients de vidre.

No està permès cridar ni alterar el descans d'altres clients.

Recomanem l'ús del calçat adequat per entrar i sortir del recinte de piscina i per a l'ús de la dutxa.

No es podrà jugar a pilota ni amb qualsevol altre element que pugui molestar o fer mal a qualsevol usuari del mateix.

No respectar aquesta normativa pot ser motiu perquè qualsevol membre de l'staff pugui sol·licitar l'abandonament de l'espai.

Recorda que aquest és un espai creat per al gaudi i descans de tots i totes. Et demanem que facis un bon ús i tinguis cura del mateix.

NORMATIVA PISCINA

És obligatori...

- L'ús del casquet de bany i de sabatilles de goma (a les zones de trànsit de peus humits i al recinte de la piscina).
- Dur el banyador adequat a l'activitat que practiqueu, a la piscina coberta no es poden portar "maillots" o pantalons curts d'esport.
- Cal dutxar-se abans del bany i/o després d'haver utilitzat olis o cremes.
- Circular caminant per les platges de la piscina; no es permet córrer, saltar ni donar empentes.
- Accés de menors de 3 a 12 anys:
Només podran accedir a les instal·lacions en els casos següents:
 - Que vagin acompanyats d'un adult (major de 18 anys) , que es farà responsable del menor; ambdós hauran de romandre, necessàriament a les mateixes dependències.
 - Els usuaris de la piscina hauran de respectar els espais que segons la programació es destinin a cursets de natació o activitats dirigides. Tanmateix, s'haurà de respectar el carrer destinat a jocs i els carrers destinats a nedar per lliure.
 - Per poder fer pràctiques d'apnea, és imprescindible la presentació d'un certificat mèdic que acrediti a la persona en qüestió, una òptima salut per poder practicar aquesta activitat esportiva. El socorrista ha de ser avisat prèviament cada vegada que l'esportista vulgui realitzar aquesta pràctica.
- Préstec de material per natació per lliure:
El socorrista és el responsable d'autoritzar o no l'ús del material, sota el criteri de no causar perjudici a les activitats programades, i a la resta d'abonats o usuaris, també és competència del socorrista el permetre o no que els usuaris utilitzin el seu material propi (tipus aletes, manyoples, etc.). Per a la natació per lliure l'horari de préstec de material és el mateix que l'horari d'obertura de la piscina.

S'ha d'evitar...

- Els menors de 3 anys, no poden entrar a la piscina.
- Menjar, fumar, portar xiclets, ni entrar amb bosses o begudes al recinte de la piscina.
- Fer servir cap mena de sabó o gel a les dutxes de la piscina.
- La utilització de cap tipus de material (pilotes, inflables, etc.), ja que es tracta d'un espai d'ús utilitari, excepte en els horaris i espais destinats a aquesta finalitat.
El material de la piscina és per a ús intern i segons disposi el monitor i/o socorrista.
- L'accés de persones que pateixen malalties infeccioses a la zona de bany (per exemple, si l'usuari té un refredat o angines, infeccions a la pell, ferides superficials, etc.)
- L'entrada a la piscina des de 20 minuts abans del termini de l'horari de bany públic.

NORMATIVA SALA ACTIVITATS DIRIGIDES

Informació general:

- L'horari de les activitats de sala estarà exposat setmanalment pel coneixement dels socis en els punts d'informació habitual.
- Les sales romandran tancades durant les hores en les que no s'imparteix cap activitat.

És obligatori...

1. Assistir a les classes amb calçat adequat d'aeròbic o "cross training". No es pot utilitzar calçat que s'hagi utilitzat per a accedir des de l'exterior del PM Les Planes.
2. És obligatori utilitzar tovallola per als exercicis a sobre o amb implements i assecar-los després del seu ús..
3. Respectar els horaris i la capacitat màxima de la sala.
4. Respectar en tot moment la resta d'usuaris.
5. Si s'utilitza material, com "steps", gomes elàstiques, màrfegues, peses,... en finalitzar la classe s'haurà de tornar a deixar correctament en el seu lloc.

S'ha d'evitar...

1. Per qüestions d'ordre i risc, no és permès incorporar-se a les activitats dirigides un cop començades les classes, havent transcorregut 5 minuts.
2. Entrar amb banyador, xancles o roba i calçat de carrer.
3. Fer els exercicis amb el tors nu.
4. Manipular l'aparell de música.
5. Entrar amb bosses i objectes de vidre.

És recomanable...

1. Triar el nivell de pràctica esportiva més adient a la capacitat física de cadascú. Per això és molt important que abans de començar, el tècnic de sala us aconselli sobre les classes i el nombre de sessions que és convenient que realitzeu setmanalment.
2. L'accés a les diverses classes que es realitzin en aquestes sales queda limitat a la seva capacitat; en aquest cas, tindran preferència les persones que no hagin fet la classe anterior.
3. No abandonar les classes abans que finalitzin, ja que la part final és molt important. Si fos així, cal avisar el monitor abans que comenci la classe.
4. Per garantir el nivell i la qualitat de les sessions recomanem no entrar amb telèfon mòbil.
5. Hidratar-se convenientment abans, durant i després de la realització de la sessió.

NORMATIVA VESTUARI

Normes generals:

Els menors fins a 5 anys, podran utilitzar el vestuari corresponent al sexe de la seva acompanyant. A partir de 6 anys, hauran d'utilitzar els vestidors corresponents al seu sexe.

Utilitzar sabatilles de bany, tant en els vestidors, com el passadís de peus nets i en tot el recinte de les piscines.

Per raons d'higiene cal utilitzar una tovallola per seure al banc.

No s'han llençar ampolles i altres envasos a terra. Utilitzeu les papereres.

No es pot menjar ni fumar en els vestidors.

Dins dels vestidors s'ha de tenir cura amb tot el material que hi ha i deixar-lo en les millors condicions possibles d'higiene per als posteriors usuaris.

No es permeten actuacions d'higiene personal com: afaitar-se, tenyir-se el cabell, depilar-se, tallar-se les ungles o els pèls, etc.

Es pot accedir al vestidor 15 minuts abans del començament de l'activitat i preguem l'abandoni 15 minuts després de finalitzar la classe.

La Direcció de la instal·lació no es fa responsable dels objectes perduts en els vestidors.

Dutxes:

Cal dutxar-se el temps estrictament necessari.

Les aixetes i distribuïdors s'han de manipular amb cura.

És obligatori l'ús de sabatilles de goma a les dutxes. Cal dutxar-se amb les sabatilles calçades.

Taquilles:

Tots els abonats poden gaudir de taquilles d'ús puntual dotades de pany amb cadenat i només està permès utilitzar una taquilla per persona.

Les taquilles són d'ús puntual i s'han de deixar lliures un cop finalitzada la jornada, en cas contrari el personal de la instal·lació podrà buidar-les.

En cas de pèrdua de clau o problemes amb el pany, cal avisar el personal de la instal·lació.

En cas de pèrdua de la clau del cadenat, la instal·lació no es fa responsable dels objectes dipositats a la taquilla.

NORMATIVA ANIVERSARIS

Les celebracions d'aniversari són per nens/es de 3 a 15 anys.

El preu per abonats es de 40,00€ i no abonats 70,00€ per 10 nens/es.

Preu puntual per nen/a, 4€ abonats i 7€ no abonats

El preu inclou 1 hora de piscina lliure i una hora en sala amb taula.

El pagament es realitzarà en el moment de la reserva.

Els horaris per aquestes celebracions son dissabtes i diumenges de 9:30 a 13:30 h. i dissabtes de 16:30 a 20:30 h.

La instal·lació es reserva el dret d'admissió.

És obligatori:

- Un adult acompanyant per cada 3 nens/es a la piscina, de 3 a 12 anys.
- Per accedir a la piscina s'haurà de portar casquet de bany, banyador i sabatilles.
- Els adults acompanyants que no siguin socis i vulguin accedir a la piscina hauran d'abonar una entrada puntual.
- S'ha de respectar i complir la normativa i seguir les indicacions del personal de la instal·lació.

No és permès:

- El consum de begudes alcohòliques.
- Utilitzar o agafar el material de la sala.

La sala on es celebra l'aniversari s'haurà de recollir al finalitzar la festa.

A la piscina es deixarà el material d'ajut necessari i el material de joc que no impliqui cap risc, tipus pilotes, xurros, suros,... (no es podrà fer servir matalassos o material específic de classes).

Els pares/mares són, en tot moment, els responsables de que es compleixin totes les normes.

NOM I COGNOMS:

Accepto les condicions de la reserva