

## **ANNEX 1. NORMATIVA SALA ACTIVITAT DIRIGIDES**

### **1.- OBJECTIU**

Conèixer i aplicar la normativa de les Sales d'Activitats Dirigides

### **2.-ÀMBIT D'APLICACIÓ**

Totes les Sales d'Activitats Dirigides

### **3.-PROCEDIMENT**

#### **NO ES PERMET**

L'accés a les activitats a menors de 14 anys. Els nois i noies de 14 i 15 anys només podran participar en les activitats de mitjana-baixa intensitat. Es pot demanar el quadrant d'aquestes activitats en la recepció del centre.

Accedir a la sala passats 5 minuts del inici de l'activitat o quan s'hagi arribat al màxim de l'aforament.

Cadascuna de les activitats té un nombre màxim de places en funció de les possibilitats d'aforament de la sala i de la qualitat docent. L'ordre d'arribada a les sessions serà determinant per a poder-hi accedir.

La utilització individual o col·lectiva sense la presència de personal tècnic.

#### **ÉS OBLIGATORI**

Dur roba esportiva adequada per a fer les activitats dirigides. El tors ha d'estar cobert i les sabatilles no poden venir del carrer. Es desaconsellen les sabates amb plataforma. Es recomana dur roba còmoda si l'activitat a fer així ho requereix. Està prohibit calçat amb la sola de goma negra.

Dur una tovallola de mà per a posar damunt de les màrfegues, en cas que se n'utilitzin.

Dur l'aigua o les begudes en recipients hermètics i irrompibles.

Tornar al seu lloc el material que s'hagi utilitzat.

Deixar qualsevol motxilla o bossa fora de la sala.

#### **ES RECOMANA**

Seguir les indicacions del personal tècnic i informar-lo de qualsevol lesió, dolor, malaltia o dubte que puguem tenir en relació a l'activitat que fem.

Assegurar-se que el nivell de dificultat de la sessió és adequat al nivell i condició física actual.

Fer les sessions fins al final, no obviar el treball d'estiraments i relaxació.

Hidratar-se durant el temps dedicat a la pràctica esportiva.