

# NORMAS GENERALES

- Tu implicación en el cumplimiento de las normas de higiene, seguridad y convivencia del centro es fundamental para nosotros. Sin ti, esto no funciona.
- Vienes a hacer deporte así que vístete con ropa y calzado deportivo y no con ropa de calle, el torso descubierto, en bañador o con cholas.
- Ya sabes como estamos concienciados con la higiene, por lo que es obligatorio el uso de toallas en todas las zonas.
- Los menores de 16 años no pueden acceder a las salas salvo si van a realizar alguna de nuestras actividades infantiles o en familia programadas y siempre acompañados por un técnico deportivo.
- Cuida en todo momento tus objetos personales porque no nos hacemos responsables de su posible extravío, deterioro o sustracción.
- Tenemos taquillas para que guardes tus pertenencias. Nuestro personal no se puede hacer cargo de custodiar ningún objeto.
- Puedes escuchar música mientras entrenas, pero solo si te pones los auriculares.
- Deja todas tus cosas (bolsos, mochilas, abrigos, alimentos o botellas de cristal o metal) en las taquillas.
- Usa el material deportivo que tenemos en las salas y no te traigas nada de casa.
- Puedes utilizar las salas y los materiales en el horario de las actividades pero no por tu cuenta.
- Para acceder a las salas tienes que validar tu acceso pasando la pulsera por el lector. No puedes reservar hueco para otro cliente.
- Velamos por la privacidad de nuestros clientes, por lo que no está permitida la grabación de imágenes ni las fotos.
- No podemos hacernos responsables de las lesiones que te produzcas por el uso indebido del material o de los espacios.
- Las taquillas no se pueden reservar y, cuando te vayas del complejo, no te olvides sacar todas tus cosas.
- Nuestras taquillas se han vuelto más tecnológicas. Se abren y se cierran con la pulsera que te hemos facilitado así que comprueba que se ha cerrado correctamente.
- No puedes dejar tus pertenencias fuera de las taquillas.
- Si el aforo de una sala está completo, solo podrás acceder si tienes una reserva.
- Si has reservado una clase dirigida podrás acceder a la sala 10 minutos antes de que empiece la actividad y nunca cuando ésta haya comenzado.

# NORMATIVA ÁREA FITNESS

- Tu colaboración es muy importante para el uso responsable y saludable del Área Fitness, por lo que no te olvides nunca de desinfectar las máquinas después de usarlas.
- Usa las máquinas cuando quieras si están libres, pero no las puedes reservar ni para ti ni para otro cliente.
- Cuando utilices algún elemento para tus ejercicios, colócalo después en su lugar correspondiente y acuérdate de descargar las máquinas usadas.
- Evita dejar caer bruscamente al suelo las cargas, los discos y las mancuernas. Cada máquina tiene una función específica y solo debe utilizarse para ese fin.
- Pide asesoramiento a nuestros técnicos del Área Fitness sobre el uso de los diferentes aparatos y sobre los distintos tipos de ejercicios que puedes realizar.
- Los entrenamientos personales dirigidos por personal ajeno al complejo no están permitidos y esta práctica puede ser objeto de sanción

## ATENCIÓN COVID-19

Tu salud y la de los demás usuarios es prioritaria para nosotros.

- Uso obligatorio de la mascarilla.
- Desinfección antes y después de usar las máquinas
- Antes de acceder a la sala debes desinfectarte las manos con el gel hidroalcohólico que encontrarás a tu disposición en la misma entrada.
- Durante el ejercicio, no se pueden hacer ayudas entre usuarios que supongan un contacto directo y que rompan la distancia de seguridad recomendada por Sanidad.
- Debes tener la mascarilla puesta siempre y solo podrás quitártela cuando realices el ejercicio.
- Cuando termines de utilizar la máquina que necesites debes desinfectarla posteriormente con el material que ponemos a tu disposición.
- Los traslados de una máquina a otra debes realizarlos con la mascarilla puesta.

# NORMATIVA SALA CARDIO

- Tu colaboración es muy importante para el uso responsable y saludable del Área Fitness, por lo que no te olvides nunca de desinfectar las máquinas después de usarlas.
- Usa las máquinas cuando quieras si están libres, pero no las puedes reservar ni para ti ni para otro cliente.
- Cuando utilices algún elemento para tus ejercicios, colócalo después en su lugar correspondiente y acuérdate de descargar las máquinas usadas.
- Evita dejar caer bruscamente al suelo las cargas, los discos y las mancuernas. Cada máquina tiene una función específica y solo debe utilizarse para ese fin.
- Pide asesoramiento a nuestros técnicos del Área Fitness sobre el uso de los diferentes aparatos y sobre los distintos tipos de ejercicios que puedes realizar.
- Los entrenamientos personales dirigidos por personal ajeno al complejo no están permitidos y esta práctica puede ser objeto de sanción

## ATENCIÓN COVID-19

Tu salud y la de los demás usuarios es prioritaria para nosotros.

- Uso obligatorio de la mascarilla.
- Desinfección antes y después de usar las máquinas
- Antes de acceder a la sala debes desinfectarte las manos con el gel hidroalcohólico que encontrarás a tu disposición en la misma entrada.
- Durante el ejercicio, no se pueden hacer ayudas entre usuarios que supongan un contacto directo y que rompan la distancia de seguridad recomendada por Sanidad.
- Debes tener la mascarilla puesta siempre y solo podrás quitártela cuando estés encima de la máquina
- Cuando termines de utilizar la máquina que necesites debes desinfectarla posteriormente con el material que ponemos a tu disposición.
- Los traslados de una máquina a otra debes realizarlos con la mascarilla puesta.

# NORMAS DE USO PARA LAS SALAS: MOVE, BIKE, WELLNESS Y BOX/ ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- No te olvides de traer la toalla porque es obligatorio utilizarla para realizar cualquier actividad.
- Cuando accedas a las salas asegúrate de hacerlo con ropa y calzado deportivo.
- No está permitido comer dentro de las salas.
- Recuerda que siempre tienes que reservar la actividad que quieras realizar. Tenemos limitación de aforo y, si está completo, solo podremos dejar entrar a los clientes que tengan reserva.
- Para acceder a las salas solo tienes que pasar la pulsera por el dispositivo colocado a la entrada para validar tu acceso siempre respetando el orden de llegada.
- El uso de las salas está restringido al horario de las actividades y siempre que el monitor deportivo lo autorice.
- Es muy importante que no accedas nunca a las salas antes de su limpieza y desinfección y hacerlo siempre cuando esté el monitor responsable.
- Dile a tus amigos que acudan puntuales a las actividades porque no podrás reservarles un hueco en la fila ni dentro de las salas.
- Una vez que haya comenzado la actividad no podrás acceder a la sala.
- Te pedimos tu colaboración para cuidar el material, que debes desinfectar y guardar una vez que lo hayas utilizado.
- Si tienes 16 años o más estás de enhorabuena porque puedes asistir a cualquiera de nuestras actividades dirigidas.
- Utiliza bien el material de las salas porque no nos hacemos cargo de las lesiones que puedas producirte por su uso indebido.
- Tenemos taquillas gratis para que guardes todas tus pertenencias (mochilas, bolsos y otros efectos personales). Guárdalas allí antes de comenzar la actividad porque no te las puedes llevar a las salas.
- **Sala Move y BOX:** Procura no dejar caer bruscamente en el suelo las cargas, los discos y mancuernas.
- **Sala Bike:** Cuando finalices la actividad, deja la bicicleta como la encontraste: sillín y manillar lo más abajo posible, y en resistencia "cero". Recuerda también que no puedes mover las bicicletas del lugar en el que estaban.
- **Sala Wellness:** Entramos en una zona para estar descalzo así que deja tu calzado en el espacio determinado para ello situado a la entrada de la sala.

## ATENCIÓN COVID-19

- Uso obligatorio de la mascarilla.
- Antes de entrar en la sala debes desinfectarte las manos con el gel hidroalcohólico que hemos puesto a tu disposición.
- Mantener la distancia de seguridad es vital para garantizar la salud de todos. Sitúate como mínimo a dos metros de otro usuario tanto antes de acceder a la sala como dentro de la misma.
- El uso de la mascarilla es obligatorio en los desplazamientos dentro de las salas. Solo puedes quitártela cuando estés situado en tu zona personal de trabajo o encima de la bicicleta en el caso de la Sala Bike. Debes ponértela otra vez en cuanto termines la actividad.
- Recuerda lo importante que es que desinfectes todo el material que utilices en tu entrenamiento con los productos que hemos puesto a tu disposición.
- Tenemos todo el complejo señalizado para que sepas siempre el acceso, la salida y la circulación dentro de las salas.
- Deposita las botellas de agua o el material desechable en los cubos que tenemos para ello.
- Nuestros técnicos deportivos están para ayudarte. Respeta todas las directrices que puedan darte para garantizar la seguridad de todos.
- Sala Move y Box. Mantén el material que utilices dentro de tu zona de trabajo personal porque no lo puedes compartir con otros usuarios.

# NORMAS DE USO ZONA DE AGUAS



- El acceso a la zona de agua debes hacerlo con gorro, bañador o bikini deportivo y zapatillas.
- Siempre tienes que asearte antes de entrar en la piscina y en el vaso de hidroterapia en las duchas situadas en la zona de agua.
- El maquillaje y las cremas hidratantes no se llevan bien con las piscinas, por lo que evita usar estos productos cuando accedas a la zona de agua.
- No podrás entrar en la Piscina o en el vaso de hidroterapia con escaarpines u otro calzado con el que hayas caminado previamente.
- Utiliza los aseos cuando lo necesites.
- Tenemos taquillas gratis para ti. Utilízalas porque no nos hacemos responsables de los objetos extraviados, deteriorados o sustraídos en las instalaciones.
- Deja también en la taquilla tu bolso, mochila, abrigo, alimentos o botella de cristal.
- Tu privacidad es muy importante para nosotros. Por eso no permitimos la grabación o toma de fotos dentro de la instalación.
- Los menores de 16 años solo pueden acceder a la zona de agua en compañía de un adulto.
- Deberás abandonar la piscina y área de hidroterapia en el horario del cierre o cuando así te lo indique nuestro personal.
- Recuerda que siempre tienes que reservar previamente para hacer uso de la piscina o la zona de hidroterapia.

- Si el aforo está completo solo permitiremos el acceso a los clientes con reserva.
- No puedes correr dentro de la zona de agua.
- La máxima autoridad en la zona de agua es el equipo de socorrismo. Respeta siempre sus indicaciones.

## Piscina 25 metros:

- El uso de los poyetes es exclusivo de los cursillos de natación o de los clubs, por lo que no puedes utilizarlos para tirarte.
- Si necesitas material, pídeselo al socorrista. Cuando termines de utilizarlo vuelve a dárselo a él para que lo desinfecte.
- Evita agarrarte, colgarte o sentarte en la corchera.
- No puedes cambiarte de calle a tu antojo y sin la autorización expresa del personal responsable de la piscina.
- El socorrista es el que distribuye a los usuarios en base a la velocidad de nado.
- Tu calle de nado no es definitiva. El socorrista puede cambiarte para mejorar la circulación, favorecer un mejor entrenamiento o garantizar la seguridad de todos.
- Circula siempre por la derecha en la calle de nado, dejando el margen de espacio suficiente con la persona que está delante.
- El número máximo de usuarios por calle será de 5 personas.

- No podrás utilizar las calles que tenemos reservadas para los cursillos de natación.
- Podrás nadar en tu calle de uso libre el tiempo que hayas reservado. No llegues tarde porque se te descontará el tiempo del total de tu reserva.

## Vaso de hidroterapia:

- El uso de nuestra piscina de hidroterapia es terapéutico y para la relajación. También la utilizamos para cursillos de natación, pero no es un espacio lúdico para saltar, jugar o bucear.
- Sé puntual porque no podrás acceder a las clases de Aquafitness una vez que haya comenzado la actividad.
- Si no ha finalizado la sesión anterior, tienes que esperar para acceder a la piscina de hidroterapia.
- En cuanto termine la actividad que hayas reservado, abandona rápidamente la piscina de hidroterapia para que puedan entrar los siguientes.
- El material para las clases de Aquafitness es exclusivamente para usarlo en esa actividad, por lo que no puedes cogerlo sin el permiso de nuestro personal.
- El número máximo de usuarios en la piscina de hidroterapia será de 6 personas.

## ATENCIÓN COVID-19

- Utiliza siempre el gel hidroalcohólico antes de entrar en la piscina.
- Pon atención a las circulaciones establecidas de entrada y salida de la piscina.
- Fíjate bien en las circulaciones marcadas de entrada y salida al vestuario desde el pasillo exterior.
- El uso de la mascarilla es obligatorio en todos los desplazamientos dentro del

- vestuario y en la piscina. Solo podrás quitártela justo en el momento de entrada en el agua.
- Es importante respetar el espacio entre usuarios dentro de la piscina de 25 metros y en la clase de Aquafitness.
- Ten paciencia y no accedas a las piscinas sin que haya finalizado el turno anterior.
- Tienes que estar pendiente de mantener los dos metros de distancia de seguridad con el

- resto de usuarios, tanto antes de acceder a la zona de agua como dentro de la misma.
- Tenemos cubos para que puedas desechar las botellas de agua o cualquier otro material.
- Nuestros socorristas y técnicos deportivos están para ayudarte. Sigue sus indicaciones en todo momento para garantizar la seguridad de todos.

# NORMATIVA ÁREA LÚDICA-KIDS

- Bienvenidos a la zona Kids. Es un servicio gratuito que te ofrecemos para que puedas realizar tu actividad deportiva mientras tu hijo se divierte en nuestra ludoteca. Acuérdate de que siempre tienes que permanecer en la instalación mientras el menor esté en ella.
- La ludoteca es para menores con edades comprendidas entre los 2 y los 6 años.
- Puedes utilizar nuestra ludoteca un máximo de 2 horas al día.
- Tanto para el acceso como para la recogida el menor tiene que ir acompañado por su padre, madre o tutor legal o bien por la persona autorizada.
- La ludoteca tiene aforo limitado. Si está completa deberás esperar a que se libere una plaza.
- Nosotros tenemos material así que no traigas juguetes ni tampoco alimentos.
- Recoge a tu hijo antes del cierre de la ludoteca y siempre respetando el tiempo

# NORMAS DE USO VESTUARIOS

## Tu colaboración es muy importante para garantizar la higiene y seguridad en los vestuarios

- Confiamos en ti y en el buen uso que darás a los recursos que ponemos a tu disposición, sin malgastar agua ni energía eléctrica
- Si te quieres afeitar, teñir el pelo o depilarte hazlo en casa porque no está permitido hacerlo en los vestuarios por las cuestiones de higiene que te imaginas.
- No puedes comer en los vestuarios. Hay otras zonas para hacerlo.
- Fíjate bien cuál es tu vestuario. En la puerta de entrada están identificados los géneros para que no te equivoques.
- Tenemos contenedores para depositar compresas, tampones y otros objetos de higiene. Utilízalos.
- 

## ATENCIÓN COVID-19

- Uso obligatorio de la mascarilla salvo en la ducha.
- Cuando entres al vestuario debes desinfectar tus manos con gel hidroalcohólico.
- No puedes utilizar los secadores.
- Observa que hemos señalado los accesos al vestuario y sigue las indicaciones para la entrada y la salida con el fin de evitar aglomeraciones.



# NORMATIVA PARA EL PARKING



- Disponemos de aparcamiento gratuito de uso exclusivo para los usuarios del Complejo
- Asegúrate de aparcar tu vehículo en los espacios señalizados para ello.
- Si eres una persona con movilidad reducida tienes plazas reservadas para aparcar pero no te olvides de dejar bien visible la acreditación.
- Revisa bien tu vehículo después de aparcar y asegúrate de no dejar objetos de valor visibles en su interior porque no nos hacemos responsables de los daños o robos que pudieran producirse.
- Puedes utilizar el parking siempre que vayas a entrenar, pero no si lo que quieres es usarlo para dejar tu vehículo por otro motivo.
- Dentro del parking no puedes comer ni fumar.
- Acuérdate de sacar el coche antes de que cierren nuestras instalaciones porque si no lo haces puedes recibir una sanción.
- Tu colaboración es muy importante para respetar las normas de convivencia del espacio. Contamos contigo.