



NORMES INTERNES

DEL COMPLEX ESPORTIU RECREATIU

INDEX

ACCÉS A LES INSTAL·LACIONS
HORARIS
NORMATIVA GENERAL
INDICACIONS PER A LA UTILITZACIÓ DE LES PISCINES EXTERIORS I L'SNACK
INDICACIONS PER JUGAR A TENNIS I PÀDEL
INDICACIONS D'ÚS DEL PAVELLO COBERT
VESTIDORS, SAUNES I IACUZZI
GIMNÀS
PISCINA COBERTA
CLASSES DIRIGIDES
TENNIS TAULA (ZONA MUSEU)
NORMATIVA DEL REFUGI DE MUNTANYA

TELÈFONS

Secretaria
93 796 12 82

Pavelló Cobert
638 04 24 70

Consergeria Tennis
93 790 47 40

ACCÉS A LES INSTAL·LACIONS

Per accedir i fer ús de les diferents instal·lacions és necessari:

- L'ús de la tarja personal de soci/a actiu i vigent.
- Estar al corrent del pagament de les quotes mensuals.
- Els socis poden fer ús de dues invitacions mensuals o, amb el pagament corresponent i amb les limitacions establertes, portar acompanyants. Aquests, hauran de seguir la mateixa normativa aquí recollida i mostraran el rebut de l'entrada, si se'ls demana, per fer ús de les instal·lacions.

HORARIS

Les instal·lacions del Centre Atlètic Laietània estan obertes, com a règim general

- de dilluns a divendres: de 7:00h del matí a les 22h del vespre.
- els dissabtes, diumenges i festius: de les 8h fins les 20:30h.
- La Direcció i la Secretaria del Club estan obertes i al servei del soci de 10:00 a 13:00 i de 16:00 a 20:00 els dies feiners. Els divendres a la tarda fins les 18:00
- Horaris particulars de les diferents seccions i activitats s'especifiquen a l'apartat corresponent.

NORMATIVA GENERAL

1. La norma principal, és que cal tenir cura de totes les instal·lacions i equipaments al servei del soci, així com un respecte escrupolós, per tal que en puguin gaudir tots els altres usuaris. El Club espera que tothom en faci un ús correcte i que, en deixar-ho, tot quedi net, ordenat i en perfecte estat.
2. Els conserges i monitors són els responsables directes de les respectives instal·lacions i activitats. És preceptiu, per tant, seguir sempre les seves indicacions.
3. En cada instal·lació cal utilitzar la roba i el calçat adient. Per higiene i seguretat no està permès anar descalç, ni només amb vestit de bany fora de la zona de les piscines.
4. Els menors de 12 anys han d'anar acompanyats d'un responsable adult en tot el recinte del complex esportiu, excepte en les activitats organitzades i dirigides per monitors.
5. Es prega comunicar als conserges qualsevol deficiència o avaria que s'observi, per tal que es pugui reparar en el menor temps possible.
6. Totes les instal·lacions del centre esportiu son espai lliure de fum, exceptuant punts exteriors degudament senyalitzats.
7. La velocitat màxima en tot el recinte del Complex és de 30km/h.
8. No és permès entrar al recinte del complex amb animals de companyia.
9. La normativa interna del CAL s'adequarà sempre a la vigent dels Departaments de Sanitat.



INDICACIONS PER A LA UTILITZACIÓ DE LES PISCINES EXTERIORS I L'SNACK

1. L'horari de bany a les piscines en la temporada d'estiu és de 10:00 del matí a 20:00 del vespre. La temporada s'inicia l'endemà de la finalització del curs escolar i acaba el 11 de setembre.

En funció de les condicions climàtiques s'obriran tots els caps de setmana de juny i setembre.

2. Els socorristes són els responsables de l'ús segur i adequat de les piscines. Per tant, cal seguir les seves indicacions en tot moment.

3. El lloc per canviar-se de roba són els vestidors. L'ús del banyador queda limitat a la zona de piscines. A la resta de zones, s'haurà d'anar vestit i calçat de manera adient.

4. Cal dutxar-se abans d'entrar a les piscines. No està permès utilitzar xampús o sabons en les dutxes de l'esplanada de piscines.

5. No es posaran sobre la gespa les cadires del bar, ni gandules o altres objectes que la puguin malmetre.

6. Les taules de la terrassa són exclusivament per el servei de l'snack.

7. No es permet menjar a la gespa de la zona de les piscines. L'espai del restaurant i les taules de la Font d'en Pasqual són els espais reservats per fer-ho. El conserge de tennis adjudica ordenadament les taules de la Font d'en Pasqual, amb tiquets numerats i torns d'una hora, a partir de les 13:30h.

8. No està permès jugar a pilota o a jocs similars, que puguin molestar els altres usuaris, a l'esplanada de piscines.

9. Dins les piscines no es farà cap activitat que pugui molestar els altres usuaris, com tirar-s'hi en grup, jugar a pilota o fer servir estris neumàtics voluminosos, en les hores de més afluència.



INDICACIONS PER JUGAR A TENNIS I PÀDEL

1. Els treballadors de Manteniment, i en el seu defecte els conserges tenen autoritat per determinar si les pistes estan en condicions per jugar-hi, així com per exigir als jugadors un comportament correcte durant els partits.
2. Per entrar a les pistes tots els jugadors han d'anar amb un equipament adequat. El conserge pot impedir l'accés quan no sigui així.
3. Els socis menors de 12 anys hauran de demanar pista acompanyats d'un adult, que es farà responsable de la correcta utilització de la pista.
4. Els acompanyants dels jugadors romandran sempre fora de les pistes.
5. Duració dels partits:
 - a. Els torns de tennis per un partit és de 1:15h
 - b. Els torns de pàdel són de 1:30h, excepte de 14:00 a 15:00h i 18:00 a 19:00h que serà una hora
6. Reserva anticipada de pistes:
 - a. La reserva anticipada es pot efectuar dos dies abans de la data desitjada i a partir de les 9h del matí per jugar a pàdel i de les 10h del matí per tennis
 - b. En fer la reserva s'hauran de nomenar tots els jugadors del partit. Si a l'hora del partit no coincideixen els jugadors amb els de la reserva, la pista quedarà lliure.
 - c. Si a l'hora reservada pel partit els jugadors no s'han presentat, el conserge farà ús de la mateixa, i es podrà sancionar sense dret a reserva de pistes als jugadors no presentats.
7. Reserva presencial de pistes:
 - a. En cas de no tenir reserva, si hi ha pistes lliures, els conserges les adjudicaran en el moment que hi hagi presents tots els participants del partit.



INDICACIONS D'US DEL PAVELLÓ COBERT

El pavelló cobert segueix els mateixos horaris generals de la resta d'instal·lacions, excepte quatre setmanes a partir de les Santes que per tasques de manteniment es limita l'horari. Cada any s'informa de l'horari i ús de les instal·lacions durant aquests dies.

1.-VESTIDORS, SAUNES I JACUZZI

1. La roba i objectes personals cal deixar-los sempre, de manera ordenada, a les files de penjadors i a les banquetes. S'aconsella deixar les bosses al prestatge superior de les banquetes.
2. Els armariets són, exclusivament, per guardar-hi material relacionat amb l'esport i la higiene personal, o per desar-hi els objectes personals durant l'exercici. El club no es responsabilitza de la possible pèrdua d'objectes personals.
3. Els armariets són propietat del club. Els socis que ho desitgin, paguen un import per al dret d'ús i una quota anual d'amortització i manteniment. En causar baixa com a soci actiu l'armariet queda a disposició per adjudicar-lo a un altre soci, si bé el soci passiu, en tornar a ser actiu, no haurà de tornar a pagar l'import inicial i tindrà dret prioritari a disposar novament d'armariet.
4. No es pot utilitzar la zona dels vestidors per afaitar-se o depilar-se.
5. Abans d'entrar a la sauna i el jacuzzi és preceptiu dutxar-se. Al jacuzzi cal utilitzar vestit de bany i, a la sauna, alternativament, la protecció d'una tovallola.
6. No es permès utilitzar sabó a la sauna humida ni al jacuzzi.
7. Cal assecar-se al sortir del jacuzzi i de les dutxes per tal d'evitar mulladers, que podrien provocar relliscades.
8. Fins els 8 anys els nens i nenes poden anar als vestidors del pare o la mare que els acompanyi. Per sobre d'aquesta edat han d'utilitzar els vestidors corresponents al seu sexe.





2.-GIMNÀS

1. Els monitors són els consellers esportius i també els encarregats de vetllar per el bon ús dels aparells, per tant, cal seguir les seves indicacions.
2. Després d'utilitzar els aparells cal deixar-los en la seva posició original i en perfecte estat. És preceptiu utilitzar una tovallola de protecció en tots aquells en que es pot suar, així com el paper de neteja que hi ha a disposició, sempre que calgui.
3. No són permeses activitats que puguin molestar els altres usuaris (ús del mòbil, música o sorolls estridents etc.).
4. Els menors de 14 anys no poden utilitzar els aparells del gimnàs, ni acompanyats per adults, per raons de seguretat. Els professors de l'escola d'atletisme poden autoritzar excepcions, que cal validar amb els monitors.
5. Cas que hi hagin socis en espera per utilitzar els aparells cardiovasculars el temps màxim d'utilització serà de 30'.
6. Es prega avisar als conserges de totes les anomalies que s'observin sobre l'estat de les màquines, per tal de fer-ne un manteniment àgil.

3.-CLASSES DIRIGIDES

1. Per participar a les classes dirigides, encara que sigui fent ús de la tarifa plana, cal estar inscrit en el torn corresponent o ésser acceptat pel monitor respectiu. De la mateixa manera cal avisar el monitor de les baixes o inassistències que es puguin preveure.
2. El monitor/a indica per a cada classe el vestit, calçat i complements idonis, que cal utilitzar.
3. Per respecte als companys cal puntualitat a les classes. Els monitors/res poden impedir l'entrada dels que arribin quan s'han iniciat els exercicis. De la mateixa manera cal restar-hi fins al final.
4. Els horaris dels monitors/res i de les classes figuren a les sales en que treballen, així com a la web del Club.



4.-PISCINA COBERTA

1. Cal entrar-hi amb xanquetes i, en el seu defecte, amb els peücs de plàstic que es troben a l'entrada de la piscina.
2. És obligatori dutxar-se abans d'entrar a la piscina i utilitzar casquet mentre es neda.
3. Les classes dirigides tenen assignada una zona determinada, de manera que cal deixar lliures els carrils que utilitzin (normalment només un).
4. Quan neden dues o més persones per carril és aconsellable fer-ho per la dreta.
5. La piscina és per nedar i per les classes. No s'hi faran jocs o activitats que molestin els nedadors.

5.-TENNIS TAULA

1. La ubicació per jugar és a la Sala on està situat el Museu del Club, el conserge del Pavelló us lliurarà les claus, i quan acabeu caldrà tornar-les.
2. Es podrà reservar pista amb dos dies antelació a partir de les 9 hores trucant a la Consergeria del Pavelló.



NORMATIVA DEL REFUGI DE MUNTANYA

1. El refugi està a disposició dels socis que facin la reserva corresponent a consergeria de tennis, amb una antelació màxima de 14 dies. Es reservarà telefonant a la consergeria de Tennis a les 12:00h i en una hora, a les 13:00 hores, s'haurà de fer efectiu el preu del lloguer a la mateixa Consergeria
2. El dia que gaudeixi del Refugi, el conserge lliurarà la clau al soci que es faci responsable del lloguer i que signarà l'acceptació de les normes d'utilització del mateix, per el temps adjudicat i previ pagament de la quota establerta.
3. La Comissió de muntanya i altres comissions del Centre tindran prioritat per la reserva del refugi per als seus actes, però no podran alterar les reserves ja fetes per altres socis.
4. El pagament de la quota dóna dret a l'ús de tot l'equipament del refugi. No inclou llenya per fer foc.
5. No està permès fer foc a l'exterior del refugi.
6. La capacitat del refugi és de 30 persones.
7. La cuina, vaixel·la, coberts, neveres i altres estris del refugi han de quedar nets i ordenats en acabar l'estada. Els grups hauran de recollir les seves deixalles i portar-les als contenidors d'escombraries.
8. El responsable del grup que utilitza el refugi
 - a. Vetllarà i revisarà per tal que, en acabar l'estada, el local i tot l'entorn quedi, en bon estat d'ordre i neteja, de manera que pugui ésser utilitzat per altres grups.
 - b. Tornarà la clau al conserge i donarà compte de possibles incidències, desperfectes o pèrdues que s'hagin produït o hagi observat.
9. L'horari d'ús del refugi és el mateix que el de la resta d'instal·lacions del Complex. Caldrà tornar les claus al conserge dins d'aquest horari.