



NO ES PERMET:

- Treure material propi de la piscina interior (matalassos, pilotes, etc.) a l'exterior.
- Jugar a vòlei platja amb calçat.
- Fumar en qualsevol dels espais o menjar fora de l'espai reservat per a pícnic. Llançar al terra closques (pipes, cacauets, etc.) o xiclets, així com utilitzar substàncies abrasives, com alcohols, dissolvents, etc.
- Arrossegat material o posar les gandules damunt la gespa.

ÉS OBLIGATORI:

- Fer una reserva per a la Piscina si es vol fer ús del solàrium o de la piscina exterior i per a Vòlei-Platja si es vol jugar a aquest esport, a uab.deporsite.net.
- Dutxar-se després d'usar la pista de vòlei-platja per evitar l'entrada de sorra a la piscina.
- Tenir cura del material fix de la instal·lació i tornar-lo al seu lloc.
- Respectar el descans de les persones que estiguin prenent el sol i gaudint d'un moment de relaxament.
- Menjar en les taules reservades per a fer pícnic.
- Si es vol accedir al solàrium amb cotxet d'infants, baixar en ascensor i passar per l'espai assenyalat en el terra de la piscina.

ÉS RECOMANABLE:

- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10 o 15' abans de practicar el vòlei-platja.
- 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.