



NO ES PERMET:

- Jugar més de 4 persones a la vegada.
- L'estada de persones no autoritzades a la zona de joc, per motius de seguretat.
- 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.
- Portar calçat i vestimenta apropiada per a la pràctica del pàdel.
- En el cas del pàdbol, s'ha d'utilitzar un calçat especial per a pistes de pàdel de gespa artificial o altre calçat d'esports de raqueta que s'adapti a les condicions de joc. No es pot jugar amb botes de futbol.
- 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.

NOTA:

Pots consultar aquí un [resum del reglament del pàdbol](#) (i aquí el [reglament complet](#)).