



NORMATIVA INSTALACIONES

CLUB DEPORTIVO



NORMATIVA GENERAL

HORARIO: El Club abre todos los días de 07,00 a 23,00h.
Las instalaciones deportivas comienzan el servicio a las 07,05 y terminan a las 22,30 h.

En Diciembre y Enero, coincidiendo con las fiestas navideñas, el horario es:

24 de Diciembre: 07,00 a 21,00 h.

25 de Diciembre: 12,00 a 15,00 y de 17,00 a 23,00 h.

31 de Diciembre: 07,00 a 21,00 h.

01 de Enero: 12,00 a 15,00 y de 17,00 a 23,00 h.

Lugares de consulta y entrega de las Normativas: Administración y Recepción.

Las Normativas también están a su disposición en la página web del Club www.club-deportivo.com .



NORMATIVA BASICA DE USO DE INSTALACIONES

TERRAZA - SOLARIUM

Esta instalación está destinada prioritariamente a tomar el sol.

No está permitido fumar en este espacio.

Se puede comer y beber. Se deben utilizar las papeleras con el fin de mantener limpio el suelo.

Después de utilizar las hamacas, sillas y otro mobiliario, se deben recoger y dejar en el sitio indicado.

Se debe salir de esta zona debidamente vestido y con calzado adecuado. En el caso de haber utilizado la ducha se debe estar totalmente seco.



FRONTONES - PADDLE

HORARIO: De 07,00 a 22,00 h.

Estas instalaciones están destinadas a la práctica de las modalidades de Pala, Paleta-goma, Frontenis, Share, Paddle, etc.

No se debe abandonar latas, botellas, papeles, etc. Se debe utilizar para ello las papeleras existentes en el exterior.

Se puede utilizar libremente las pistas –sin luz- siempre que no hayan sido reservadas por algún socio/a.

Se debe respetar el horario de la reserva.

Se puede realizar la reserva con una antelación máxima de 8 días.

Se debe utilizar calzado y ropa deportiva adecuados, así como medidas de seguridad para el juego cuando así sea necesario.

PADDLE: No se debe manipular la altura de la red.



BIBLIOTECA

HORARIO: De 07,05 a 22,30 h.

No está permitido dejar reservado el espacio individual de estudio de un día para otro.

La zona inicial acotada está destinada a labores de estudio en las que sea necesario conversar.

Por respeto a los usuarios, se debe permanecer en silencio en el resto del espacio.

Al abandonar la sala, no hay que quedarse agrupados en la zona exterior a fin de evitar ruidos que molesten a los usuarios que permanecen en el interior.

En época de exámenes tendrá prioridad el estudio sobre la lectura.



CIBERTECA

HORARIO: De 07,05 a 22,30 h.

Los ordenadores están autorizados para el uso de todos los Socios/as a partir de los 14 años.

Si se detecta algún problema de funcionamiento debe comunicarse al personal de Recepción.

Se debe colaborar en la limpieza del recinto utilizando las papeleras.



SALAS DE ACTIVIDADES - 2

SALAS POLIVALENTES 4ª PLANTA

Están abiertas de lunes a viernes, y en ellas se imparten las actividades dirigidas por un/a monitor/a.

Los fines de semana y festivos permanecerán cerradas, excepto para un uso específico (*Club de Tiempo Libre* u otras actividades).

En la actividad de Spinning impartida en la Sala nº 1, es obligatorio el uso de toalla a fin de proteger del sudor la zona de manillar de bicicleta.

Toda la información sobre actividades (horarios, salas de impartición, edades de acceso) estará publicada convenientemente en el cartel de anuncios de la entrada y en la página web del Club el día 1 de Septiembre.



SALAS DE ACTIVIDADES - 1

GOLF

El simulador de golf puede utilizarse con el asesoramiento del profesor, con cita previa.

El uso del simulador sin profesor se efectuará con reservas de turnos de media hora, utilizando el monedero automático del propio simulador.

SALA DE “ACTIVIDADES DE SALUD”

Esta Sala se destina a actividades dirigidas a grupos reducidos.

En horarios en los que no se impartan actividades su uso es libre, siempre que sean actividades adecuadas a la propia instalación.



GIMNASIO 2ª PLANTA

HORARIO: De 07,05 a 22,30 h.

Se recomienda que cada usuario realice sus ejercicios en máquinas con una toalla (es más higiénico, contribuye al mantenimiento de la maquinaria y protegemos la tapicería del sudor).

Es obligatorio acudir a la sala de musculación fitness con calzado y ropa deportiva adecuada (excepto visitas puntuales).

A fin de facilitar el uso de la maquinaria cardiovascular por todos los socios, se solicita no se permanezca por un periodo superior a 45 minutos si otros socios se encuentran esperando para utilizar la maquinaria en cuestión.

La edad mínima para utilizar la zona cardiovascular es de 14 años (por debajo de esa edad no es recomendable hacer esfuerzos de carácter aeróbico).

La edad mínima para utilizar la maquinaria de musculación es de 16 años (por debajo de esa edad no es recomendable, debido a la hipertrofia muscular).

Se recomienda utilizar la zona de pesos libres a partir de 18 años.

En casos especiales y con certificado médico o permiso paterno presentado por escrito en Administración, se podrá acceder por debajo de esas edades (con acompañamiento de padre o madre).

Se recomienda contar con la ayuda del monitor (o de otro socio) en caso de que el esfuerzo realizado así lo requiera.

La sala de musculación cuenta con la vigilancia y orientación de un monitor que coincide con el horario de asistencia técnica. Dicho horario aparece publicitado en la pizarra de la entrada al gimnasio.

Los pesos libres utilizados (discos, barras,...) se deben colocar en las zonas destinadas a ellos después de su uso. El orden en el gimnasio nos favorece a todos.

El Club Deportivo Bilbao puede cerrar los gimnasios en función de necesidades de mantenimiento, obras o limpiezas especiales. Las fechas se avisarán con suficiente antelación.

Los canales de televisión están controlados por el personal de Recepción y destinados a emitir en todo momento programación deportiva y/o documentales.



ROCODROMO

HORARIO: De 10,00 a 14,00 y de 17,00 a 22,00 h.

Pueden utilizar esta zona los mayores de 16 años. Por debajo de esta edad deben estar acompañados de un adulto.

Se debe comunicar al personal de Recepción los desperfectos y anomalías que se observen. En especial si pueden afectar a la seguridad de los usuarios.

Para superar la línea roja es obligatorio estar asegurado por otra persona.

Se debe recoger el material una vez que se haya utilizado.



FRONTON INDUSTRIAL

HORARIO: De 07,00 a 22,00 h.

Esta Instalación está destinada principalmente a la práctica de las modalidades de Pala, Paleta-goma, Cesta, Frontenis.

No se debe abandonar latas, botellas, papeles, etc. Hay una papelera en la entrada al vestuario de pelotaris.

El Club puede reservar determinadas horas para el desarrollo de otras actividades.

Se debe respetar el horario de la reserva.

Debe utilizarse calzado y ropa adecuados, así como medidas de seguridad para el juego cuando así sea necesario.



RECEPCION

HORARIO: De 07,00 a 23,00 h.

Este servicio es de uso prioritario para los socios.

El servicio de guardarropía se destina para chaquetas, abrigos y otras prendas de vestir.

No se puede utilizar esta zona para depósito de productos de alimentación.

No se admiten sobres con dinero, objetos de valor, llaves, etc.,.

Los sobres depositados en Recepción deben ser recogidos por su destinatario en un plazo máximo de 15 días.

Está totalmente prohibido el acceso de los socios al área interior de Recepción para coger su ropa, toallas, etc.,.



VESTUARIOS

HORARIO: De 07,00 a 22,55 h.

A partir de 13 años se puede utilizar el Vestuario de Adultos. Hasta los 13 años se deben utilizar el Vestuario Infantil o, acompañados de un adulto, las Cabinas Familiares.

Zona de cambio de ropa

A fin de mantener esta zona lo más seca y limpia posible, no se debe escurrir prendas deportivas, trajes de baño, toallas absorbentes, etc. En este sentido, se ruega a los usuarios secarse en la zona húmeda.

Toda la ropa se debe depositar en las taquillas, siendo obligatorio retirar las pertenencias al abandonar las instalaciones.

En el caso de utilizar las cabinas individuales, la ropa se debe depositar igualmente en las taquillas, evitando dejar ocupada la cabina con las pertenencias del socio.



Taquillas

Al final de la jornada (22,55h.) todas las taquillas deben quedar debidamente desocupadas.

En el caso de que alguna taquilla quedase ocupada, el Club se reserva el derecho de retirar su contenido, precintándolo y depositándolo en los almacenes de la planta sótano.

Después de su uso, se debe dejar la puerta de la taquilla cerrada, para no entorpecer el paso.

Una vez utilizadas las perchas, se deben dejar dentro de la taquilla.

Las llaves de las taquillas no deben, bajo ningún concepto, ser sacadas de las instalaciones.

Duchas

Se ruega un uso racional del agua.

Al abandonar la zona de duchas se procurará realizarlo lo más seco posible.

Se debe evitar en todo momento arrojar cualquier elemento sólido por los sumideros de las duchas.

Se ruega a los socios usuarios de los vestuarios velen en todo momento por la máxima limpieza e higiene de los mismos, evitando cualquier comportamiento que pueda incidir negativamente en el correcto estado de esta instalación.



ZONA WELLNESS

S A U N A

HORARIO: De 07,05 a 22,30 h.

Pueden utilizarla todos aquellos Socios, Abonados e invitados mayores de 16 años.

La Sauna se puede tomar desnudo, con pantalón corto o bañador. Si se tomara desnudo, se debe llevar una toalla para tumbarse o sentarse en ella.

Por razones de higiene y mantenimiento, es obligatorio ducharse y secarse bien antes de entrar en la Sauna. Se solicita que el secado se realice en el interior de las duchas.

Queda terminantemente prohibido afeitarse dentro de la Sauna, así como cualquier otro tipo de higiene corporal; también comer o realizar cualquier otro acto que produzca residuos.

Está prohibido introducir libros, revistas o papeles en el interior de la Sauna.

No está permitido aplicarse ningún tipo de crema corporal antes de entrar en la Sauna.

Se ruega no verter ningún producto doméstico o personal en la zona de piedras y resistencias. Existe un peligro real de combustión.

No se puede acceder a la Sauna si se padece algún tipo de enfermedad contagiosa cutánea.



INDICACIONES PARA UN SERVICIO SALUDABLE DE LA SAUNA

La Sauna está recomendada para casos de reuma, resfriados leves, stress, asma, acné y contracturas musculares.

Al salir de la Sauna es conveniente tomar una ducha, primero templada y luego más fría, secándose totalmente y descansando de 5 a 10 minutos.

Se recomienda salir de la Sauna si en cualquier momento de la sesión se encuentra mareado, con náuseas o malestar.

CONTRAINDICACIONES

No se debe hacer uso de la Sauna tras comidas copiosas.

No se recomienda que de inicio se tomen sesiones de más de 10-15 minutos.



BAÑO TURCO

HORARIO: De 07,05 a 22,30 h.

Pueden utilizarlo todos aquellos Socios, Abonados o invitados mayores de 16 años.

El Baño Turco se puede tomar desnudo y con pantalón corto o con bañador. Si se tomara desnudo, se deberá llevar una toalla para tumbarse o sentarse en ella.

Por razones de higiene y mantenimiento es obligatorio ducharse y secarse bien antes de entrar en el Baño Turco. Se solicita que el secado se realice en el interior de las duchas.

Queda terminantemente prohibido afeitarse dentro del Baño Turco, así como cualquier otro tipo de higiene corporal; también comer o realizar cualquier otro acto que produzca residuos.

Está prohibido introducir libros, revistas o papeles en el interior del Baño Turco.

No se puede acceder al baño turco si se padece algún tipo de enfermedad contagiosa cutánea.



INDICACIONES PARA UN SERVICIO SALUDABLE DEL BAÑO TURCO

El Baño de Vapor Húmedo, de calor, con temperatura entre 40 y 45°, con aromatizantes de eucalipto, sirve para aliviar las tensiones musculares y activar el riego sanguíneo.

Se recomienda su uso en casos de problemas respiratorios leves, stress, alteraciones de sueño y reuma leve.

Finalizada la sesión, se recomienda tomar una ducha templada.

Se recomienda salir del Baño de Vapor si en cualquier momento de la sesión se encuentra mareado, con náuseas o malestar.

CONTRAINDICACIONES

No hacer uso del Baño de Vapor tras comidas copiosas.

No se recomienda que de inicio se tomen sesiones de más de 10-15 minutos



CABINAS FAMILIARES

No está permitido dejar ropa, mochilas, etc., ocupando la cabina. Se debe utilizar para ello las taquillas de 1 €.



PISCINAS

HORARIO: De 07,05 a 22,30 h.

En el área de piscinas, el vaso grande se destina prioritariamente para la natación y otras actividades físicas relacionadas con el medio acuático. El vaso pequeño se destina prioritariamente para actividades lúdicas.

Es obligatorio ducharse previamente a la entrada en la piscina.

Es obligatorio el uso del gorro de baño y recomendable el uso de chancletas.

Por higiene, se ruega no escupir ni sonarse en el agua.

Por la seguridad de los socios/as no está permitido correr en la zona de playa de la piscina, ni tirarse desde los podiums.

Todos los niños/as menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

Cuando se realicen juegos o actividades dentro o fuera del agua, organizados por el Club, se deben seguir siempre las indicaciones del socorrista.

Para utilizar el material lúdico se debe solicitar autorización al socorrista.

Está permitido el uso de aletas y/o manoplas. De todas formas, se deben seguir las indicaciones del socorrista para su utilización.

Las calles deben ser compartidas cuando sea necesario.

Las competiciones y entrenamientos de natación y waterpolo, así como los cursos organizados directamente por el Club, tienen prioridad ante las demás actividades.

Las piscinas se cierran a los Socios al menos una quincena al año por razones de mantenimiento. Las fechas de cierre se anunciarán oportunamente.