

NORMATIVA GIMNAS CLUB DE MAR

Aquesta normativa té com a objectiu establir les regles i directrius per a l'ús adequat i segur de la Sala de Fitness del Club Nàutic d'Arenys de Mar. La cooperació de tots els usuaris és essencial per mantenir un ambient positiu i saludable.

En acceptar utilitzar aquesta instal·lació, els usuaris s'obliguen a seguir aquestes normes.

CONDICIONS D'ABONAMENT

En el moment de la inscripció, cal facilitar les dades personals i les dades del banc o caixa, per domiciliar-hi els rebuts.

Es respectarà en tot moment el que disposa la llei de protecció de dades de caràcter personal. Llei orgànica del 15/1999..

Els rebuts impagats tindran el recàrrec corresponent.

NORMES ADMINISTRATIVES

Els rebuts mensuals es domiciliaran a la vostra entitat bancària entre els dies 1 i 5 de cada mes.

L'abonat o l'abonada podrà canviar la modalitat d'abonament, sempre que ho comuniqui abans del dia 20 del mes en curs, tot abonant la diferència de les tarifes que corresponguin.

Quan un abonat o abonada desitgi donar-se de baixa, haurà d'omplir el formulari que es facilitarà a recepció, abans del 20 del mes en curs.

L'entitat donarà de baixa a totes aquelles persones que hagin deixat d'abonar una mensualitat. A partir d'aquest moment no es podrà accedir a les instal·lacions. En cas de voler donar-se d'alta una altra vegada, caldrà pagar el/s rebut/s pendents i reunir els requisits establerts en aquell moment.

En cas de pèrdua de la targeta cal comunicar-ho a recepció com més aviat millor, abonant la tarifa de reposició corresponent.

Sempre que un abonat o abonada canviï les seves dades d'inscripció, haurà de notificar-ho a recepció.

Les entrades puntuals han de facilitar les dades personals així com un document identificatiu legal i existent (DNI, NIE, passaport, carnet de conduir...].

OPERATIVA D'ALTA DE USUARI

1. L'usuari ha de completar la fitxa d'inscripció facilitant totes les dades requerides
2. L'usuari ha de signar el document SEPA i el document de protecció de dades
3. L'usuari ha de facilitar a l'administració una fotografia on es vegi clarament la cara per crear la targeta identificativa que permet l'accés a les instal·lacions. La foto es pot lliurar a oficines, es pot enviar per email o per whatsapp.
4. L'administració processa l'alta de l'usuari, crea la targeta identificativa i activa els accessos.
5. L'usuari ha de donar-se d'alta a l'aplicació del CNAM per apuntar-se a les activitats. Apuntar-se a les activitats i sessions ofertes pel Club de Mar és obligatori. La no reserva eximeix al CNAM de garantir una plaça per a l'activitat.
6. L'administració activa a l'app els bonus que corresponen als serveis contractats per l'usuari

NORMES DE FUNCIONAMENT

- La Sala de Fitness estarà oberta tots els dies de 7 a 22 hores . Si hi ha canvis en l'horari, es notificarà als usuaris amb antelació a través dels canals de comunicació oficials del CNAM
- La Direcció es reserva el dret de tancar l'accés a la instal·lació o als diferents espais i activitats si s'ha arribat a l'aforament màxim permès per la reglamentació vigent o per motius de seguretat.
- Per accedir a l'interior de la instal·lació és imprescindible dur la targeta d'accés d'abonat o abonada i passar-la pel lector.
- La targeta d'abonat/da és personal i intransferible.
- Cal respectar els horaris de les diferents activitats.
- La Direcció es reserva el dret de modificar el programa d'activitats en funció de les necessitats de la instal·lació.
- Les entrades puntuals estan condicionades a l'aforament de la instal·lació i només permetran un sol accés.
- Està prohibit fumar en tota la instal·lació.
- Està prohibit menjar, excepte en zones restringides i senyalitzades.
- Queda expressament prohibida l'entrada d'animals.
- No es pot entrar en cap espai amb envasos de vidre.
- No es permet l'ús de la instal·lació a persones que no compleixin els requisits higiènics mínims, ni a les persones que per malalties puguin perjudicar la resta d'usuaris i usuàries.
- Les i els usuaris/àries hauran de tenir un comportament cívic i respectuós amb el personal i amb la resta d'usuaris i usuàries.
- La Direcció de la instal·lació no es responsabilitza dels objectes perduts o oblidats. Els objectes perduts que hagin pogut ser recollits es guardaran a recepció durant 15 dies.
- En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria, de tipus epilèptic i/o altres malalties que comportin riscos per a la pràctica esportiva, cal avisar a l'hora de fer la inscripció, al personal tècnic i anar sempre en companyia.
- Els usuaris han de practicar els exercicis amb precaució i utilitzar els equips de manera segura. En cas de lesions o emergències, notificar immediatament al personal del CNAM.

NORMES D'UTILITZACIÓ DELS SERVEIS I DELS ESPAIS ESPORTIUS

SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA

- No es permet l'accés a menors de 16 anys, excepte a les sessions específiques per a infants.
- No es permet l'ús lliure de les sales.
- És obligatori accedir amb calçat esportiu d'ús exclusiu per a la pràctica esportiva, cal fer ús d'una tovallola per eixugar-se la suor i és recomanable aigua per hidratar-se.
- La Direcció farà públic a través dels canals de comunicació del CNAM un quadre dels horaris de les activitats programades per a cada espai.
- Cal tenir cura del material esportiu. S'ha de deixar sempre al seu lloc després d'utilitzar-lo.
- No es permet entrar a la sala un cop iniciada la sessió.
- S'ha de ser puntual. L'escalfament és imprescindible per tal d'evitar lesions.
- No abandoneu les sessions d'activitat dirigida fins al seu acabament. Cal avisar al tècnic si heu d'abandonar la sessió abans que s'acabi.

SALA DE FITNESS

- No està permesa l'entrada a la sala a menors de 16 anys, excepte a les sessions específiques per a infants.
- Cal que respecteu a cada moment les instruccions del personal tècnic encarregat de la sala o en cas de no haver seguit les indicacions de les fitxes de treball de cada màquina.
- No està permès entrar amb el tors despullat, amb vestit i calçat de carrer o amb xanquetes.
- S'ha d'anar amb roba i calçat esportiu amb la sola neta.
- No s'hi poden entrar aliments, ni ampolles de vidre, ni cap altre material que el personal de la instal·lació desestimi.
- Qui practiqui programes individuals ha de guardar la fitxa, un cop utilitzada, a l'arxivador.
- S'ha d'evitar que les plaques dels aparells impactin entre elles, i llançar els pesos a terra de forma incontrolada.
- S'ha de recollir el material i descarregar les barres de pesos just després d'utilitzar-lo.
- No es pot moure el material d'una zona a l'altra de la sala.
- Durant la pausa de recuperació entre sèries, és obligatori cedir l'aparell si hi ha gent que està esperant.
- Pel que fa a les estacions cardiovasculars, si hi ha persones esperant, el temps màxim d'utilització serà de 20 minuts.
- És obligatori col·locar una tovallola entre el cos i l'aparell.
- S'ha d'eixugar la suor que hagi pogut quedar als aparells, sobretot als cardiovasculars. Es pot utilitzar el paper que hi ha a les sales.
- Per garantir que tots els usuaris tinguin accés equitatiu a la Sala de Fitness, es pot establir un límit de temps màxim d'ús dels equips en hores punta

VESTIDORS

- Es pot fer ús del vestuaris del CNAM.

RECOMANACIONS

- Utilitzeu roba esportiva transpirable i calçat adient.
- Hidrateu-vos durant totes les sessions bevent sovint petites quantitats d'aigua.
- Feu escalfament abans i estirament després de les activitats.
- Seguiu els consells del personal tècnic i consulteu-li qualsevol dubte.
- L'empresa no es fa responsable dels objectes de valor en cas de robatori dins del centre.

En cas de modificació d'aquest reglament prevaldrà la darrera versió modificada, la qual restarà exposada al públic.

Aquest reglament és d'obligat compliment per a totes i tots els usuaris el qual serà controlat pel personal de la instal·lació.

ACORD D'EXONERACIÓ DE RESPONSABILITAT LEGAL

Jo, _____ en condició de client/soci del Club de Mar del Club Nàutic Arenys de Mar.

Reconec i accepto voluntàriament els riscos associats amb la participació en activitats físiques i l'ús de les instal·lacions i serveis proporcionats pel Gimnàs. Aquests riscos poden incloure, però no es limiten a, lesions musculars, esquinços, fractures, lesions en articulacions, o qualsevol altre tipus de lesió física.

El Client assumeix la plena responsabilitat de la seva salut i benestar físic. Es compromet a informar sobre qualsevol condició mèdica preexistent, lesió o limitació física que pugui afectar la seva participació en les activitats o la seva capacitat per utilitzar les instal·lacions de manera segura.

En cas de lesió o emergència mèdica, el Client autoritza al personal del Gimnàs a buscar tractament mèdic d'emergència segons sigui necessari.

El Client allibera al Gimnàs, els seus empleats, representants i afiliats de qualsevol responsabilitat per lesions, pèrdua o dany que pugui patir durant la participació en activitats físiques o l'ús de les instal·lacions del Gimnàs.

El Client es compromet a complir amb totes les normes i regulacions del Gimnàs, així com a respectar les instal·lacions i altres usuaris. El incompliment d'aquestes normes pot resultar en la terminació de l'accés a les instal·lacions.

Aquest Acord entrarà en vigor a partir de la data d'acceptació per part del Client i romandrà en vigor durant el període de pertinença o ús de les instal·lacions del Gimnàs.

En signar a continuació, el Client indica que ha llegit, entès i acceptat els termes d'aquest Acord de Descàrrec de Responsabilitat.

Signatura del Usuari: _____

Data: _____

Nom del Usuari: _____

Nom del Gimnàs: CLUB NÀUTIC D'ARENYS DE MAR