

## NORMATIVA DE REGIMEN INTERNO

### CONSIDERACIONES GENERALES

#### HORARIOS DE LAS INSTALACIONES:

- De lunes a viernes de 7:15 a 22:00 horas.
- Sábados de 09:00 a 20:00 y domingos de 9:00 a 15:00
- Los días festivos el horario será de 09 a 14h.
- Los espacios deportivos se cerrarán 15 minutos antes del cierre de las instalaciones.
- El centro abre todos los días del año excepto el 1 de Mayo, 1 de Enero y 25 de Diciembre. Los días 24, 26 31 de Diciembre, 5 y 6 de enero cerrará a las 14h.
- El cierre y los cambios de horario de vigilia y fiestas de carácter local se notificarán mediante una nota o comunicación interna.
- El horario se podrá modificar por causas de interés general.
- Horario de sala fitness, de lunes a viernes de 7:15 a 22:00 horas, sábado de 09:00 a 20:00, domingos de 09:00 a 15:00 y festivos de 9:00 a 14:00 horas.
- Horario de piscina de lunes a viernes de 8:00 a 21:30 horas, sábado de 09:00 a 19:30, Domingos de 9:00 a 14:30 y festivos de 9:00 a 13:30.

### NORMAS ADMINISTRATIVAS

- Para darse de alta, se tendrá que presentar el DNI y la cartilla o fotocopia.
- En el caso de los menores de edad, deberán añadir la hoja de autorización paterna a la documentación para realizar la inscripción.
- El centro se compromete, en todo momento, a respetar lo que dispone la Ley de Protección de Datos.  
\*

### FORMA DE PAGO

- La actualización de las cuotas de abonados se hará con carácter anual.
- El importe de la cuota de inscripción y la primera mensualidad se podrá pagar en efectivo o mediante tarjeta de crédito. Se deberá abonar en el momento de realizar la inscripción.
- En el momento de formalizar el alta como abonado, no se pueden tener recibos pendientes de pago. En caso de que los hubiese, deben de ser liquidados antes.
- Las siguientes mensualidades serán domiciliadas a la entidad bancaria facilitada por el socio entre el día 1 y 5 de cada mes.
- Los recibos devueltos deberán de abonarse en recepción en efectivo o con tarjeta y con los gastos administrativos correspondientes.
- La adquisición de una entrada puntual/invitación permite utilizar los espacios de uso libre durante el día en el que se hace efectiva.
- Las entradas puntuales están condicionadas por el aforo del centro y su normativa de uso.

- **Cualquier modificación administrativa debe de ser comunicada por escrito antes del día 20 del mes en curso, para que tenga vigencia el mes siguiente.**

## BAJA TEMPORAL

- Podrán acogerse a la baja temporal aquellos abonados que justifiquen una ausencia prolongada del centro por motivos de salud o cambios temporales de lugar de trabajo o residencia.
  - La baja temporal se realizará siempre en meses naturales y, salvo en los casos de enfermedad o lesión justificada, no podrá ser superior a dos meses al año.
  - Esta baja temporal comporta el pago de una cuota de mantenimiento (50% de la cuota) que se aplicará al igual que la cuota de abonado, entre el día 1 y el 5 de cada mes.
  - **Cualquier modificación administrativa debe de ser comunicada por escrito antes del día 20 del mes en curso, para que tenga vigencia el mes siguiente.**
- \*

## BAJA DEFINITIVA

- En el caso de desear la baja definitiva, **se deberá de informar en recepción y firmar el documento de baja antes del día 20 del mes anterior.**
  - Para poder tramitar la baja se ha de estar al corriente de pagos.
  - En caso de acumular 2 recibos pendientes de pago, se tramitará la baja por impago y se enviará el expediente al departamento de cobros.
  - La baja definitiva comporta la pérdida de la plaza y de la cuota o gastos de inscripción.
- \*

## NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

- Los menores de 14 años deberán de ir acompañados de un adulto en todo momento a no ser que estén con el técnico del curso impartido.
- Para entrar en la instalación es imprescindible utilizar el control de acceso mediante la pulsera o el carné de socio.
- La pulsera y el carné de socio es personal e intransferible.
- En caso de pérdida o robo, la persona titular tiene que comunicarlo por escrito a la dirección para así quedar exento de responsabilidades.
- La tramitación de una pulsera o carné nuevo, tanto en caso de pérdida como de deterioro del anterior, comporta un gasto.

- El uso del móvil queda estrictamente prohibido en los vestuarios. En el resto de zonas ha de usarse con precaución y respeto a los demás usuarios
- Está prohibido fumar en toda la instalación.
- La instalación no se responsabiliza de los objetos perdidos. Los objetos que se encuentren se guardarán un máximo de 7 días en el mostrador de recepción y atención al cliente.
- Los daños y desperfectos ocasionados a la instalación o en el material por un mal uso comportan su reposición a cargo del causante de dichos daños.
- Está prohibido ejercer de entrenador personal y se suspenderá provisionalmente o permanentemente a la persona que lo transgreda. En caso de reincidencia se expulsará del recinto.
- Está prohibido entrar con carros a pistas, máximo 8 pelotas en pista.
- La instalación no responde de los daños ni de los bienes que se encuentren en los vehículos estacionados en el aparcamiento.
- No se permite comer en las instalaciones, excepto en la zona diseñada para tal efecto.
- No está permitida la entrada de animales, excepto perros guía, dentro del recinto deportivo.
- El ascensor está limitado al uso interno dentro de la instalación excepto a personas autorizadas o con movilidad reducida.
- Es imprescindible utilizar el equipamiento, ropa y calzado adecuado para cada actividad y servicio.
- Se tiene que respetar el horario de utilización de espacios así como al resto de usuarios.
- En el mostrador de recepción y atención al cliente, hay hojas de reclamación y sugerencias a disposición de los usuarios de la instalación.
- La dirección de la instalación se reserva el derecho de suspender provisional o permanentemente la entrada a los abonados cuando:
  - Incumplan el reglamento.
  - No respeten el carácter intransferible del carné.
  - Realicen faltas graves de convivencia y civismo.
  - No mantengan un comportamiento decoroso en el centro.
- La dirección del centro se guarda el derecho a modificar la normativa en caso de que fuera necesario con el fin de velar por el correcto funcionamiento de la instalación y sus socios.

\*

## VESTUARIOS Y TAQUILLAS

- Se recomienda no dejar ningún objeto fuera de las taquillas.
- Por motivos de higiene, es necesario ducharse con chanquetas.
- No se puede comer ni utilizar envases de cristal.
- Se ruega que se utilicen las papeleras y se dejen los vestuarios tal y como les gustaría encontrarlos.
- No se permite hacer uso de productos que ensucien los vestuarios (aceites, cremas, aromas, etc.)
- Respeten el espacio de los otros usuarios.

- Es necesario utilizar los espacios destinados para acceder al resto de la instalación con el calzado adecuado.
- Por motivos ecológicos y de ahorro, intenten evitar hacer un uso abusivo del agua.
- Hay dos tipos de taquillas, las diarias y las de alquiler.
- Las taquillas diarias son de uso puntual, se tienen que dejar libres después de su uso.
- Las de alquiler, podrán ser alquiladas mensualmente o anualmente. Se podrá alquilar una taquilla siempre que estén disponibles. Para el alquiler de una taquilla, debe reservarla en recepción, donde se le asignará el número de la misma.
- Las taquillas diarias son de uso puntual y cada socio deberá de usar una sola taquilla para guardar sus objetos personales.
- Es necesario hacer un buen uso de las taquillas y dejarlas limpias al vaciarlas y con sus correspondientes perchas.
- Queda prohibido el hacer uso de taquillas no asignadas (alquiler), fuera del horario del Club. De lo contrario, se procederá a la retirada de los objetos que estén en su interior. La reincidencia podría causar una amonestación al usuario.

\*

## ZONAS DE RELAJACIÓN

### ZONA SPA

- El acceso en esta zona está restringido a mayores de 18 años.
- No se permite jugar, correr o hacer ruido

### SAUNA Y BAÑO DE VAPOR

- Antes de entrar hay que desmaquillarse y ducharse.
- Tiempo de utilización recomendado: de 10 a 15 minutos.
- Es obligatorio el uso de traje de baño y toalla.
- No se puede entrar con joyas y objetos metálicos.
- En caso de sensación de ahogo o mareo, salir inmediatamente.
- No se recomienda su utilización a personas con hipertensión, enfermedades cardiovasculares, reumatismos crónicos, resfriados leves, trastornos nerviosos, asma, bronquitis, embarazadas u operadas recientemente.
- Al salir hay que **ducharse** con agua fría y reposar de 5 a 10 minutos.

### Antes de entrar:

- Ducharse para dejar los poros limpios y facilitar así la sudoración.
- Beber uno o dos vasos de agua.
- Utilizar una toalla para sentarse en el banco.

### Dentro de la sauna o en el baño de vapor:

- Es obligatorio el uso delbañador.
- Las zapatillas de goma se deben dejar en el suelo, no sobre el banco.
- Respirar por la boca y lentamente y salir inmediatamente a la mínima sensación de ahogo.
- No permanecer en el interior durante más de 10 minutos.

### Después de la sauna o baño de vapor:

- Enfriar el cuerpo con una ducha, empezando por los pies y acabando por la cabeza, sin utilizar jabón ni ningún otro producto.
- Seguidamente secarse bien todo el cuerpo, incluso el pelo (utilicen el secador de aire caliente).
- Una vez seco, se recomienda utilizar alguna crema hidratante y descansar durante 10 minutos.
- No salir a la calle antes de que el organismo recupere la normalidad.

### HIDROMASAJE

- Es imprescindible desmaquillarse y **ducharse** antes de entrar.
- Tiempo de utilización recomendado: **de 10 a 15 minutos**.
- Imprescindible el uso del bañador y gorro de baño.
- Se requiere ir con **el pelo recogido**.
- No se puede utilizar jabón.
- No se pueden llevar joyas ni otros objetos metálicos.
- En caso de sensación de ahogo o mareo, salir inmediatamente.
- No se recomienda su utilización a personas con hipertensión, enfermedades cardiovasculares o respiratorias, reumatismos crónicos, resfriados leves, trastornos nerviosos, varices, fatiga, estrés o embarazadas.
- Al salir se recomienda ducharse y reposar de 5 a 10 minutos.
- Recuerden que es una zona de relajación, **respeten el silencio**.

\*

## ESPACIOS DEPORTIVOS

- Es obligatorio el uso de ropa deportiva (camiseta, pantalones cortos, chándal) y calzado deportivo que no se haya utilizado en la calle (preferentemente con suela blanca).
- Es obligatorio el uso de toalla de entrenamiento por motivos higiénicos.
- Es obligatorio llevar el torso cubierto en las zonas deportivas exteriores.
- Queda prohibido jugar a tenis y pádel sin el equipamiento deportivo al completo, en especial, con el torso desnudo.
- Queda terminantemente prohibido entrar en la sala de fitness o en las salas de actividades dirigidas con el calzado utilizado en las pistas de pádel y tenis.
- Queda prohibido el uso de zapatillas de ciclismo con calas en cualquier otra zona que no sea la sala de spinning. El acceso a ella tendrá que ser con chanclas o con zapatillas deportivas.

- No se puede utilizar el área deportiva con bañador, zapatillas de goma, mojado o con el torso desnudo, sólo puede hacerse en las zonas de agua.
- Está prohibido acceder a las zonas de práctica con bolsas de deporte y con botellas de cristal.
- Se recomienda llevar siempre una botella de agua para hidratarse.
- Las pistas de tenis y pádel se podrán reservar con una antelación máxima de 24 horas, mediante la app o vía web.
- Solo se podrá tener reservada una pista al día, y dos pistas simultáneas a la semana. Al finalizar de jugar se podrá realizar otra reserva.
- En caso de ser necesario el uso de iluminación artificial se cobrará un suplemento en concepto de iluminación de la pista, que corresponde a 0.50 céntimos por hora y por jugador.
- La reserva de pista da derecho a 1 hora de juego en la modalidad de tenis individual, 1:30 horas en dobles y 1:30 horas en pádel. El socio podrá seguir jugando siempre que no haya otra reserva a la hora siguiente de su tiempo de juego.
- Está prohibido reservar la pista con nombres de personas que no hagan uso de dicha pista. Si se detecta por parte del personal de la instalación, se cargará en la ficha del socio un pago adicional automáticamente.
- El personal del centro puede reservar pistas para clases, entrenamientos, competiciones o compromisos con patrocinadores así como disponer del cierre de determinadas pistas para su mantenimiento.
- La dirección del centro se guarda el derecho a modificar la normativa de tenis y pádel en el caso de que la demanda de dicho servicio lo requiera.
- La reserva de servicios deportivos complementarios, como el entrenador personal o los cursillos de natación, se tendrán que hacer en el mostrador de recepción y atención al cliente.

### **PISCINA Y ZONA DE AGUAS**

- Hay que seguir siempre las indicaciones del personal técnico socorrista.
- Es **obligatorio desmaquillarse y ducharse** antes de entrar en el agua.
- Es obligatorio para el uso de la piscina y jacuzzi el gorro de baño. En la zona de aguas se requiere ir con el pelo recogido.
- Está prohibida la entrada con calzado y/o ropa de calle (excepto visitas autorizadas) y no está permitido cambiarse en el recinto de la piscina.
- Es obligatorio colocar una toalla sobre la tumbona antes de tumbarse.
- Se deberá ir siempre con chanquetas.
- No se puede utilizar jabón o gel en las duchas del recinto de la piscina.
- Tampoco se recomienda utilizar cremas o aceites y, en caso de hacerlo, hay que ducharse antes de entrar en la piscina.
- Los socios deberán secarse tras usar la piscina o ducharse antes de regresar a los vestuarios.
- No se puede correr ni dar empujones.
- Los usuarios deben de colocarse en los carriles adecuados siguiendo las indicaciones de los rótulos.
- Se tiene que nadar siguiendo la dirección de las calles, circulando siempre por la derecha, sin atravesarlos ni interrumpir a los otros usuarios.
- Se tiene que tener cuidado con el material y devolverlo siempre a su sitio.

- **Está prohibido tirarse de cabeza o de cualquier manera que conlleve riesgo.**
- Si no se sabe nadar o se tiene alguna enfermedad cardiaca, respiratoria o epiléptica debe comunicarse al personal técnico socorrista.
- En el caso de encontrarse mal, se debe salir del agua inmediatamente y dirigirse al personal de la instalación.

### **SALA DE FITNESS**

- **No se permite el acceso a menores de 16 años.** Excepcionalmente en casos de prescripción facultativa.
- Hay que respetar en todo momento las instrucciones del personal técnico encargado de la sala y hacer un buen uso de las instalaciones.
- Se recomienda llevar la ropa y el calzado adecuado.
- Es obligatorio acceder a la sala con la toalla correspondiente y colocarla sobre los aparatos.
- Evitar que las placas, mancuernas o discos impacten entre ellas o contra el suelo.
- Se recomienda beber agua para hidratarse en cada sesión.
- En las pausas de recuperación debe cederse el uso del aparato si hay personas esperando.
- **Siempre hay que devolver el material a su sitio.**
- No se puede ejercer de entrenador personal a toda persona ajena al centro.
- Se recomienda consultar a los técnicos de la sala antes de iniciar la primera sesión de entrenamiento.
- No se permite comer ni entrar botellas de cristal.

### **SALA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS**

- El acceso se hará respetando el orden de llegada y hasta la capacidad máxima de la actividad.
- En algunas Actividades Dirigidas y/o en algunos horarios puede ser necesario reservar plaza, cuándo así sea, esto será claramente anunciado.
- No se permite el acceso a menores de 16 años. Excepcionalmente en casos de prescripción facultativa
- Se recomienda llevar la ropa y el calzado adecuado, de suela lisa, y uso exclusivo.
- Se ruega máxima puntualidad en la sesión y se prohíbe la entrada hasta 5 minutos después de empezar.
- Por razones de higiene, es necesario utilizar una toalla para secar el sudor.
- Se recomienda beber agua para hidratarse durante la sesión.
- Hay que tener cuidado y hacer buen uso del material.
- Está prohibido entrar bolsas, comida o botellas de cristal en la sala.

### **En la sala de Indoor Cycling:**

- No se permite el acceso a menores de 16 años. Excepcionalmente en casos de prescripción facultativa.
- Está prohibido reservar plaza o cambiar la bicicleta de sitio.
- Es obligatorio el uso de una toalla para la práctica de cycling.
- Está prohibido manipular y cambiar pedales u otros componentes de la bicicleta.
- El uso de zapatillas de ciclismo con calas es exclusivo de esta sala, no está permitido llevar este tipo de calzado en otras zonas de la instalación.
- No se recomienda la práctica del Cycling a personas con problemas cardiovasculares y/o con marcapasos.
- Se recomienda beber agua para hidratarse en cada sesión.

### **CURSILLOS**

- Acreditar el curso i horario que se realiza en la instalación.
- La entrada y salida a los vestuarios se permitirá 15 minutos antes y después de los cursillos.
- Se permitirá la entrada a un acompañante con un menor de 5 años.

\*

## **REVISIÓN MÉDICA**

- Se recomienda realizar una revisión médica de control con carácter anual.
- El centro se reserva el derecho de admisión a las personas que no hayan realizado la revisión médica.

\*La dirección del Tennis Salou H20 podrá realizar cambios en esta normativa en beneficio de una mejor gestión.