

# NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

## Fitness & Spa Club Vela Blanes

<u>ÍNDICE:</u>	pág.
<b>1. NORMATIVA DE USO DEL FITNESS &amp; SPA</b>	<b>2</b>
- Condiciones per abonarse	
- Reglamento administrativo	
- Funcionamiento interno del centro	
- Revisión médica	
<b>2. REGLAMENTO DE USO DE LOS SERVICIOS Y DEL ESPACIO</b>	<b>3</b>
- Piscina de hidromasaje y agua fría	
- Sauna y baño vapor	
- Sala Fitness	
- Espacio de actividades dirigidas	
- Cycling	
- Vestuario	
<b>3. LO NECESARIO PARA PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO</b>	<b>4</b>
- Fitness y actividades dirigidas	
- Zona spa	
- Recomendaciones	

## **1. NORMATIVA DE USO DEL FITNESS & SPA CLUB DE VELA BLANES**

### **Condiciones para abonarse**

1. En el momento de la inscripción, es necesario facilitar el DNI y los datos de la Entidad Financiera, para domiciliar los recibos.
2. El importe de la inscripción y el pago de la primera cuota se abonarán al producirse el alta. Los siguientes pagos se cobrarán en fecha del 1 al 5 del mes en curso.
3. La edad mínima para hacer uso de las instalaciones del Fitness & Spa es de 16 años. Los menores de 16 años que sean regatistas del Club de Vela Blanes, pueden utilizarlo sólo en caso de ir acompañados de su entrenador.

### **Reglamento administrativo**

1. El abonado podrá cambiar la modalidad de abono o sus datos personales o bancarios siempre y cuando éste lo comunique antes del día 20 del mes en curso
2. Del mismo modo, si un abonado desea darse de baja, deberá notificarlo al centro por escrito: de forma presencial, por fax o por e-mail antes del día 20 del mes.
3. Las cuotas se regularizarán de acuerdo a la aprobación de la Junta del Club de Vela Blanes
4. La devolución de un recibo domiciliado que no sea pagado dentro del mismo mes y habiendo recibido la notificación, ocasionará la pérdida de la condición de abonado. Para volver a recuperarla es necesario pagar los importes pendientes, los gastos de devolución y los derechos de inscripción vigentes.
5. Devolución de importes efectuados de actividades complementarias: se devolverá el 50% del importe si la baja se comunica 10 días antes de empezar la actividad y siempre que sea por enfermedad o lesión, previo justificante médico.
6. **Baja temporal:** el período para disfrutar de la baja temporal será mínimo 3 meses.

### **Funcionamiento interno del centro deportivo**

1. El horario de apertura del centro es el siguiente:
  - De lunes a viernes de 8:00 a 21:30 horas
  - Sábados de 9:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 horas
  - Domingos y festivos de 9:00 a 14:00 horas

Los espacios deportivos cerrarán media hora antes de la hora de cierre del centro.

2. El Fitness & Spa Club de Vela Blanes se reserva el derecho de cerrar en festivos significativos, previo aviso a los usuarios.
- En caso de paro técnico de un espacio o servicio para tareas de mantenimiento y/o adecuación, el usuario no tendrá derecho a ninguna compensación económica.
3. El carnet de acceso a la instalación es personal e intransferible. No se puede ceder a terceros.
  4. Los usuarios del centro deberán ceñirse a la modalidad a la que están adscritos. Esta norma vale tanto para abonados como usuarios de actividades complementarias.
  5. Los usuarios disponen de un sistema "on line" para hacer llegar las sugerencias y quejas que crean oportunas a la dirección del centro, a través del acceso a la zona de usuario, con un código y una contraseña que se facilita por e-mail en el momento de darse de alta y que se puede solicitar de nuevo en caso de olvido. Recibirá respuesta en el plazo máximo de 15 días.
  6. Está prohibido registrar imágenes y/o sonido, en ningún soporte o formato, actual o futuro, dentro de las instalaciones, sin un permiso expreso de dirección.
  7. Para un mejor funcionamiento del centro y por una práctica deportiva más saludable, es obligatorio respetar los horarios establecidos para las diferentes actividades.
  8. La Dirección del Fitness & Spa Club de Vela Blanes no se responsabiliza de los objetos perdidos u olvidados en las instalaciones. Existe un espacio habilitado (pedirlo en recepción) para la custodia de los objetos perdidos y hallados que permanecerán guardados durante una semana. Fuera de este espacio de tiempo, el centro se reserva el derecho de darlos a entidades benéficas.
  9. Todos los usuarios tendrán que tener un comportamiento cívico y respetuoso hacia el personal, los demás usuarios y el material del centro en el interior del centro deportivo. Cualquier desperfecto derivado de un mal uso implicará el abono de la reparación o reposición del mismo.
  10. Las entradas puntuales estarán acondicionadas al aforo de la instalación, permitirán un solo acceso y obligará al portador de ésta a someterse a la presente normativa.
  11. No se puede comer en ningún espacio del centro.
  12. No se permite la entrada de animales en el recinto
  13. Está prohibido fumar en toda la instalación.
  14. Dentro del centro deportivo no se permite el desarrollo de ninguna actividad profesional por parte de personal ajeno a la organización
  15. El incumplimiento de estas normas puede suponer una sanción según decida el órgano administrativo responsable del control de la gestión, entre otras la suspensión temporal o expulsión en su caso.

## Revisión médica

1. En el momento de la inscripción, el abonado debe rellenar el QAAF (Cuestionario de aptitud para la actividad física) si alguna respuesta es positiva, se recomienda que espere a realizar el chequeo médico para empezar a hacer deporte, o bien deberá llevar una autorización firmada por su médico para tal efecto. **AVISO IMPORTANTE:** en caso de padecer alguna enfermedad cardíaca, respiratoria o de tipo epiléptico, notifíquelo al técnico.
2. Se recomienda que entre la fecha de alta y el momento de la revisión se realicen ejercicios de baja intensidad.
3. En cualquier caso, es altamente recomendable someterse a una revisión médica antes de empezar un programa de actividad física y la facilite al personal técnico del Fitness & Spa. No hacérsela comporta que el personal técnico desconozca el estado físico del abonado y así impedir la posibilidad de prevenir posibles accidentes o lesiones.

## 2. REGLAMENTO DE USO DE LOS SERVICIOS Y DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS

### Piscina de hidromasaje y agua fría

1. No se permite el acceso a menores de 16 años.
2. Respete el espacio y la relajación de los demás usuarios.
3. No se permite bucear.
4. Es obligatorio el uso del gorro de baño y traje de baño.
5. Es necesario ducharse antes de su uso.
6. No se recomienda a mujeres embarazadas.
7. No se recomienda a usuarios con problemas de circulación sanguínea e hipertensión.
8. Es necesario cumplir las indicaciones y consejos de los técnicos.

**NOTA:** Es imprescindible mantener un correcto comportamiento y no levantar la voz.

### Sauna y baño de vapor

1. No podrán tomar sauna ni hacer uso del baño de vapor aquellas personas con problemas de hipertensión o cardiopatías graves y varices. No se recomienda a mujeres embarazadas.
2. Es obligatorio ducharse y secarse antes y después de su uso.
3. Es aconsejable hidratarse con agua después de cada sesión.
4. Está prohibido entrar comida y bebida.
5. No está permitido afeitarse ni depilarse en estas zonas.
6. No se permite hacer uso de estos espacios a aquellos que se encuentren bajo los efectos del alcohol, anticoagulantes, antihistamínicos, sustancias psicotrópicas o tranquilizantes.
7. Los abonados con diabetes, enfermedades cardiorrespiratorias o problemas de tensión arterial deberían consultar previamente a un médico la conveniencia o no de tomar sauna o hacer uso del baño de vapor.
8. Llevar bañador y sentarse o tumbarse sobre la toalla.
9. Se debe salir inmediatamente si se nota sensación de ahogo.

### Sala Fitness

1. No se permitirá la entrada ni la utilización del material a menores de 16 años. Los menores de 16 años que sean regatistas del Club de Vela Blanes, pueden utilizarlo sólo en caso de ir acompañados de su entrenador.
2. No se permite la entrada de bolsas de deporte, ni ningún otro tipo de material que el personal del centro no considere oportuno.
3. No se permite comer en la sala. Tampoco se pueden entrar latas ni envases de cristal.
4. Es obligatorio llevar una toalla y colocarla entre el cuerpo y los aparatos o utensilios que se utilicen por motivos de higiene y salud.
5. Se debe dejar guardado el material en su lugar correspondiente una vez utilizado y recoger las mancuernas, discos y barras.
6. Para acceder a la sala es necesario vestir ropa y calzado deportivo adecuado con la suela limpia.  
No se permite entrar con ropa de calle, chancletas ni con el torso desnudo.
7. Durante las pausas entre series de ejercicios es necesario ceder el aparato a otro usuario que esté esperando.
8. Secar el sudor que pueda quedar en los aparatos; puede utilizar el papel higiénico y el líquido higienizante que hay a disposición.
9. Procure que las placas de los aparatos no impacten entre sí ni tire incontroladamente los pesos al suelo.
10. El hecho de realizar un entrenamiento personal con un entrenador que no pertenece al equipo del FITNESS & SPA CLUB DE VELA BLANES, será una falta grave que puede llegar a suponer la expulsión del centro del abonado.
11. Es necesario cumplir las indicaciones y consejos de los técnicos.
12. Informe a los técnicos en caso de sentir cualquier tipo de malestar.

**NOTA:** la función del técnico de la sala es la de asesorar y corregir. En caso de prescindir de sus consejos deberá firmar la renuncia voluntaria de sus servicios.

### **Espacio de actividades dirigidas**

1. Se ruega puntualidad en las sesiones. Pasado 10 minutos del inicio, no se permitirá la entrada. El calentamiento es necesario para evitar lesiones. No se puede abandonar la sesión antes de que ésta finalice ya que los estiramientos también son importantes para evitar lesiones.
2. No está permitido el acceso a las actividades dirigidas a los menores de 16 años.
3. Es obligatorio el uso de la toalla.
4. Es necesario hacer un buen uso del material deportivo; una vez utilizado hay que devolverlo a su sitio.
5. No está permitido entrar con el torso desnudo ni traje de calle. Hay que ir con ropa deportiva adecuada y calzado deportivo con suela limpia.
6. Se aconseja beber pequeños sorbitos de agua durante la sesión para evitar deshidratarse.
7. Hable con los técnicos para que le aconsejen de las actividades más adecuadas a su nivel de Fitness.
8. No se llevará a cabo ninguna actividad dirigida, contemplada en el programa, sin un mínimo de 2 personas.
9. En caso de que, por problemas personales o ausencia del responsable para llevar a cabo las clases contempladas en el programa, éstas se cambiarán por otras o incluso no se llevarán a cabo, no serán motivo para cualquier tipo de reclamación.

### **Cycling**

1. Las bicicletas se adjudicarán a los usuarios por riguroso orden de llegada.
  2. No está permitido el acceso a la actividad a menores de 16 años.
  3. No está permitido reservar bicis.
  4. Es aconsejable llevar un bidón de agua para hidratarse durante la sesión; no se permiten envases de vidrio o latas.
  5. Es obligatorio el uso de una toalla.
  6. Al finalizar la sesión, limpiar la bicicleta y aflojar el manillar y el asiento. Puede utilizar el papel que hay en la sala para tal efecto.
- NOTA:** Es importante que avise al técnico si es su primer día o si sufre alguna lesión, para que pueda dar las instrucciones a una práctica correcta.

### **Vestuario**

1. Es necesario utilizar las taquillas. No deje nada fuera y cierre siempre la puerta con llave o condado.
2. Los armarios de uso puntual son para utilizar exclusivamente durante el período de estancia en el centro. Todos los días se procederá a vaciarlos para limpiarlos.
3. Papeles, botellas, tiritas, gasas, compresas...siempre en las papeleras.
4. Los armarios funcionan con candado, cada usuario debe hacerse responsable de llevarlo en casa caso.
5. La dirección no se hace responsable de posibles robos y se recomienda que no deje objetos valiosos sin vigilancia.
6. Recomendamos un buen uso con el consumo del agua.
7. Está prohibida la entrada en el vestuario que no sea el adecuado por su sexo.
8. Está prohibido comer.
9. Hacer uso del espacio dentro de la zona de duchas para secarse, así como también para escurrir el equipo de baño.
10. No está permitido afeitarse ni depilarse en estas zonas.

### **Recomendaciones de uso de vestuarios**

1. Sécate en la zona de duchas, evitaremos el exceso de agua en el suelo de los vestuarios.
2. No dejes los zapatos sobre el banco cuando te estés cambiando, así los bancos se mantendrán limpios.
3. Lleva una bolsa de plástico para dejar los zapatos en la taquilla, evitaremos malos olores y suciedad.
4. Recuerda llevar siempre el candado.
5. Intenta no dejar pelo en los tocadores, para ello están las papeleras.
6. Cuida a la hora de llevar a cabo tus acciones de higiene personal.

### **3. LO NECESARIO PARA PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO**

#### **Fitness y actividades dirigidas**

- Pantalón corto, pantalón chándal o mallas.
- Camiseta, maillot, sudadera o top.
- Calcetines de algodón.
- Zapatillas deportivas con suela limpia, si es posible con cámara de aire o similar.
- Bidón de agua para hidratarse.
- Toalla.



### **Zona Spa**

- Traje de baño. En el caso de mujeres puede ser de 2 piezas.
- Gorro de piscina/baño.
- Zapatillas de ducha de goma.
- Toalla.

### **Recomendaciones**

- Utilice siempre ropa deportiva transpirable y calzado adecuado. En ningún caso es recomendable llevar prendas de plástico, ya que no permiten una transpiración adecuada.
- Hay que hidratarse durante las sesiones bebiendo a menudo pequeñas cantidades de agua.
- Realice calentamiento antes y estiramientos después de las actividades.