



NORMATIVA PISTES TENNIS



NO ES PERMET:

- Jugar més de 4 persones a la vegada.
- Accedir a la pista amb calçat de carrer o amb la sola bruta (sorra, fang, etc.).
- 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 vestimenta apropiada per a la pràctica de l'activitat (tennis o *pickeball*).
- 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:

- Jugar amb sabatilles que no tinguin la sola de color blanc o de color clar.
- 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 el [reglament oficial del pickeball](#).