



NO ES PERMET:

- L'ús d'estics d'hoquei.
- Passar per la gespa artificial amb qualsevol estri amb rodes (patinets, bicicletes, etc.).
- Fumar, llençar closques (de pipes, cacauets, etc.) o xiclets, tant al paviment com a les zones pròximes a la gespa, així com utilitzar substàncies abrasives (alcohol, dissolvents,...).
- Arrossegar el material per damunt de la gespa artificial.
- 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.
- L'ús de sabatilles de futbol o de rugbi amb tacs de goma, en cas de voler practicar algun d'aquests esports. En cap cas es permet l'accés amb botes que tinguin tacs d'alumini.
- Tenir cura del material fix de la instal·lació. Col·locar les porteries i recollir-les en acabar l'activitat.
- Tornar al seu lloc el material que no sigui fix i que s'hagi utilitzat, en acabar l'activitat.
- 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'.
- Portar vestimenta adequada a l'activitat que s'està fent.
- 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.

NOTA:

- Els clubs, concessionaris oficials o altres entitats organitzadores vetllaran perquè el públic assistent a les competicions o entrenaments, així com els esportistes, segueixin aquesta normativa, i impediran que es puguin ocasionar desperfectes a la gespa artificial o a qualsevol altra part de la instal·lació, vetllant per evitar qualsevol aldarull.
- El reg de la gespa artificial es farà quan es pugui garantir la seguretat dels esportistes i de les persones que siguin al recinte esportiu, sota el criteri del responsable del personal de la instal·lació encarregat d'aquesta tasca.