

NORMATIVA

Horari

- De dilluns a divendres de 7.00 a 23.00 h
- Dissabtes de 8.00 a 20.00 h
- Diumenges i festius de 9.00 a 15.00 h

Aquest horari es pot modificar per causes d'interès general.
15 minuts abans de l'hora de tancament els usuaris han d'abandonar els diferents espais esportius i complementaris.

- La instal·lació romandrà tancada els dies següents: 1 de gener, 6 de gener, Divendres Sant, 1 de maig, 15 d'agost, 11 de setembre, 25 i 26 de desembre. Els dies festius es regiran pel calendari oficial i local.
- Durant el mes d'agost la instal·lació tancarà 1 hora abans i 1 setmana per efectuar els treballs tècnics de manteniment i reparació.
- El tancament o canvis d'horari de festes, com ara vigílies o d'altres de caire més local, es faran saber mitjançant una nota o comunicació interna.
- L'horari d'obertura i de tancament es podrà modificar per causes d'interès general.

Normes administratives

- Documentació necessària per ser abonat del Parc Esportiu Municipal Guiera:

- 1 fotocòpia del DNI.
- 1 fotocòpia de la llibreta d'estalvis o del núm. de compte corrent del titular o una autorització del titular si no és el mateix.
- 1 fotocòpia del DNI del titular del compte.
- Justificant de convivència, si es tracta d'un abonament familiar.
- Omplir el Qüestionari d'aptitud per l'exercici físic (QAEF).
- * Per acollir-se a les modalitats de "quota parella" i/o "familiar" és imprescindible tenir el mateix domicili i la mateixa domiciliació bancària, i anar associada a una quota adult o cap de família.

Les dades personals seran tractades d'acord a la Llei de Protecció de Dades de Caràcter Personal LOPD 15/1999.

Forma de pagament

- L'actualització de les quotes d'abonats es fa amb data d'aplicació d'1 de gener.
- L'import de la quota d'inscripció i la/es primera/es mensualitat/s s'han d'abonar mitjançant autoliquidació bancària que es crearà en el moment de donar-se d'alta. Els pagaments següents es domiciliaran a l'entitat bancària que indiqui la persona abonada.
- El pagament de la primera mensualitat es farà segons la data d'alta:
 - Dels dies **1 al 10** 100% de la quota actual
 - Dels dies **11 al 14** 100% de la quota actual + 100% de la quota mes següent
 - Dels dies **15 al 24** 50% de la quota + 100% de la quota mes següent
 - Dels dies **25 al 31** 0% de la quota + 100% de la quota mes següent

Entrada puntual

Cal presentar el DNI al moment de comprar l'entrada.

- Permet utilitzar els espais d'ús lliure una sola vegada. Estarà condicionada per l'aforament de la instal·lació, esdeveniments esportius, i d'altres activitats puntuals.

Devolucions

- La devolució de l'import d'algun servei o anul·lació d'alguna liquidació, només es durà a terme quan la causa que determini la mateixa sigui imputable a l'Ajuntament.
- Una vegada facturades les guixetes anuals i/o trimestrals no es retornaran els diners (anys i trimestres naturals).
- En cas que un abonat o cursetista desisteixi de la seva inscripció en un termini màxim de tres dies, sempre i quan no hagi utilitzat la instal·lació ni hagi pagat el rebut, es procedirà a l'anul·lació de la liquidació emesa.

Sol·licitud de baixa, canvi de quota, domicili, dades bancàries,...

- S'han de formalitzar a l'OAC (Oficina d'atenció al Ciutadà) abans del dia 10 del mes en curs perquè tinguin vigència el mes següent.
- La quota 2n familiar (Q. Parella) perd el seu efecte al donar-se de baixa un dels dos membres.
- Promoció: No podran acollir-se a cap promoció aquelles persones que fa menys de 6 mesos que s'han donat de baixa.
- Al sol·licitar la baixa definitiva, cal lliurar el carnet d'abonat/a a recepció.
- La baixa definitiva comporta la pèrdua de la plaça i de la matrícula.

Baixa temporal

- Poden acollir-se aquells abonats que per motius de salut, canvi temporal de feina i/o de residència així ho justifiquin.
- El període ha de ser superior a tres mesos i inferior a un any. Si supera el màxim establert, es considera baixa definitiva.
- Comporta el pagament d'una quota de manteniment que s'aplicarà en el moment de formular la sol·licitud.
- Per tramitar novament l'alta haurà d'emplenar l'imprès corresponent a recepció.

Normes de funcionament

- Per entrar a la instal·lació és imprescindible utilitzar el control d'accés mitjançant el carnet d'abonat/a o cursetista.
- El carnet d'abonat/a o cursetista és personal i intransferible.
- En cas de pèrdua o de robatori, la persona titular ha de comunicar-ho per escrit a la direcció per tal de quedar exempta de responsabilitats.
- La tramitació d'un carnet nou, tant en cas de pèrdua com de deteriorament de l'anterior, comporta una despesa.
- Els menors de 14 anys han d'entrar acompanyats d'un adult que se'n faci responsable. Els menors de 16 anys només podran accedir a la piscina.
- En tot el recinte esportiu no està permès l'ús del mòbil, càmera de filmar i de fotos.
- La instal·lació no es responsabilitza dels objectes perduts. Els objectes que es trobin es guardaran un màxim de quinze dies a recepció.
- En el pàrquing cal respectar les places senyalitzades per l'aparcament diferenciat de cotxes, motos i vehicles de persones amb discapacitat.
- La instal·lació no respon dels danys ni dels bens dipositats en les guixetes ni en els vehicles estacionats al pàrquing.
- Segons Llei 28/2005 està prohibit fumar en tot l'edifici.
- No es permet l'ús de material extern i aliè a la instal·lació.
- No es podrà entrar a les sales i espais esportius aliments, llaunes o bosses. Només es pot menjar a la zona destinada a Cafeteria-restaurant.
- No es permet l'entrada d'animals en tot el recinte, excepte gossos guia.
- L'ascensor de la instal·lació és d'accés limitat a les persones autoritzades.
- Cal utilitzar roba i calçat adients per a cada activitat i servei esportiu.
- S'ha de respectar en tot moment la resta d'usuaris/àries.
- S'han de respectar els horaris d'utilització dels espais.
- A recepció hi ha fulls de reclamació i suggeriments a disposició dels/les usuaris/àries de la instal·lació.
- El PEM Guiera disposa d'una assegurança que cobreix els accidents que es produeixin dins de la instal·lació, sempre que se segueixin els tràmits corresponents.
- La direcció de la instal·lació pot suspendre provisionalment o permanentment el dret d'entrada en els casos de:
 - Incomplir el reglament.
 - No respectar el caràcter intransferible del carnet.
 - Faltar greument a les normes de convivència i civisme.
 - No portar el carnet de forma reiterada.

Revisió mèdica

- La primera revisió mèdica és obligatòria. Cal concertar-la reservant dia i hora a la recepció en un termini màxim de 5 mesos de la data d'alta i seguir les recomanacions i la normativa de la mateixa. La vigència de la RM és d'un any.
- El PEM Guiera es compromet a realitzar la RM en un termini màxim de 2 mesos.
- La no presentació sense anul·lació prèvia de 24 h comporta la pèrdua de l'import de la RM.
- És recomanable fer exercicis de baixa intensitat entre la data d'alta d'abonat/da i el moment de la revisió mèdica.
- Es recomana realitzar una revisió mèdica de control cada 2 anys.

Telecentre

- Accés exclusiu a majors de 16 anys, menors amb autorització.
- Per utilitzar el servei cal realitzar els tràmits a la recepció.

Consideracions generals

- Cal vestir roba esportiva (samarreta, pantalons curts, xandall) i portar calçat esportiu que no s'hagi utilitzat per anar pel carrer (preferentment amb sola blanca), excepte les persones autoritzades per la instal·lació.
- Exceptuant la zona d'aigües, no es pot circular per la instal·lació amb banyador, xancles, mullat, amb el tors nu o vestit de carrer.

- No s'hi pot entrar amb bosses d'esport, ni aliments, ni ampolles de vidre.
- És recomanable dur una ampolla d'aigua per hidratar-se.
- No es pot utilitzar el material de les sales ni les sales fora de les hores de classe dirigida per personal tècnic esportiu.
- Totes les activitats estaran dirigides i supervisades per personal propi, en cap cas es permet a persones externes exercir les funcions d'entrenador i/o similar dins del centre.

Piscines climatitzades

- Els menors de 14 anys han d'anar acompanyats d'un adult
- Cal seguir sempre les indicacions del personal tècnic socorrista.
- Cal dutxar-se abans d'entrar a l'aigua.
- És obligatori l'ús de banyador, casquet de bany i xancles.
- No es permet l'entrada amb calçat ni roba de carrer, excepte les persones autoritzades per la instal·lació.
- No es pot fer servir cap tipus de sabó o gel a les dutxes de la piscina.
- Cal circular caminant per la platja de la piscina sense córrer ni donar empentes.
- S'han de respectar els espais destinats a les diferents activitats (natació lliure, cursos...). Els usuaris disposaran d'un carril per la natació lliure.
- Els usuaris s'han de situar en el carril adient a l'activitat que practiquin, d'acord amb les indicacions dels rètols o del personal del centre.
- S'ha de nedar seguint la direcció dels carrils, circulant sempre per la dreta, sense travessar-los per no interrompre l'activitat d'altres persones.
- El material que s'utilitzi cal retornar-lo al seu lloc un cop finalitzada l'activitat.
- Els tècnics de piscina no podran guardar objectes personals.
- Si no se sap nedar, cal comunicar-ho al personal tècnic socorrista.
- En cas de trobar-se malament, cal avisar immediatament a qualsevol treballador/a de la instal·lació.
- Solàrium natural:
 - s'obrirà després de Setmana Santa.
 - els menors de 14 anys han d'anar acompanyats d'un adult.
 - no es podran reservar les hamaques.
- No es permet l'ús de material extern i aliè a la piscina, disposem de material de préstec.

Sauna i Bany de vapor

- Accés exclusiu a majors de 16 anys.
- Cal dutxar-se i eixugar-se bé abans d'entrar a la sauna.
- S'ha de portar una tovallola per posar-la al banc.
- És obligatori l'ús del banyador.
- El temps d'estada màxim és de 15 minuts.
- No està permès tirar aigua a les sondes.
- No està permès afaitar-se, depilar-se, ni utilitzar cremes ni altres tipus de cosmètics.
- No es permet dur joies ni objectes metàl·lics.
- Si dubteu, consulteu el personal tècnic de piscina.
- En cas de sensació d'ofec o mareig, cal sortir immediatament.

Hidromassatge

- Accés exclusiu a majors de 16 anys.
- Cal dutxar-se abans d'entrar a l'hidromassatge.
- És obligatori l'ús de casquet de bany i banyador.
- El temps d'estada màxim recomanat és de 15 minuts.
- No es permet utilitzar sabó a l'hidromassatge.
- Es recomana no dur joies ni objectes metàl·lics.
- Cal parlar en veu baixa i respectar el silenci dels altres.
- No està permès l'ús del mòbil.
- En cas de dubte, consulteu el personal tècnic de piscina.

Solàrium artificial (UVA)

- Accés exclusiu a majors de 18 anys.
- Per utilitzar el servei cal realitzar els tràmits a la recepció.

Vestidors

- S'han de fer servir les dutxes només durant el temps estrictament necessari, tenint cura en la manipulació de les mateixes, especialment pel que fa a les aixetes.
- És obligatori eixugar-se a la zona de les dutxes.
- Tots els/les usuaris/àries podran gaudir d'armariets de vestidor d'ús puntual, deixant-los lliures al marxar de la instal·lació
- En cas de pèrdua de la clau o de problemes amb el pany, cal avisar el personal de la instal·lació.

- La pèrdua de la clau comporta una despesa.
- L'ús de l'armari de lloguer només el podrà fer el titular del lloguer i suposarà l'abonament de l'import del servei.
- No està permès dur a terme cap operació d'estètica personal (depilar-se, tallar-se les ungles, tenyir-se,...) en tot el recinte.

Sala de fitness

- No està permesa la utilització de la sala a menors de 16 anys.
- Cal accedir a la sala amb calçat i roba esportiva. No està permès accedir amb xancles, sabatilles de ciclo indoor o sabates de carrer a la zona de cardio, ni de pes lliure ni a les màquines isotòniques.
- Cal respectar en tot moment les instruccions del personal tècnic encarregat de la sala i fer un bon ús de les màquines i el material. Els tècnics podran prohibir aquells exercicis que considerin que posen en perill la integritat física. Els tècnics de sala proposaran el circuit més adient en funció de les indicacions de l'Informe mèdic i de les necessitats i interessos de l'abonat.
- Per realitzar un programa personalitzat cal portar l'informe de la revisió mèdica d'antiguitat inferior a 1 any.
- Els programes personalitzats s'hauran de deixar al fitxer de la sala un cop acabat l'entrenament.
- No es permet treure els programes de la sala de fitness ni fer servir programacions externes al centre, així com exercir d'entrenador, de tècnic o donar instruccions tècniques a altres usuaris en tota la instal·lació.
- És obligatori portar una tovallola per posar-la damunt de les màquines.
- No està permès l'ús del mòbil.
- No es poden entrar a la sala aliments, llaunes o bosses.
- Els tècnics de la sala no podran guardar objectes personals.
- S'ha de fer un bon ús del material i retornar-lo al seu lloc un cop utilitzat. En el cas del pes lliure, s'han de descarregar les barres i retornar els discos al seu lloc.
- No està permès canviar les màquines de lloc, doblegar el cable de la politja o deixar caure el pes lliure.
- No es permet fer ús exclusiu de més d'una màquina ni d'una sola durant els temps de recuperació.
- Es recomana l'ús de pinces de seguretat per subjectar els discos.
- En cas d'espera, els temps màxim a les màquines cardiovasculars és de 15 minuts.
- No es permet entrar als espais reservats als tècnics o personal del centre.

Sales d'activitats dirigides

- No està permès l'accés a menors de 16 anys a les activitats dirigides no complementàries.
- L'accés a la sala es farà per ordre d'arribada fins a assolir la capacitat màxima de l'activitat.
- No es permet entrar a una sessió passats 10 minuts del seu inici, ni sortir-ne abans d'acabar la sessió, sense permís del tècnic.
- És obligatori l'ús d'una tovallola per col·locar-la a sobre de la màrrega.
- No es permet l'ús lliure de les sales si no es tracta d'activitats dirigides pels tècnics de Guiera.
- Cal deixar el material recollit al finalitzar la sessió.

Sala de ciclo indoor

- No està permès l'accés als menors de 16 anys.
- L'accés a la sala es farà per ordre d'arribada demanant una targeta numerada al tècnic de fitness fins a assolir la capacitat màxima de l'activitat. Les targetes es començaran a repartir 30' abans de l'inici de la sessió.
- La targeta és personal i intransferible. No es permet reservar bicicletes.
- No es permet entrar a una sessió passats 10 minuts del seu inici, ni sortir-ne abans d'acabar la sessió.
- És obligatori l'ús d'una tovallola per eixugar la suor corporal.
- En finalitzar la sessió s'ha d'eixugar la suor que hagi pogut quedar als aparells.
- No es poden manipular ni canviar els pedals, ni la resta de components de la bicicleta.
- No està permès canviar les bicicletes de lloc.
- Les persones que pateixen malalties cardiovasculars només podran accedir a aquesta activitat amb l'autorització del metge de la instal·lació.
- No es recomana aquesta activitat a persones amb problemes cardiovasculars i/o amb marcapàs.
- La instal·lació no es fa responsable de les conseqüències que aquest tipus de sessió pot ocasionar en persones amb patologies cardiovascular.

Pista poliesportiva

- Cal seguir la normativa d'ús específica que podeu sol·licitar a la recepció.
- Es podrà reservar sense cost quan tots els usuaris siguin abonats.
- Els usuaris podran fer ús de les pistes sempre i quan estiguin lliures de reserva.