

## NORMATIVA DE USO DEL COMPLEJO DEPORTIVO LA CUESTA

La presente Normativa tiene por objeto determinar las condiciones bajo las cuales los usuarios y las usuarias podrán disfrutar de las instalaciones y servicios. El cumplimiento de la Normativa del "Complejo Deportivo La Cuesta" contribuye al correcto funcionamiento del mismo, al logro de la calidad de servicio comprometida y al mantenimiento y conservación adecuada de las instalaciones y equipamientos que lo constituyen.

### 1. El horario de apertura:

- La instalación permanecerá abierta en horario comprendido entre las 7:00 horas de la mañana hasta las 22:30 horas de la noche de lunes a viernes; los sábados de 8:00 a 20:00 y domingos y festivos desde las 10:00 horas de la mañana hasta las 14:00 horas.
- La instalación permanecerá cerrada los días 14 de septiembre, 25 de diciembre y 1 y 6 de enero.
- Los días 24, 31 de diciembre y 5 de enero, el horario será de 7:00 a 15:00 horas, exceptuando los mismos coincidan con domingos, donde se respetará el horario de 10:00 a 14:00 horas.
- Se podrá cerrar parcialmente o impedir el acceso a determinadas instalaciones por exigencias técnicas.

### 2. Acceso e Inscripción:

En el momento de la inscripción, el usuario/abonado y la usuaria/abonada facilitará la siguiente documentación (original y fotocopia):

- DNI.
- Acreditar el empadronamiento en el municipio a través del DNI o en su defecto del certificado de empadronamiento.
- Libro de Familia (para los abonos familiares, se incluyen en los mismos los hijos e hijas menores de 25 años).
- Para los abonos de matrimonio o pareja de hecho se presentará alguno de los siguientes documentos: libro de familia o certificado de pareja de hecho.
- Los abonos con descuentos (jóvenes, universitarios, discapacidad, etc.) acreditarán dicha situación a través de la documentación fehaciente en cada caso.

Existirá una cuota de mantenimiento del abono mensual y de la plaza del cursillo durante una ausencia prolongada y justificada a la instalación, comunicando dicho hecho entre el 20 y el 30 del mes anterior a esa fecha, haciendo efectiva así tanto la renovación del abono como del cursillo, si lo tuviese. Esta cuota tendrá un coste del 30% del total del abono, siendo válida por dos meses al año como máximo. La cuota de mantenimiento se aplicará a todos los miembros pertenecientes al abono (según tipo).

- El primer pago de la cuota del abono y servicios complementarios se hará en efectivo o con tarjeta bancaria. Las siguientes renovaciones se podrán realizar por domiciliación bancaria. Para ello, deberán entregar en recepción el impreso correspondiente con firma de

autorización y un recibo bancario acreditativo.

- Las cuotas familiares son de padres/madres a hijos/as (hijos/as menores de 25 años) o entre hermanos/as (menores de 25 años).
- Las cuotas de los diferentes abonos mensuales, trimestrales o anuales se renovarán periódicamente, entre los días 20 y 30 del mes anterior. Si no fuera así se procederá a la baja automática del abono.
- Los usuarios y las usuarias con pago domiciliado por banco recibirán el cargo a partir del día primero del mes de pago del abono. Las devoluciones de las cuotas de abono domiciliadas implicarán el pago de los gastos por devolución por parte del/la abonado/a.
- Cada abonado y abonada tendrá un carné o tarjeta de identificación sin el cual no podrá acceder a las instalaciones. Dicho carné será personal e intransferible y su pérdida llevará aparejada una penalización económica de 5€ por cada nueva emisión del mismo.
- El uso puntual de las instalaciones estará sujeto a un coste adicional con validez para un (1) día y será de uso individual. La posibilidad de uso puntual puede quedar limitada por la capacidad de aforo de las instalaciones.
- El/la usuario/a No Abonado/a que tenga un cursillo contratado podrá acceder a la instalación 15 minutos antes del inicio del curso y no podrá permanecer en la instalación más de 30 minutos después de finalizar la actividad. Superado este tiempo se le cobrará una entrada puntual.
- El abono de la cuota da derecho al uso diario de una taquilla, siendo precisa una (1) moneda de 1€ que será devuelta tras su uso; el extravío por parte del usuario de la llave de la taquilla conllevará una penalización económica de 6€.

El acceso a la instalación estará restringido ante las siguientes situaciones:

- Tener alguno de los gravámenes de la presente normativa pendientes de pago.
- Tener algún cargo domiciliado por banco que haya sido devuelto.
- Por conductas y comportamientos inapropiados.
- Fuera del horario de actividades infantiles ofertadas, serán los padres, madres o tutores/as del/la menor los/las responsables de éste durante su estancia en la instalación.
- Los horarios de baño libre los establecerá la instalación, quedando abierto a posibles modificaciones en base a criterios de seguridad, etc. Se entiende por baño libre toda aquella actividad acuática que no sea los distintos estilos de ando, incluido el baño de las personas menores de 15 años acompañadas de un/a responsable mayor de edad, el/la cuál deberá permanecer en la misma calle.

Los niños y niñas menores de 15 años, no tendrán acceso a los siguientes espacios:

- Calles de uso libre en piscina.
- Sala de Fitness y Cardio

- Piscina de Hidroterapia y Zona Termal. (Excepto en el caso de los bebés menores de 3 años en compañía de un/a adulto/a en horario de baño libre).
- Salas de actividades (excepto en los horarios de las actividades infantiles).

### 3. Los servicios de la instalación:

#### 3.1. Actividades Dirigidas

El usuario y la usuaria podrán disfrutar de las actividades que a continuación se detallan, sin coste adicional alguno y siempre que el aforo lo permita:

- Aerobic, Step, GAP, Cardio Box, Gimnasias suaves, Taichí, Bailes de Salón, Ciclismo Indoor, Fitness Acuático, etc. y todas aquellas que se describan en el programa de servicios como actividades dirigidas.
- La instalación se reserva el derecho de aumentar o disminuir el número de sesiones diarias de cada una de las actividades, variar las mismas y/o eliminarlas, dependiendo de la demanda existente.
- En las actividades dirigidas, no se permitirá entrar a partir de 10 minutos del inicio de la actividad (el calentamiento es imprescindible para evitar lesiones).
- La adjudicación de las plazas en las actividades será individual y por riguroso orden de llegada.
- Las bicicletas de ciclismo indoor sólo podrán utilizarse bajo la presencia de un técnico/a deportivo/a.
- La duración de las actividades será de entre los 45 y 60 minutos.

#### 3.2. Usos de Instalaciones:

Los usuarios y las usuarias podrán disponer libremente y sin cargo adicional alguno de los siguientes espacios en cada una de las cuales se seguirán las normas de uso correspondientes:

##### a) Sala de Fitness y Cardio

- Para acceder a la sala de fitness y cardio, es obligatorio traer calzado e indumentaria deportiva adecuada y, por razones de higiene, una toalla que se usará en cada aparato.
- Dejar libre el aparato durante los tiempos de descanso.
- Colocar los pesos y barras en su lugar una vez utilizados.
- Secar el sudor en los aparatos utilizados.
- Por razones de seguridad, no se permitirá realizar tareas de asesoramiento o entrenamiento a otros/as usuarios/as dentro de la instalación.
- No se permitirá la entrada con mochilas o bolsos.
- La ocupación máxima de la sala fitness y cardio será determinada por el/la técnico/a deportivo/a en cada momento, existiendo un cartel visible con el aforo máximo permitido.

##### b) Piscina de Hidroterapia y zona termal (Sauna, Terma y Ducha fría)

- El uso libre de la piscina de hidroterapia y zona termal

estará sujeto a las recomendaciones del personal técnico deportivo.

- Para utilizar la piscina es necesario el uso de gorro, zapatillas (sólo en los accesos), que se usen exclusivamente en esta zona, y ropa de baño (bañador y/o bikini deportivo), y pañales de agua para los y las bebés.

- Se recomienda a embarazadas, personas con problemas de hipertensión, cardiopatías graves y/o varices no utilizar la terma y la sauna.

- Abandonar inmediatamente las zonas termales en caso de mareos o náuseas y comunicarlo al personal técnico deportivo.

- Hidratarse antes, durante y después de las sesiones termales.

- Ducharse antes de su uso, accediendo a estas zonas sin maquillaje o cualquier tipo de cosmético y/o crema corporal.

- El uso de la piscina de hidroterapia y zona termal es mixto, por lo que vestiremos ropa de baño.

- Es conveniente no superar los 30 minutos en estas zonas por motivos de salud.

- En la piscina de hidroterapia y zona termal moderar la voz y respetar la zona de descanso.

- El acceso a la piscina de hidroterapia y zona termal, sólo estará autorizado a mayores de 15 años, excepto en la natación de bebés y en las sesiones de fisioterapia acuática.

- No se permitirá la entrada con mochilas o bolsos en la zona de piscinas.

##### c) Piscina Polivalente

- Los usuarios y las usuarias gozarán, como mínimo, de dos calles de uso libre que podrán usar cuando tuvieran por conveniente, salvo que hubiera que destinar la totalidad de las mismas a cualquier prueba, evento o competición deportiva, lo que será avisado con la suficiente antelación.

- En la Piscina, habrá que respetar los niveles de las calles libres (calles lentas y calles rápidas, calles de baño libre, etc.), los cuales estarán debidamente señalizados.

- Para utilizar la piscina es necesario el uso de gorro, zapatillas (sólo en los accesos) y ropa de baño (bañador y/o bikini deportivo), y pañales de agua para los y las bebés.

- Es obligatorio ducharse antes de entrar en la piscina.

- No está permitido el uso de jabones o productos cosméticos en las duchas de la piscina.

- En la zona de aguas no está permitida la realización de actividades que supongan riesgo como: correr, saltar de cabeza, empujar o realizar juegos peligrosos.

- Los y las menores de 15 años sólo podrán acceder a las calles libres de piscina en los horarios detallados en el programa de servicios y siempre en compañía de sus padres, madres o tutores/as, o en aquellos eventos que organice la instalación siendo imprescindible que el acceso de los mismos se realice bajo supervisión de personal técnico deportivo.

- Respetar las zonas de entrada y salida de la piscina a vestuarios.

- Queda prohibido cruzar las calles, agarrarse o sentarse en las corcheras.

- Siempre que utilice la calle libre deberá hacerlo por el lado derecho de la misma.
- Cualquier usuario/a o abonado/a tendrá acceso al uso del material de piscina, solicitándolo previamente al personal técnico deportivo responsable, y colocándolo en su lugar una vez utilizado.
- El uso de palas y aletas está restringido al nivel de ocupación de la piscina, por lo que el/la técnico/a será quien autorice en cada momento la posibilidad de su uso en un espacio determinado.

#### d) Ludoteca

- La ocupación máxima de la ludoteca estará sujeta a las recomendaciones del personal técnico responsable, según criterios de seguridad.
- El padre, madre o tutor/a cuyo/a hijo/a esté en la ludoteca deberá estar localizado/a en todo momento en la instalación o a través de un teléfono móvil.
- Comunicar por escrito cuando al niño/a lo recoja otra persona distinta a la que lo/a dejó en la ludoteca.
- Dejar comida si se considera que el niño debiera comer durante su estancia en la ludoteca.
- La edad mínima para acceder a la Ludoteca será de 3 años.
- Tiempo de estancia máximo 2 horas.
- El padre, madre, tutor/a o niño presentarán el carné de abonado/a del niño/a o el ticket de entrada puntual o bono si no es abonado/a.
- Los y las menores que usen pañales, deberán ser cambiados/as por sus padres, madres o tutores/as los/as cuales deberán estar localizados en la instalación para ponerles al corriente de esta circunstancia si fuese necesario.

#### e) Pabellón Polideportivo

- La reserva del pabellón polideportivo se podrá realizar los jueves a partir de las 7:00 de la mañana y para toda la semana siguiente.
- La reserva del pabellón por personas No Abonadas deberá pagarse por adelantado.
- La reserva será de una hora para cualquiera de los espacios.
- No se podrán reservar más de dos horas consecutivas por una misma persona o grupo.
- Para acceder al polideportivo deberán presentarse todos los participantes con 5 minutos de antelación, no permitiendo la entrada a un no abonado que no haya entrado con el grupo, después de la hora de comienzo de la actividad.
- Los abonados deberán entregar la tarjeta de abonado en recepción para poder acceder al pabellón polideportivo.
- El número máximo de personas por pista es de 15.
- El incumplimiento de la reserva implicará perder los 6€ entregados si no ha avisado con 48 horas de antelación.
- Las reservas podrán anularse con 24 horas de antelación.
- Podrán hacer la reserva abonados mayores de 15 años no abonados con edad superior a 18 años.
- El uso del pabellón está permitido a mayores de 15 años y a los menores de 15 acompañados de un/a adulto/a.
- Podrán requerir si así lo desean uno de los vestuarios

situados en el pabellón polideportivo.

- Dentro de la pista está prohibido quitarse la camisa, tirar basura, escupir en el suelo, fumar.
- Se evitarán actitudes violentas dentro de la pista.
- El incumplimiento de las normas posteriormente expuestas podrá ser objeto de una penalización.
- No podrán acceder a la pista polideportiva personas que no vayan a realizar ninguna actividad.
- Se permitirá el alquiler de material deportivo, con un coste adicional. Para ello se deberá dejar en atención al usuario/a el carné de abonado/a o el DNI.

#### 3.3 Cursos:

- La inscripción a los cursos (natación, actividades infantiles, y otras actividades) vendrá obligada a inscripción previa en atención al usuario/a, y en caso del de actividades acuáticas, sólo se podrá acceder a uno.
- La asistencia a los cursos estará sujeta al número máximo de plazas, realizando la inscripción previamente en atención al usuario/a y presentando el ticket entre el día del mes del cursillo al técnico/a de la actividad.
- Las renovaciones de los cursos deben efectuarse entre los días 20 y 30 del mes anterior al desarrollo del cursillo, independientemente de que tenga la cuota domiciliada. Si no es así, se procederá a la baja automática en el mismo cursillo.
- No se permitirá la entrada al cursillo pasados 10 minutos del comienzo del mismo.
- En caso de no asistir al curso a lo largo de tres sesiones de forma injustificada en un mes, será motivo para perder la plaza en el mismo.
- Los justificantes de las faltas se presentarán en Atención al usuario/a, y como máximo se hará con dos días de posterioridad a la falta. Si coincide con la tercera falta injustificada y no puede entregar el justificante respetando el plazo de presentación, deberá comunicarlo por teléfono.
- Se prohíbe la espera de Los familiares en el acceso a la piscina. Podrán hacerlo en cualquier otro espacio de la instalación. En el caso de no esperar en la instalación, deberá estar disponible en todo momento por si se produjera alguna incidencia.
- Los niveles de los cursos de natación tienen la siguiente nomenclatura:
  - Nivel blanco. Familiarización.
  - Nivel amarillo. Iniciación.
  - Nivel azul. Aprendizaje.
  - Nivel rojo. Perfeccionamiento.
- El nivel del alumno o alumna será determinado por el personal técnico deportivo.
- Los niños y las niñas deberán inscribirse, además de a los cursos de actividades acuáticas, a todas las actividades infantiles que se desee.
- Se recomienda a los familiares no dar de comer a los niños y las niñas y llevarles al aseo antes del comienzo de la actividad.

#### 3.4 Vestuarios:

- El uso de vestuarios está destinado para abonados/as y no abonados/as. Existen cabinas en los vestuarios para el uso exclusivo de personas con discapacidad y padres/madres o

tutores/as con hijos/hijas mayores de 6 años. Sólo los niños y las niñas menores de 6 años se podrán cambiar en el vestuario de distinto sexo.

- No se podrá acceder a las zonas húmedas con el mismo calzado que se trae del exterior.
- Tras la ducha se debe secar en la zona de secado. Escurrir la ropa de baño para evitar mojar la zona seca del vestuario.
- No utilizar los lavamanos para enjuagar bañadores, zapatillas, etc.
- Evitar subirse a los bancos para cambiarse.
- No dejar en las taquillas objetos de valor. La instalación no se hace responsable de posibles robos en éstos espacios.
- Se ruega no malgastar el agua y hacer un correcto uso de las papeleras.

#### 4. Servicios complementarios:

- Los usuarios/as y abonados/as podrán hacer uso, previo pago de los precios estipulados, del servicio de fisioterapia.
- La reserva de cualquiera de los servicios de fisioterapia, se abonarán por adelantado. La suspensión de dicha reserva se hará con 24 horas de antelación (en caso contrario, se perderá el derecho adquirido sin devolución económica).

#### 5. Condiciones Generales:

- Antes de realizar cualquier tipo de actividad física, el/la usuario/a cumplimentará un cuestionario sobre su estado de salud y será informado por escrito sobre las actividades contraindicadas en cada caso.
- El personal técnico deportivo podrá solicitar un certificado médico a aquellos/as clientes/as considerados "de riesgo".
- Se recomienda a todos/as los/as usuarios/as que utilicen la vestimenta y calzado adecuado, así como toalla en todos los equipamientos, actividades y espacios.
- Es recomendable hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
- Cuidar la limpieza e higiene de los espacios, materiales y equipamientos utilizados, piense en el próximo usuario o usuaria.
- La filosofía del servicio se basa en una actividad física para la salud y el bienestar, por tanto está totalmente prohibido recomendar, facilitar, vender o consumir sustancias dopantes.
- Se recomienda no utilizar joyas, anillos, cadenas, etc.
- Está prohibido fumar en la toda instalación.
- Cualquier queja, sugerencia o reclamación, puede realizarse a través de los buzones de sugerencias o a través del Departamento de Atención al Usuario.
- No está permitido dejar los bolsos fuera de las taquillas. La instalación no se responsabiliza de los objetos de valor depositados en taquillas, perdidos, desaparecidos u olvidados en las instalaciones.
- Las taquillas de uso diario se vaciarán cada noche y su contenido se guardará durante una semana. En caso de no ser reclamado se enviará a la oficina de objetos perdidos competente.
- La dirección de la instalación podrá suspender de modo provisional o permanente el derecho de entrada en los casos de:
  - No estar al corriente del pago de las cuotas.
  - Incumplimiento del presente reglamento.
  - No respetar el carácter intransferible del carné de

usuario/a.

- Faltar gravemente a las normas de convivencia y civismo.
- Cualquier modificación respecto a la presente normativa, será comunicada a los usuarios y las usuarias con la suficiente antelación.

#### 6. Obligaciones del Usuario/a:

- 1.- Respetar las normas y horarios establecidos.
- 2.- Hacer buen uso de las instalaciones.
- 3.- Satisfacer las cuotas dentro de los plazos detallados en la normativa.
- 4.- Acceder a la instalación con el correspondiente carné de usuario/a.
- 5.- Identificarse personalmente e identificar a sus familiares ante el personal de la entidad gestora cuando le sea solicitado.

