



## NORMATIVA ROCÒDROM EXTERIOR



### NO ES PERMET:

- Fer ús del rocòdrom si s'estan realitzant activitats dirigides.
- L'accés als menors de 14 anys. Els de 14 i 15 anys hi podran accedir acompanyats d'alguna persona major d'edat.
- Escalar sense cordes ni arnès de seguretat, ni practicar amb el tors nu.
- Canviar preses de lloc. Guixar i pintar els plafons i les preses.
- Fer ús del rocòdrom en cas de pluja o humitat excessiva, 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](http://uab.deporsite.net).
- Avisar el personal d'atenció al públic si es detecten imperfeccions o preses que es mouen.
- A les vies, usar cordes, arnesos i material de frenada homologats i en bon estat de conservació.
- Fer servir bagues exprés a les plaquetes, mai mosquetons sols.
- Fer servir el sistema d'assegurament dinàmic: mentre una persona ascendeix, l'altra assegura.

### ÉS RECOMANABLE:

- Respectar la senyalització i els límits de seguretat, i seguir les recomanacions.
- L'ús de calçat específic d'escalada, tipus peu de gat, i de casc i d'arnès de pit.
- Treballar una via amb la corda per dalt (top rope).
- Racionalitzar l'ús del magnesi per evitar malmetre i desgastar les preses.
- Seguir els itineraris marcats segons el color de les preses (nivell de dificultat).
- No practicar l'escalada en solitari (la instal·lació no disposa dels ancoratges adients).
- Estar en possessió de la llicència esportiva d'un club o federació de muntanya.
- 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 dubtes relacionats amb la pràctica saludable i responsable d'exercici físic.
- Fer-se una revisió medicoesportiva.