

CNMOLINS

NORMES D'ÚS

SAUNA



CLUB
NATACIÓ
MOLINS
DE REI

- > Tots els socis i usuaris han de tenir un **comportament cívic i respectuós** envers el personal, la resta de socis/usuaris, les instal·lacions i el material.
- > És **prohibit l'ús de la sauna a menors de 15 anys.**
- > El Club recomana que abans de fer servir la sauna, ho **consulteu amb el vostre metge.**
- > És **obligatori portar una tovallola per seure al banc.**
- > **No es permet l'entrada amb begudes o objectes metàl·lics, ni diaris.**
- > **No es permet l'entrada amb productes líquids o olorosos.**
- > És **prohibit abocar líquids al calefactor.**
- > La **capacitat màxima d'aquest espai és de 7 persones.**
- > La sauna no és un espai per **assecar i/o escalfar tovalloles i banyadors.**

RECORDEU!

- > **Abans d'entrar a la sauna, dutxeu-vos amb aigua calenta i sabó i eixugueu-vos bé.**
- > **Tanqueu bé la porta una vegada hi entreu.**
- > **No supereu el temps d'estada recomanat.**
- > **Després de la sauna, dutxeu-vos amb aigua freda durant 2 o 3 minuts.**

CNMOLINS

NORMES D'ÚS

VESTIDORS



- > Tots els socis i usuaris han de tenir un **comportament cívic i respectuós** envers el personal, la resta de socis/usuaris, les instal·lacions i el material.
- > És **prohibit** menjar i fumar.
- > Els **menors de 7 anys** podran fer servir el vestidor corresponent al sexe del seu acompanyant.
- > Els **menors de 10 anys** hauran d'anar acompanyats d'un adult responsable.
- > És **obligatori** l'ús de sabatilles de bany al vestidor, dutxes, passadís de peus nets i platja de la piscina.
- > Per raons d'higiene, cal utilitzar la tovallola per seure als bancs.
- > És **prohibida** l'entrada d'objectes de vidre.
- > **No es permet** l'entrada de diaris.
- > **No porteu objectes de valor.** El Club no es farà responsable dels objectes perduts i/o robats a la instal·lació.
- > Les **taquilles són d'ús puntual** i han de quedar buides després de l'ús. En cas de quedar tancades a la nit, el personal de la instal·lació procedirà a obrir-les per realitzar les tasques de neteja oportunes.
- > Els **menors de 15 anys**, han d'utilitzar les dutxes de grup.
- > Per la vostra **seguretat**, no és permès endollar lladres.
- > Dutxeu-vos durant el **temps estrictament necessari**.
- > Per motius d'higiene, no és permès afaitar-se, depilar-se ni tenyir-se el cabell.

CNMOLINS NORMES D'ÚS SALES AADD



- > Tots els socis i usuaris han de tenir un **comportament cívic i respectuós** envers el personal, la resta de socis/usuaris, les instal·lacions i el material.
- > **No és permesa l'entrada als menors de 15 anys** (excepte a les activitats de dansa infantil i jazz).
- > **És prohibit menjar i fumar a les sales.**
- > **No es podrà participar en una sessió passats 10 minuts del seu inici, ni abandonar-la abans de la finalització de l'activitat.**
- > **Cal portar roba esportiva i sabatilles d'ús exclusiu per al gimnàs.**
- > **No es pot entrar amb banyador, roba de carrer ni amb el tors nu.** No es podrà accedir tampoc amb xancletes ni calçat de carrer. No es podrà entrar amb la bossa d'esport.
- > **És obligatori l'ús de la tovallola.**
- > **Cal retornar el material utilitzat al seu lloc.**
- > **Cal seguir les indicacions del/la monitor/a.**

RECORDEU!

- > **Hidrata't** abans, durant i després de fer exercici per tenir un major rendiment durant la classe.

CNMOLINS

NORMES D'ÚS

PISCINA



- > Tots els socis i usuaris han de tenir un **comportament cívic i respectuós** envers el personal, la resta de socis/usuaris, les instal·lacions i el material.
- > Els menors de 10 anys han d'entrar acompanyats d'un adult (major de 16 anys).
- > És obligatori dutxar-se abans d'entrar a l'aigua.
- > No es permet banyar-se si es tenen ferides obertes, afeccions a la pell o malalties contagioses.
- > És obligatori l'ús de banyador i xancletes.
- > És obligatori l'ús de casquet de bany (piscina coberta)
- > No es permet l'entrada amb roba i/o calçat de carrer.
- > No es permet l'entrada de diaris.
- > Cal respectar els espais destinats a les diferents activitats (socis, cursets, entrenaments...).
- > En els carrers d'ús lliure, cal nedar circulant sempre per la dreta.
- > No creueu els carrers, ja que podeu interrompre l'activitat d'altres usuaris.
- > És prohibit córrer al recinte de la piscina.
- > Cal seguir les indicacions dels socorristes i/o monitors.

CNMOLINS

NORMES D'ÚS

SALA FITNESS



CLUB
NATACIÓ
MOLINS
DE REI

- > Tots els socis i usuaris han de tenir un **comportament cívic i respectuós** envers el personal, la resta de socis/usuaris, les instal·lacions i el material.
- > No és permesa l'entrada a menors de 15 anys.
- > És prohibit menjar i fumar.
- > **Cal portar roba esportiva i sabatilles d'ús exclusiu** per al gimnàs.
- > **No es pot entrar amb banyador, roba de carrer ni amb el tors nu.** No es podrà accedir tampoc amb xancletes ni calçat de carrer. No es podrà entrar amb la bossa d'esport.
- > És obligatori l'ús de la tovallola, que cal col·locar entre l'aparell i el cos.
- > Cal eixugar la suor que hagi pogut quedar als aparells.
- > És obligatori retornar el material al seu lloc després de fer-lo servir.
- > Durant la pausa de recuperació entre sèries, és obligatori cedir l'aparell si un altre usuari està esperant.
- > El temps màxim d'utilització de les estacions cardiovasculars és de 20 minuts; transcorregut aquest temps és obligatori cedir-les en cas que hi hagi altres persones esperant.
- > Per respecte a la resta de socis/usuaris, no alceu la veu.
- > Cal seguir les indicacions del/la monitor/a.