



NORMATIVA PISTA BÀSQUET EXTERIOR



NO ES PERMET:

- Moure les cistelles de lloc.
- Accedir a l'espai si ja està ocupat per una altra reserva.
- Obrir qualsevol porta de la instal·lació sense disposar de l'autorització necessària.
- Accedir a l'ús de material de la instal·lació que no estigui a l'abast de les persones usuàries sense disposar del permís de l'organització.

ÉS OBLIGATORI:

- Fer reserva de l'espai esportiu mitjançant uab.deporsite.net.
- Respectar els horaris i els espais d'ús prèviament assignats i/o reservats per altres persones.
- Portar vestimenta apropiada per a la pràctica del bàsquet.
- Tenir cura del material fix de la instal·lació.
- Portar l'aigua o les begudes en recipients hermètics i que no es puguin trencar.

ÉS RECOMANABLE:

- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10 o 15'.
- Consultar el personal tècnic de la sala fitnes per assessorar-se del treball més adient en funció dels objectius i les necessitats de cadascú o per aclarir qualsevol dubte relacionat amb la pràctica saludable i responsable d'exercici físic.
- Fer-se una revisió medicoesportiva que ajudi a la prescripció segons les diverses necessitats i que garanteixi l'assoliment dels objectius.