

NORMATIVA DE FUNCIONAMENT INTERN

DEL COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL SISTRELLS

El Complex Esportiu Sistrells és una instal·lació esportiva pública propietat de l'Ajuntament de Badalona, gestionada per l'empresa GIE 2001 SL, en règim de concessió administrativa, i dedicada a la promoció i formació esportiva.

L'accés i la permanència a l'interior de les instal·lacions requereix un estricte compliment de les normes del centre. Aquesta normativa, incloent els preus, està publicada per l'empresa gestora a l'interior del centre i es troben a disposició de tots els interessats a la recepció del centre. Tanmateix poden ser modificades segons les necessitats de l'empresa i l'autorització prèvia del Servei Municipal d'Esports de Badalona.

L'horari de la instal·lació de dilluns a divendres és des de les 7 h a les 23 h, els dissabtes és de 07 h a 20 h i els diumenges és de 8 h a 14 h

1.1 NORMATIVA D'INSCRIPCIÓ, PAGAMENT I SOL-LICITUD DE BAIXA

- La inscripció és personal i intransferible.
- En la inscripció, l'abonat rebrà un carnet de proximitat per accedir a la instal·lació. Aquest carnet serà l'única forma per accedir a l'interior del centre. En cas de pèrdua o trencament, l'abonat haurà de demanar en un període no superior a una setmana, un duplicat. Aquest duplicat anirà a càrrec de l'abonat, el cost d'aquest serà indicat a les tarifes.
- L'horari d'ús de la instal·lació dependrà de la quota contractada. No es podrà accedir a la instal·lació fora de l'horari designat a la quota contractada.
- La quota d'abonat contractada no implica l'accés lliure a les activitats temàtiques ni als cursos de natació, sinó que cal fer una inscripció específica a aquestes activitats per a les quals caldrà pagar un suplement mensual. Com a abonats es podrà gaudir de descomptes en els cursos de natació i en les quotes temàtiques mentre estiguin donats d'alta com a tal. Donar-se de baixa com a abonats implica la pèrdua immediata d'aquest dret a descompte.
- Qualsevol descompte dels que s'ofereixen s'ha de sol·licitar a recepció presentant la documentació corresponent.
- Els menors d'edat que es vinguin a donar d'alta han de venir acompanyats d'un tutor per donar l'autorització adequada.
- El primer pagament es farà en efectiu i la resta per domiciliació bancària obligatòriament. A partir del 7 de cada mes es farà la part proporcional de totes les quotes sempre que l'abonat faci la inscripció el dia citat. El pagament de les següents quotes, mensuals o trimestrals, serà per endavant i mitjançant domiciliació bancària el dia 1 de cada mes.
- La persona que s'hi inscriu ha d'acreditar que és titular del número de compte que facilita. Si no és així haurà de fer la inscripció acompanyada de la persona titular i signar el document de consentiment.
- Una vegada pagada una mensualitat o un trimestre no hi haurà possibilitat de fer la devolució de cap mensualitat ja pagada. En cap cas s'admeten quotes de manteniment, i es considera que s'ha donat de baixa l'abonat que no desitgi pagar una mensualitat.
- Es prohibirà l'accés a la instal·lació als socis que no estiguin al corrent de pagament.
- El NO pagament de 2 rebuts serà causa immediata de baixa per impagat, i comportarà la pèrdua dels seus drets d'inscripció i quedarà pendent el pagament del deute ocasionat més les despeses bancàries.
- En el cas de tindre un armariet de lloguer, l'abonat que s'ha donat de baixa (voluntàriament o per qüestions administratives) haurà de treure tots els seus objectes personals abans del seu darrer dia com a usuari. Si fos el cas d'incompliment d'aquesta norma, els armariets seran oberts i els objectes de dins guardats durant 15 dies. Una vegada complerts aquest 15 dies, els objectes seran destruïts.
- La NO assistència no eximeix el pagament de les quotes.
- Els exsocs amb deutes pendents no podran accedir a la instal·lació ni donar-se d'alta fins que no s'hagi abonat l'impagat.
- Els exsocs amb baixes inferiors o iguals als sis mesos no podran gaudir de cap promoció.
- Les baixes definitives s'hauran de comunicar personalment signant un document a recepció com a mínim 15 dies abans de finalitzar l'últim mes d'abonat. Les baixes seran de mesos naturals i mai parts proporcionals.
- Les baixes per accident, malaltia o gestació (amb comunicat del metge degudament emplenat, amb la data i n. de col·legiat, en el qual s'ha d'especificar que l'abonat no pot fer cap tipus d'esport), s'hauran de comunicar amb un imprès signat proporcional a recepció abans del dia 7 del mes en què es presenti. Les baixes seran sempre de mesos naturals i mai parts proporcionals, i no sobrepassaran els 6 mesos. Passat aquest període de temps i si no es comunica el contrari, s'entendrà que l'abonat segueix en actiu a la instal·lació i se li trametran les quotes per domiciliació bancària.
- Qualsevol persona podrà accedir a la instal·lació i als seus serveis durant el període màxim d'un dia, previ pagament d'una entrada puntual, segons les tarifes vigents, i presentant obligatòriament el DNI, passaport o NIE. Haurà de signar un document d'acceptació de les normes a recepció. Aquest document es signarà la primera vegada i tindrà validesa per a la resta d'accessos posteriors a la instal·lació.
- En el cas d'accedir amb una invitació, el convidat haurà de presentar obligatòriament el DNI, passaport o NIE a la recepció de la instal·lació i no tenir cap rebut pendent de pagament. Tanmateix, el convidat només podrà accedir al CEM SISTRELLS amb invitació tres cops durant l'any. Haurà de signar un document d'acceptació de les normes a recepció. Aquest document es signarà la primera vegada i tindrà validesa per a la resta d'accessos posteriors a la instal·lació.

1.2 LA PREVENCIÓ DE LA SALUT

- La responsabilitat mèdica de la pràctica esportiva correspon exclusivament a l'usuari.
- És convenient que cada persona conegui les seves possibilitats i limitacions abans d'iniciar qualsevol activitat física.
- La persona amb una malaltia/patologia que afecti la pràctica esportiva ha de comunicar-ho a la direcció del centre i als tècnics. Ha de portar un document mèdic que acrediti el tipus d'esport que pot practicar.
- Si es troba malament, s'ha d'avisar a qualsevol treballador o tècnic.

1.3 ELS OBJECTES PERSONALS

- La Direcció no es fa responsable dels objectes extraviats o sostrets dins de la instal·lació.
- Tot allò que es guardi als armariets del vestidor és responsabilitat de l'usuari.
- Es recomana utilitzar en els vestidors els cadenats que es poden adquirir a la recepció.
- Es recomana no portar objectes de valor.
- En cap cas es podran deixar objectes a càrrec del personal d'administració a la recepció de la instal·lació.

1.4 EL FUNCIONAMENT DE LA INSTAL·LACIÓ I NORMES DE COMPORTAMENT

- El COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL SISTRELLS es reserva el dret de fer parades tècniques, anul·lar o canviar una activitat o horari per causes justificades i/o força major.
- L'edat mínima per accedir a la instal·lació és de 2 anys (amb excepció dels cursos de nadons).
- El CEM SISTRELLS no té cap responsabilitat en el cas de qualsevol incident o accident que pugui succeir a les activitats que es realitzen al carrer.
- Tot abonats haurà d'identificar-se a petició de qualsevol treballador de la instal·lació. Amb aquesta finalitat hauran de presentar el carnet d'abonat o el DNI.
- Tots els usuaris estan obligats a comportar-se correctament en tot moment, amb la màxima correcció i respecte vers els altres usuaris, la instal·lació, els seus treballadors i el material. El no compliment d'aquesta norma podrà suposar l'anul·lació, retirada del carnet i la pèrdua de tots dels drets com a abonats.
- Els usuaris seran responsables dels danys que causin a la instal·lació per culpa seva o negligència, s'estableix la responsabilitat dels usuaris vers la conducta i, per tant, dels danys que puguin ocasionar els usuaris menors d'edat al seu càrrec i/o els seus convidats ocasionals.
- La Direcció només es farà responsable dels abonats menors de 18 anys sempre quan siguin dins de la instal·lació realitzant una activitat dirigida programada. En cap cas, es farà responsable abans o després de l'activitat.
- Els menors de 11 anys hauran d'estar acompanyats per un adult en tot moment, a excepció de quan realitzin una activitat dirigida programada.

- El gerent de la instal·lació podrà retirar-ne l'autorització i el dret d'utilització total o parcial a qui no respecti els serveis, el material i les instal·lacions, de forma temporal o definitiva.
- És obligatori utilitzar calçat adequat per a la pràctica esportiva i no es permetrà utilitzar els diferents espais a cap usuari que no vesteixi adequadament.
- Està prohibit anar sense samarreta i/o mullat per tota la instal·lació a excepció zona d'aigües i solàrium.
- Està prohibit accedir a la sala de fitness i/o sala d'activitats dirigides amb sabatilles de bany.
- En el cas d'anar mullat, no és podrà fer ús de les taquilles del passadís.
- QUEDA TOTALMENT PROHIBIT FUMAR DINS DE LA INSTAL·LACIÓ, incloent solàrium.
- No està permès menjar dins de la instal·lació sense permís previ de la direcció del centre. Aquesta prohibició inclou vestíbul, vestidors i solàrium. Es retiraran la condició d'abonat o cursetista a qui incompleixi aquesta norma.
- No està permès beure begudes alcohòliques a tota la instal·lació.
- No està permès cridar i córrer per la instal·lació. Al vestíbul cal mantenir un to de veu baix per tal de permetre la correcta atenció del personal de recepció.
- Està prohibit canviar-se de roba a qualsevol altre lloc que no siguin els vestidors adequats per a aquest fet.
- Les consignes ubicades al passadís principal (blaves), son d'ús exclusiu per a cascs. Qualsevol altre ús serà sancionat per la direcció de la instal·lació.
- El servei d'UVA és exclusiu per als majors d'edat. Entre la primera i segona sessió d'UVA han de passar 48 hores. En cas de passar més de 5 dies sense fer cap sessió, caldrà tornar a començar el cicle de bronzejat.
- No és permès l'accés a la instal·lació d'animals de companyia, a excepció dels gossos pigalls.

1.5 LES DADES PERSONALS

- La direcció es reserva el dret de fer els comunicats de la manera que cregui més indicada i ràpida, tauler d'anuncis, correu electrònic, telèfon, correu ordinari o mitjans de comunicació.
- El COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL SISTRELLS, i en el seu cas, l'empresa gestora, podran utilitzar dades personals dels usuaris amb la finalitat d'informar-los de les diferents novetats, activitats i promocions (esportives, de relació social, de nutrició, d'entrenament personal, de lleure ...) que s'hi puguin dur a terme.
- GIE 2001 S.L., amb el necessari i explícit consentiment previ dels afectats, podrà obtenir imatges dels usuaris per a comunicar i difondre l'activitat pròpia del centre esportiu sense cap ànim de lucre.
- NO ESTÀ PERMÉS FOTOGRAFIAR NI FILMAR DINS DE LA INSTAL·LACIÓ sense permís previ de la direcció del centre. Aquesta prohibició inclou CAFETERIA I GRADES PISCINA.

1.6 NORMATIVA D'ÚS DELS ESPAIS DEL CEM SISTRELLS

1.6.1. VESTIDORS

- Per motius higiènics no està permès menjar, afectar-se, depilar-se, tenyir-se o tallar-se les ungles.
- No és permès escórrer el banyador al terra del vestidor. Utilitzeu les dutxes o les piques.
- Per motius higiènics és obligatori l'ús de sabatilles de bany a la zona de dutxes.
- No és permès netejar les sabatilles de bany a les piques del vestidor.
- Eixugueu-vos a la zona interior de les dutxes.
- Cal deixar sempre la bossa, la roba i les sabates dins dels armariets, i assegurar-se que l'armariet estigui ben tancat.
- Els armariets d'ús puntual hauran de quedar buits diàriament al tancament de la instal·lació i sense cap tipus de cademat. En el cas d'incomplir aquesta norma, el personal de manteniment trencarà el cademat per buidar l'armariet i les pertinences de dins es guardaran durant 15 dies per si el/la propietari/a les vol recuperar. En cap cas, la instal·lació tornarà l'import del cademat trencat.
- Als armariets de lloguer no es podrà deixar cap tipus d'aliment.
- EL centre no es fa responsable dels objectes dipositats als armariets i tampoc dels que es trobin fora d'aquests.
- Es permet la entrada de nens/es fins a 5 anys als vestidors de diferent sexe, sempre que el nen/a no pugui canviar-se amb una persona responsable del seu mateix sexe.
- ES PREGA NO MALBARATAR L'AIGUA: ÉS UN BÉ COMÚ.

1.6.2. PISCINA

- En tot moment es farà cas de les orientacions dels tècnics i socorristes de la piscina.
- A tots els abonats se'ls farà una prova per tal d'avaluar si poden nedar per lliure. Els tècnics i socorristes de la piscina podran impedir l'ús de la piscina de 25 m, en el cas que pugui suposar un risc per al propi usuari (a excepció cursets).
- **SI NO US SENTIU SEGURS DINS L'AIGUA AVISEU EL SOCORRISTA.**
- És tancarà l'accés a la piscina quan el nombre d'usuaris arribi a l'aforament màxim (200 persones)
- S'han de respectar els espais destinats a les diferents activitats dirigides com escoles, cursets, programes aquàtics, etc, així com la senyalització de carrils (ràpid, intermedi, lent, per a curset). Nedeu sempre per la dreta del carril.
- Es permet l'ús de la piscina lúdica per ús lliure sempre que no hi hagi una activitat programada. Els horaris d'aquestes activitats seran a la recepció de la instal·lació, podent ser modificats segons les necessitats de l'empresa.
- **ÉS OBLIGATORI:**
 - Dutxar-se al túnel de dutxes abans d'entrar a l'aigua, el qual no es podrà fer servir per neteja personal, ni utilitzar sabons ni xampús.
 - L'ús de vestit de bany (d'una peça o 2 en cas de ser un model esportiu).
 - L'ús de casquet de bany a excepció de les persones que portin el cap totalment afaitat.
 - L'ús de xancletes de goma a les zones de peu moll.
- **NO ÉS PERMÉS:**
 - Llançar-se de cap, així com saltar a l'aigua de forma temerària o imprudent.
 - No és permès ni cridar, ni menjar ni beure begudes alcohòliques a tot el recinte.
 - Per qüestions d'higiene, l'ús de roba interior com a banyador, ni portar roba interior sota el banyador.
 - Banyar-se amb tires.
 - Fer servir cap tipus de sabó o gel, cremes o olis a la piscina.
 - L'entrada amb calçat o roba de carrer. En casos excepcionals, i prèvia autorització de la direcció de la instal·lació, s'hi podrà accedir amb peücs.
 - L'accés a persones amb malalties infeccioses contagioses.
 - Piscina 25 m: està prohibit enganxar-se a les sureres, així com aturar-se al mig del carrer o al final (en aquest cas per un espai llarg de temps)
 - En el recinte de piscina (tant dins com fora de l'aigua) realitzar cap tipus de joc o activitat perillosa, com córrer, saltar, empènyer, enfonsar a algú, o practicar jocs que puguin comportar cap risc físic o practicar apnees.
 - La utilització de material de la instal·lació sense el consentiment del socorrista.
 - La utilització de material extern a la instal·lació (inflables, pilotes, aletes, tub d'immersió, etc...) si no és amb permís exprés dels responsables de la instal·lació.
 - La utilització d'ampolles o altres objectes de vidre.
- **RECOMANACIONS:**
 - Es recomana l'ús d'ulleres de natació.
- **EDAT:**
 - Els nens menors de 6 anys no podran accedir a la piscina de 25 m.
 - Els nens de 2 a 5 anys només podran fer ús de la piscina lúdica (petita), i sempre sota la supervisió i responsabilitat absoluta de l'adult que l'acompanyi.
 - Els nens menors d'11 anys hauran d'anar acompanyats d'un adult i tots dos hauran de restar a la mateixa zona de la piscina. A partir dels 11 anys i fins als 15, podran accedir a la piscina amb una autorització dels seus tutors. A partir dels 16 anys podran accedir lliurement a la piscina.

1.6.3. SALA DE FITNESS, CARDIOVASCULAR I MUSCULACIÓ

- És obligatori fer un bon ús dels aparells i màquines. En cas de dubte seguiu les instruccions annexes, o bé, adreceu-vos al tècnic de sala.
- **ÉS OBLIGATORI:**
 - L'ús de tovallola per protegir els aparells i s'ha de posar damunt dels matalassos.
 - Un cop utilitzat el material i els pesos, cal deixar-los al seu lloc ben endreçats.
 - Per qüestions d'higiene, és obligatori l'ús de roba esportiva, mallot, samarreta, pantalons curts o xandall i sabatilles d'esport amb la sola neta i que no destenyeixin.
 - Utilitzar la pinça de seguretat de les cintes de córrer.
- **NO ÉS PERMÈS:**
 - Llançar o deixar caure al terra les manuelles.
 - No és permès ni cridar a l'hora de realitzar els aixecaments de pesos, ni menjar ni beure begudes alcohòliques a tot el recinte.
 - Utilitzar qualsevol màquina de fitness o cardiovasculars per realitzar els estiraments.
 - Accedir sense samarreta, amb calçat de carrer ni roba no esportiva a la sala. Així mateix, no s'hi poden entrar bosses, queviures, begudes amb envàs de vidre, ni cap material que el nostre personal no consideri adient.
 - Utilitzar alhora més d'una màquina de fitness quan la demanda generi persones esperant.
 - Quan la demanda d'ocupació de les estacions cardiovasculars generi persones esperant, el temps màxim d'ús serà de 20 minuts.
- **RECOMANACIONS:**
 - Cal que parleu amb el tècnic/a de la sala abans de començar a fer activitat física. El nostre tècnic estan a la vostra disposició per assessorar-vos i aconseguir el màxim benefici del vostre treball.
 - Adreceu al tècnic/a qualsevol informació mèdica, dolor, o sensacions estranyes que pugueu sentir en fer activitat física.
 - Podeu demanar al/ a la tècnic/a una còpia impresa de la vostra rutina de treball. En cas de necessitar un treball més personalitzat us orientaran cap els serveis específics d'entrenament personal.
 - Es recomana l'ús de guants per evitar possibles estelles i durícies.
 - Es recomana hidratar-se abans, durant i després de l'exercici.
- **EDAT**
 - No es permet la utilització de la sala als menors de 16 anys.

1.6.4. SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

- La direcció es reserva el dret de variar el tipus i el nombre de classes de l'horari prèvia comunicació als usuaris.
- L'ús de la sala per part de l'abonat o usuari, **ÉS ESCLUSIU PER A LES CLASSES ASSIGNADES EN L'HORARI.**
- L'accés a les diverses classes quedarà limitat a la seva capacitat. En el cas de superar la capacitat, s'entregarà a la recepció de la instal·lació un número per persona una hora abans de començar l'activitat.
- **ÉS OBLIGATORI:**
 - L'ús d'una tovallola per posar damunt dels matalassos i bicicleta d'spingie.
 - Un cop utilitzat el material i els pesos, cal deixar-los al seu lloc ben endreçats.
 - L'ús de roba esportiva i sabatilles d'esport amb la sola neta i que no destenyeixin.
 - Una vegada acabada la classe d'spingie, s'ha d'eixugar la suor que pugui haver quedat a la bici, així com s'han d'afluixar tots els passadors
- **NO ÉS PERMÈS:**
 - No és permès ni cridar, ni menjar ni beure begudes alcohòliques a tot el recinte.
 - Moure i/o reservar les bicicletes de la sala d'spingie.
 - Fer ús de les sales fora de l'horari programat i /o sense tècnic.
 - Per al correcte desenvolupament de les sessions no es podrà accedir a les classes 10 minuts després que hagi començat, ni marxar abans que acabi si no és per causa major.
 - Accedir sense samarreta, amb calçat de carrer ni roba no esportiva a la sala. Així mateix, no s'hi poden entrar bosses, queviures, begudes amb envàs de vidre, ni altre material que el nostre personal no consideri adient.
- **RECOMANACIONS:**
 - Cada alumne ha de ser conscient del seu nivell i regular l'esforç segons la seva capacitat i necessitat.
 - Es recomana hidratar-se abans, durant i després de l'exercici.
 - Es important fer la classe sencera.
- **EDAT**
 - No es permet la utilització de les sales als menors de 16 anys, a excepció de les activitats especialment programades per a infants i joves.

1.6.5. ZONA TERMAL

- **PER AL BENESTAR DE TOTS NO ÉS PERMÈS CRIDAR, PARLAR FORT O FER ENRENOU. RECORDEU QUE LA ZONA TERMAL ÉS UN ESPAI DESTINAT AL RELAX I A LA TRANQUIL·LITAT.**
- Es guardarà sempre una correcta utilització de l'espai sense fer un mal ús dels materials.
- En cas que no se segueixin les recomanacions, l'empresa no es fa responsable dels possibles danys ocasionats.
- **ÉS OBLIGATORI:**
 - L'ús de roba de bany.
 - Dutxar-se abans d'entrar a qualsevol espai de la zona termal.
 - Col·locar la tovallola a sobre de les hamaques, bancs de les saunes i banys de vapor.
 - Deixar la porta ben tancada de la sauna i del bany de vapor.
- **NO ÉS PERMÈS:**
 - Per motius higiènic no està permès afaitar-se, depilar-se, tenyir-se o tallar-se les ungles.
 - No és permès ni fumar (incloent solàrium), ni cridar, ni menjar, ni beure begudes alcohòliques a tot el recinte.
 - La manipulació dels aparells.
 - L'ús d'olis, sabons o altres productes cosmètics.
 - L'entrada amb roba ni calçat de carrer.
 - Utilitzar com a banyador roba interior.
 - Col·locar les sabatilles de bany a sobre dels bancs.
- **EDAT**
 - No es permet la utilització de la zona termal als menors de 17 anys.

1.6.5.1 JACUZZI

- D'ús mixt.
- Temperatura: 32 – 34 ° C
- Temps d'estada: 10 minuts.
- **CONTRAINDICACIONS:**
 - Embaràs, menstruació, hipotensió arterial, hipertensió arterial, malalties cardíques neurològiques.

1.6.5.2 SAUNA SECA

- D'ús unisex
- Temperatura: 80 – 110 ° C
- Temps d'estada: 10 minuts com a màxim.
- **CONTRAINDICACIONS:**
 - Hipertensió arterial, hipotensió arterial, malalties cardiovasculars, varius, embaràs i malalties cardíques.
 - Després de menjar i de beure begudes alcohòliques, després d'un àpat copios.

1.6.5.3 BANY DE VAPOR

- D'ús unisex
- Temperatura: 40 – 45 ° C
- Temps d'estada: 10 minuts com a màxim.
- **CONTRAINDICACIONS:**
 - Hipertensió arterial, hipotensió arterial, malalties cardiovasculars, varius, embaràs i malalties cardíques.
 - Després de menjar i de beure begudes alcohòliques, després d'un àpat copios.

1.6.5.4 SOLARIUM EXTERIOR

- D'ús mixt
- **ÉS OBLIGATORI:**
 - Dutxar-se abans d'entrar.
 - L'ús de roba
 - Utilitzar el banyador i la tovallola per asseure's a sobre de les hamaques.
- **NO ÉS PERMÈS:**
 - Realitzar activitats d'higiene personal
 - No és permès ni fumar, ni cridar, ni menjar, ni beure begudes alcohòliques.
 - Utilitzar com a banyador roba interior.
 - Col·locar les sabatilles de bany a sobre de les hamaques.
 - Escoltar música sense auriculars.
- **CONTRAINDICACIONS:**
 - Consulteu amb el metge el tipus de pell i terminis d'exposició al sol
 - Utilitzeu crema protectora.
 - Hidrateu la pell després de dutxar-vos

Text revisat Maig18

Badalona, de del

La signatura d'aquest document, implica l'acceptació de les de les normes d'aquesta instal·lació i de les seves actualitzacions.

Signat