

NORMATIVA

NORMATIVA

NORMATIVA

ACTUALIZACIÓN del 09 de MARZO de 2012



DERECHOS DEL ABONADO

1. El abonado tiene derecho a disfrutar de la instalación en óptimas condiciones.
2. El abonado tiene derecho a utilizar las instalaciones deportivas en los horarios establecidos.
3. El abonado tiene derecho a realizar cualquier sugerencia de cualquier índole mediante un formulario destinado a tal fin que podrá obtener en la recepción del centro.
4. El abonado tiene derecho a presentar cualquier reclamación a la dirección de la instalación y a ser respondido desde el departamento correspondiente.
5. El abonado tiene derecho a acceder libremente a la sala de cardio-musculación, a las actividades dirigidas, a los diferentes elementos del SPA y a las piscinas dentro del horario e instalación ofrecidos y respetando las normas de aforo y edad establecidas por la dirección del centro.

NORMATIVA GENERAL

1. C.D. FITNESS NARANJO se reserva el derecho de admisión.
2. Las diferentes modalidades de acceso son personales e intransferibles.
3. Los menores de 3 años, podrán entrar gratis a la instalación acompañados de un adulto (que pagará su entrada puntual si no es abonado).
4. El acceso a la instalación se limita a abonados al centro (en cualquiera de sus modalidades respetando las características de cada modalidad), cursillistas, usuarios que paguen una entrada puntual y/o aquellas personas no abonadas que hayan realizado una reserva de pista de pádel. Dicho acceso se realizará mediante la identificación oportuna respetando los horarios establecidos y la instalación asignada. Para acceder al interior de la instalación es imprescindible pasar por el turno respetando las siguientes formas de acceso:
 - **Abonados:** Situar la huella del en el lector asignado en el turno y teclear su número de abonado.
 - **Entrada Puntual:** Una vez abonada la cuota solicitar la apertura del turno al personal de recepción.
 - **Cursos Natación y Pádel:** Situar la huella del en el lector asignado en el turno y teclear su número de abonado o identificarse en recepción presentando documentación correspondiente (en el caso de no ser abonado). Los cursillistas que precisen asistencia (niños/as, discapacitados/as) para cambiarse y/o acceder a su actividad podrán hacerlo con un tutor (abonado o no) para ayudarle en esta tarea. Una vez iniciado el curso, el tutor deberá salir inmediatamente por el turno de salida hasta el fin de la actividad. Este proceso se repetirá una vez terminada la clase.
 - **Grupos:** Haber hecho la correspondiente reserva y estar acompañados al menos de un responsable mayor de 21 años, accediendo a la instalación todos a la vez por el paso asignado en recepción.
5. Los no abonados cursillistas (natación y/o pádel) y/o jugadores de pádel con reserva de pista tendrán permitido el acceso a la instalación desde **20 minutos antes** al comienzo del curso y deberán abandonarla antes de los **20 minutos posteriores** a la finalización de su cursillo.
6. Los no abonados cursillistas (natación y/o pádel) y/o jugadores de pádel con reserva de pista **sólo podrán hacer uso de vestuarios/aseos** y las instalaciones propias del curso o reserva contratado.
7. Los cursos interrumpirán sus clases los días festivos y los días/periodos de **vacaciones escolares**.
8. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la identificación de los usuarios.
9. El C.D. Fitness Naranjo no comprobará la identidad del acompañante del cursillista/usuario menor de edad no haciéndose responsable del mismo durante el proceso de su entrega, acompañamiento y recogida.
10. Se establece una edad mínima de 18 años para el uso de la sauna, el baño de vapor y el solárium.
11. Se establece una edad mínima de 16 años para el uso de la sala de Cardio-Musculación, las Actividades Dirigidas (Spinning, BodyPUMP,...), los elementos del SPA (excepto la Sauna y el Baño de Vapor) y el centro de estética.
12. Los/as menores de 11 años estarán acompañados/as de un adulto durante el uso libre de las piscinas/SPA.
13. Está prohibida la entrada en la instalación de animales de compañía a excepción de perros guía, según la Ley 23/1998 de 21 de diciembre, y por el Real Decreto por el que se regulan las Condiciones Higiénico Sanitarias de las Piscinas de la Comunidad de Madrid. (B.O.C.M. Núm. 124 del 27 de mayo de 1998). En el caso de ser perro guía el animal ha de llevar una chapa en el collar especificando que son "perros guía". El dueño tiene que llevar consigo una cartilla en la que se demuestre que está al corriente de vacunas, desparasitaciones etc.
14. C.D. FITNESS NARANJO se reserva el derecho de suprimir o modificar actividades, horarios y servicios cuando así lo estime oportuno por motivos técnicos o de demanda. Se notificará a los usuarios mediante aviso en el tablón de anuncios de los cambios realizados. **En cumplimiento de la normativa comunitaria, la zona de aguas del centro (piscina y circuito termal) se cerrará una vez al año (1ª QUINCENA DE AGOSTO) para su vaciado total, limpieza a fondo y reposición de agua. Estas circunstancias serán observadas por el usuario a la hora de contratar su abono ya que no tendrán compensación alguna por parte del centro.**
15. Todos los servicios finalizarán, como muy tarde, 30 minutos antes del cierre de la instalación.
16. C.D. FITNESS NARANJO, por motivos de seguridad, podrá regular la venta de entradas puntuales en función del aforo de la instalación.
17. Las tasas sufrirán anualmente el incremento del IPC.
18. En virtud de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, se le informa de que sus datos personales se incorporarán en un fichero propiedad de C.D. FITNESS NARANJO, autorizando a éste el tratamiento de los datos personales para el mantenimiento y gestión de los diferentes servicios ofertados. Puede ejercitar, en los casos que proceda, sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose por escrito a: C.D. FITNESS NARANJO. C/ Galicia, 26, 28942, Fuenlabrada, Madrid.
19. Está prohibido fumar en toda la instalación (decreto 113/93).
20. Los usuarios mantendrán la limpieza y el orden de toda la instalación, el equipamiento y el material deportivo, así como un comportamiento respetuoso hacia el personal y el resto de los usuarios. El hecho de hacer un mal uso, ocasionar desperfectos a la instalación o al material, implica su reposición y la sanción correspondiente.
21. C.D. FITNESS NARANJO no se hará responsable de los objetos perdidos, abandonados o sustraídos en la instalación. Para ello se aconseja no acudir a la instalación con objetos de valor y la utilización de las taquillas.
22. A los efectos de la Ley Orgánica 10/1995 de 23 de noviembre, de la protección civil del honor, de la intimidad y de la propia imagen, no está permitida la grabación de imágenes (fotografías, películas, etc.) en cualquier punto de la instalación, salvo autorización expresa de C.D. FITNESS NARANJO.
23. No está permitida la entrada de comida y botellas de cristal a las instalaciones.
24. Como cortesía, el C.D. Fitness Naranjo ofrece un servicio de objetos perdidos en el que las pertenencias encontradas se guardarán durante 1 semana.
25. El titular se responsabiliza del uso que haga de las instalaciones utilizadas debiendo atenerse en todo momento a las normas vigentes en el Centro.
26. C.D. FITNESS NARANJO no se hace responsable de los daños derivados del uso incorrecto o negligente de los equipamientos y/o instalaciones por parte de los usuarios.
27. C.D. FITNESS NARANJO velará por el cumplimiento de la Normativa General y de otras Normas Particulares. El hecho de que la Dirección no haga valer cualquiera de sus respectivos derechos, no deberá interpretarse como una renuncia a tales derechos.
28. Se observará el cumplimiento de las Normas Generales de uso y de aquellas otras Normas Particulares e instrucciones que dicte C.D. FITNESS NARANJO a través del personal de la instalación. La trasgresión de cualquier norma ya establecida o de aquellas dictadas por la Dirección o por el personal de la instalación conllevará la aplicación de la sanción correspondiente.

NORMATIVA ADMINISTRATIVA

1. **DERECHOS DE ACCESO:**
 - Se podrá acceder a la instalación como abonado, cursillista (natación y pádel) o mediante el pago de una entrada puntual al centro.
 - El periodo de disfrute del abono comienza el mismo día del pago.
 - Todas las personas que no abonen las respectivas cuotas no podrán acceder a la instalación.
2. **DESCRIPCIÓN DE LOS ABONOS:**
 - **Normal:** para mayores de edad en todo el horario de apertura.
 - **Mañanas:** para mayores de edad, de lunes a domingo, hasta las 15:00.
 - **Junior:** para personas entre 3 y 17 años en todo el horario de apertura.
 - **3ª edad:** para personas mayores de 65 años en todo el horario de apertura.
 - **Familiar:** para un mínimo de 2 personas del mismo núcleo familiar o pareja de hecho de las cuáles, al menos una, debe ser uno de los cónyuges. El tercer componente y sucesivos deberán ser hijos menores de edad de la misma familia.
3. **CURSOS** (natación, pádel,...): se pagarán trimestralmente (abonando la suma correspondiente a los tres meses) por adelantado, no habiendo derecho de devolución salvo causas imputables a la organización.
4. **PAGOS:**
 - Se harán mediante domiciliación bancaria con excepción de las matrículas, la primera mensualidad del abono (de los que paguen mensualmente), el primer pago derivado del cambio a un abono de cuota mensual cuando éste se realiza entre los días 25 y último del mes, la primera mensualidad del alquiler de taquilla, abono semestral o anual, entradas puntuales, cursos (natación, pádel,...), alquileres de pistas, bonos, servicio de ludoteca, servicio de solárium, servicio de Estética, productos de vending.
 - Siguiendo el principio de buena fe, el centro podrá no disponer siempre del cambio necesario para transacciones en las que el valor del producto/servicio en venta sea cubierto con billetes de valor excesivamente superior al de la venta (p.e. el pago de una matrícula con un billete de 200 €). La comisión Europea justifica el rechazo del pago con billetes de alta denominación si éste vulnera este principio.
5. **REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN DE ABONOS:**
 - **Todos los abonos:** Original y copia del DNI.
 - **Abono familiar:** Original y copia del libro de familia, familia numerosa o certificado de pareja de hecho.
 - **Forma de pago mensual:** la totalidad del importe en efectivo de la matrícula y la primera mensualidad más original y copia de documento acreditativo de cuenta bancaria de cobro (libreta, certificado bancario, recibo,...)
 - **Forma de pago semestral o anual:** El efectivo de la matrícula (semestrales) y de la totalidad del importe del semestre/anualidad.
 - **Menores de edad:** autorización paterna para hacer uso de los servicios ofertados por el centro.
6. **REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN DE CURSOS:**
 - **Todos:** Pagar el importe total en efectivo del trimestre del curso.
 - **No abonados:** Original y copia del DNI
7. **RENOVACIÓN DE ABONOS** (para cualquiera de las modalidades y/o combinaciones): se establece un periodo de **14 días** de exención del pago de la matrícula. En el caso de renovación a un abono mensual, a partir del día 15 y hasta el 24, se podrá estar exento del pago de la matrícula si se abona la mensualidad completa.
8. **BAJAS:**
 - Para darse de baja en cualquier servicio (abono, alquiler de taquilla,...) será necesario notificarlo por escrito (bien con el formulario disponible en recepción, bien mediante un escrito firmado que incluya fotocopia del DNI, NIE o pasaporte enviado por fax o entregado en mano) **antes del día 20 del último mes de disfrute** del servicio en cuestión; el incumplimiento de esta norma conllevará la no devolución de los recibos ya tramitados. Las personas que, siendo componentes de un abono familiar, quieran solicitar la baja para el siguiente mes deberán, además, dejar debidamente constituido el nuevo abono de su cónyuge e hijo/s antes de

presentar la solicitud de baja. El abonado que contrate un curso no podrá dar de baja el abono mientras dure el trimestre del curso que tiene pagado, a no ser quiera dar de baja el abono y el curso a la vez (en cuyo caso no se le hará ninguna devolución).

- Serán baja automática aquellos usuarios que dejen de abonar o devuelvan dos mensualidades consecutivas. Si se desea obtener la condición de abonado deberá OBLIGATORIAMENTE saldar la deuda y continuar con los sucesivos pagos.

9. MODIFICACIÓN DE ABONOS:

- Dar de baja a un/os miembro/s del abono familiar supondrá la redistribución del resto de los miembros en la modalidad de abono correspondiente, actualizando los sucesivos pagos a las cuotas de la citada modalidad de abono.
- Los menores de edad que alcancen la mayoría de edad deberán avisar y rellenar los formularios pertinentes **antes del día 20 del último mes de disfrute**. De no hacerlo, serán automáticamente actualizados a un abono individual normal de adultos.
- En el caso de que dos personas configuren un abono familiar y una de ellas ya sea abonada del centro, la persona que se incorpora al centro deberá pagar el precio de la matrícula del abono individual normal.

10. **CAMBIOS DE CURSOS:** Aquellas personas que, durante el curso, cambien de grupo deberán abonar el importe faltante hasta cubrir el valor del **trimestre entero** si el éste fuera superior al del curso del que sale. Si el cambio fuera en sentido contrario, no se hará ninguna devolución.
11. **INTERRUPCIONES JUSTIFICADAS:** Sólo para abonos mensuales y avisando **antes del día 20 del último mes de abono**, se podrán mantener los derechos de matrícula mediante el pago de una cuota de 5,05 € mensuales previa presentación de informe médico o de empresa debidamente firmado y sellado. Si la persona que produce esta interrupción es uno de los dos constituyentes principales de un abono familiar, su cónyuge deberá pagar mensualmente la cantidad equivalente a un abono individual a elegir por éste (respetando, además, las condiciones de este abono).
12. **MODIFICACIÓN DE DATOS:** Con el fin de agilizar los trámites administrativos, siempre que un abonado cambie de datos personales y/o bancarios, deberá notificarlo por escrito en la recepción de la instalación.
13. La dirección del centro se reserva el derecho de interrumpir la venta de abonos, entradas puntuales o plazas para cursos siguiendo criterios de afluencia y/o aforo.

VESTUARIOS

1. Es obligatorio el uso de chanclas para ducharse y circular por los vestuarios.
2. C.D. FITNESS NARANJO no se responsabiliza de los objetos extraviados, sustraídos u olvidados en los vestuarios, taquillas o en el interior de la instalación. Se recomienda no llevar objetos de valor.
3. Se recomienda la utilización de las taquillas para dejar toda la indumentaria y objetos personales en el interior de las mismas.
4. Para hacer uso de las taquillas el usuario ha de traer consigo un candado de su propiedad.
5. **Por motivos de seguridad, todas las taquillas que no estén en régimen de alquiler se han de dejar vacías al finalizar su uso diario.** Al cierre de la instalación, personal autorizado por C.D. FITNESS NARANJO procederá a la revisión de todas las taquillas seccionando cualquier candado que permanezca cerrado, vaciando el contenido de las mismas. Para las taquillas en régimen de alquiler, el procedimiento es exactamente igual al anterior cuando se acabe el periodo de arrendamiento.
6. En ningún caso, el C.D. Fitness Naranjo, a través de su personal, seccionará un candado antes del cierre de la instalación. En caso de que un usuario no pudiese de abrir un candado (pérdida de llaves, avería,...) durante el horario de apertura, éste podrá proceder, por iniciativa propia y previa **firma de consentimiento informado**, al forzado o sección del candado, asumiendo, a su vez, toda responsabilidad derivada de este proceso, bien sea por el deterioro del material o equipamiento de la instalación, bien por la apertura del candado equivocado (de una taquilla de otro usuario). Personal del C.D. Fitness Naranjo podrá estar presente durante el forzado del candado y preguntará, antes de abrir la taquilla, acerca de la naturaleza y características de los objetos contenidos en la taquilla. Con ello, tras la apertura de la taquilla, podrá ser testigo de la veracidad

en la declaración (contenida en el consentimiento informado) por parte del cliente sobre el contenido de la misma (comprobando así si esa taquilla ya abierta es realmente la suya).

7. Tanto los vestuarios como el resto de la instalación se ha de mantener en las mejores condiciones higiénico-sanitarias posibles.
8. Los niños de diferente sexo al del los vestuarios que estén utilizando en ningún caso superarán los 4 años, y no se le permite la entrada al tutor/a a un vestuario que no sea el propio de su sexo.
9. Si un niño/a de entre 4 y 8 años no es capaz de valerse por sí mismo para cambiarse y el tutor que lo acompaña es de sexo contrario, éste utilizará el vestuario infantil, permitiéndose la entrada del tutor/a que lo acompañe.
10. Se recomienda utilizar los vestuarios con la mayor rapidez posible.
11. En la ducha la utilización moderada del agua es un beneficio para todos.
12. C.D. FITNESS NARANJO no se hace responsable de los daños derivados del uso incorrecto o negligente de los equipamientos y/o instalaciones por parte de los usuarios.
13. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la identificación de los usuarios.
14. No está permitido:
 - Afeitarse, cortarse las uñas, depilarse, teñirse, etc. u otras acciones de higiene personal.
 - La entrada a los vestuarios de comida, botellas de cristal.
 - Comer en el interior del vestuario.
 - Jugar en los vestuarios ni otras conductas lúdicas no propias de los mismos.

VESTUARIO INFANTIL

1. **El uso del vestuario infantil se limita EXCLUSIVAMENTE a aquellos niños/as, entre 4 y 8 años que, acompañados de un tutor de diferente sexo al suyo, necesiten asistencia para cambiarse.**
2. Es obligatorio el uso de chanclas para ducharse y circular por los vestuarios.
3. C.D. FITNESS NARANJO no se responsabiliza de los objetos extraviados, sustraídos u olvidados en los vestuarios, taquillas o en el interior de la instalación. Se recomienda no llevar objetos de valor.
4. Se recomienda la utilización de las taquillas para dejar toda la indumentaria y objetos personales en el interior de las mismas.
5. Para hacer uso de las taquillas el usuario ha de traer consigo un candado de su propiedad.
6. **Por motivos de seguridad, todas las taquillas se han de dejar vacías al finalizar su uso diario.** Al cierre de la instalación, personal autorizado por C.D. FITNESS NARANJO procederá a la revisión de todas las taquillas seccionando cualquier candado que permanezca cerrado, vaciando el contenido de las mismas.
7. En ningún caso, el C.D. Fitness Naranjo, a través de su personal, seccionará un candado antes del cierre de la instalación. En caso de que un usuario no pudiese de abrir un candado (pérdida de llaves, avería,...) durante el horario de apertura, éste podrá proceder, por iniciativa propia y previa **firma de consentimiento informado**, al forzado o sección del candado, asumiendo, a su vez, toda responsabilidad derivada de este proceso, bien sea por el deterioro del material o equipamiento de la instalación, bien por la apertura del candado equivocado (de una taquilla de otro usuario).

Personal del C.D. Fitness Naranjo podrá estar presente durante el forzado del candado y preguntará, antes de abrir la taquilla, acerca de la naturaleza y características de los objetos contenidos en la taquilla. Con ello, tras la apertura de la taquilla, podrá ser testigo de la veracidad en la declaración (contenida en el consentimiento informado) por parte del cliente sobre el contenido de la misma (comprobando así si esa taquilla ya abierta es realmente la suya).

8. Tanto los vestuarios como el resto de la instalación se ha de mantener en las mejores condiciones higiénico-sanitarias posibles.
9. Se recomienda utilizar los vestuarios con la mayor rapidez posible.
10. En la ducha la utilización moderada del agua es un beneficio para todos.
11. C.D. FITNESS NARANJO no se hace responsable de los daños derivados del uso incorrecto o negligente de los equipamientos y/o instalaciones por parte de los usuarios.
12. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la identificación de los usuarios.
13. No está permitido:
 - Afeitarse, cortarse las uñas, depilarse, teñirse, etc. u otras acciones de higiene personal.
 - La entrada a los vestuarios de comida, botellas de cristal.
 - Comer en el interior del vestuario.
 - Jugar en los vestuarios ni otras conductas lúdicas no propias de los mismos.

SALA DE CARDIO-MUSCULACIÓN

1. Sólo los mayores de 16 años podrán hacer uso de la maquinaria (los usuarios de 16 y 17 años deberán estar debidamente autorizados por su padre, madre o tutor).
2. Se recomienda no utilizar la zona de peso libre a menores de 18 años (**la zona de peso libre está delimitada por el suelo de goma**).
3. Es obligatorio el uso de calzado limpio y ropa deportiva adecuada para acceder a la sala.
4. Se recomienda la utilización de guantes y sudadera para el entrenamiento.
5. Es obligatorio traer una toalla para hacer uso de las máquinas.
6. Se establece un periodo máximo de 30 minutos de utilización continuada de las máquinas cardiovasculares.
7. **Tras la utilización de un aparato (barra, disco, mancuerna, banco,...) se colocará en su sitio correspondiente de apilado.**
8. C.D. FITNESS NARANJO no se hace responsable de los daños derivados del uso incorrecto o negligente de los equipamientos y/o instalaciones por parte de los usuarios.

9. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la identificación de los usuarios.
10. No está permitido:
 - Sacar, mover o quitar ningún mosquetón de las poleas.
 - Dejar caer las mancuernas, discos y/o barras al suelo.
 - Sacar mancuernas, barras y/o discos de la zona de peso libre sin autorización previa del técnico deportivo (la zona de peso libre está delimitada por el suelo de goma).
 - Utilizar calzado proveniente de la calle aunque éste sea deportivo.
 - Comer o beber.
 - La entrada de bolsas, botellas de cristal y/o comida en la sala de actividades.

SALAS DE ACTIVIDADES

1. Sólo los mayores de 16 años podrán entrar a las clases colectivas (los usuarios de 16 y 17 años deberán estar debidamente autorizados por su padre, madre o tutor).
2. Se deberá asistir a la sala con calzado limpio y vestimenta deportiva adecuada a la actividad es cuestión.

3. Las clases durarán lo que el instructor estime en función de las necesidades técnicas de la actividad impartida. En cualquier caso y como muy tarde las clases acabarán siempre 5 minutos antes de la hora publicada en el programa.
4. Por higiene es recomendable llevar toalla para asistir a las clases.
5. Por higiene, el usuario se hará cargo de limpiar el exceso del propio sudor depositado en las **bicicletas de spinning**.

6. Después de utilizar el material (steps, pesas, gomas, etc.), este deberá ser colocado en su lugar habitual.
7. Antes de empezar la actividad, se deberá informar al técnico deportivo cualquier lesión o enfermedad que se padezca.
8. Para poder participar en las actividades dirigidas es necesario tener más de 16 años, salvo en aquellas actividades programadas, si las hubiera, para los menores de dicha edad.
9. Es importante que el nivel de condición física del usuario esté acorde con la intensidad de la actividad.
10. Es recomendable no abandonar las clases antes de que finalicen, ya que la parte final es muy importante. Si así fuese, se deberá avisar al técnico deportivo antes del inicio de la clase.
11. C.D. FITNESS NARANJO se reserva el derecho de variar los horarios y actividades en los distintos espacios por motivos técnicos y/o por ajuste a la demanda.
12. Por motivos de orden y de riesgo para la salud del usuario no es recomendable la entrada en las clases 10 minutos después de haber comenzado la actividad.
13. El programa de clases colectivas podrá modificarse por cuestiones técnicas (ausencias urgentes del monitor, imposibilidad física de dar la clase,...) o para adaptarse a las sugerencias y afluencia de los usuarios.
14. C.D. FITNESS NARANJO no se hace responsable de los daños derivados del uso incorrecto o negligente de los equipamientos y/o instalaciones por parte de los usuarios.
15. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la identificación de los usuarios.
16. No está permitido:
 - La manipulación de los equipos audiovisuales y de iluminación así como la bicicleta del instructor (en el caso de la Sala 1).
 - La utilización de la sala y del material, así como la manipulación de los aparatos de música sin la presencia del técnico deportivo.
 - Utilizar calzado proveniente de la calle aunque éste sea deportivo.
 - La entrada de bolsas, botellas de cristal y/o comida en la sala de actividades

ZONA DE PISCINAS Y SPA

1. Es obligatorio el uso de bañador, gorro de baño y chanclas. Es recomendable el uso de gafas de natación, tapones protectores para los oídos y zapatillas de agua o escaarpines.
2. Por higiene es obligatorio ducharse antes del baño y recomendable hacerlo después del mismo.
3. **El vaso de enseñanza, así como las calles designadas para los programas de natación, estarán reservadas para uso exclusivo de los cursillistas en aquellas franjas horarias ofertadas a tal fin, negándose el acceso a las mismas a todos los usuarios ajenos al citado curso. En caso de duda acerca de la ocupación de las calles o del vaso de enseñanza consulten con el socorrista.**
4. El/la socorrista será el encargado de gestionar las calles destinadas a nado libre ubicando y/o reubicando al nadador según su velocidad de nado.
5. En las calles destinadas al nado libre no está permitido detenerse a descansar durante el largo de las mismas, solo y únicamente en los extremos de la piscina y el menor tiempo posible para no estorbar a los demás usuarios.
6. En el vaso, una vez situado en la calle correspondiente se circulará siempre por el lado derecho, dejando el izquierdo para los nadadores que vienen en sentido contrario.
7. C.D. FITNESS NARANJO se reserva el límite de usuarios por zona en función de la posible saturación de diferentes espacios.
8. Se respetará en todo momento la calle destinada a cada actividad, atendiendo a las señalizaciones correspondientes.
9. Los usuarios deberán seguir en todo momento las instrucciones dictadas por el/la socorrista y/o personal de servicio.
10. El material de la instalación es de uso interno y bajo el criterio del técnico deportivo y/o el personal de servicio. El abonado podrá solicitar el préstamo de tablas, churros y/o pull-buoys.
11. Los/as menores de 11 años estarán acompañados/as de un adulto durante el uso libre de las piscinas/SPA, **excepto en la sauna y baño de vapor donde no está permitida la entrada a menores de 18 años.**
12. **Los niños menores de 3 años que hagan uso de cualquiera de las piscinas deberán llevar OBLIGATORIAMENTE pañal acuático.**
13. Las personas que no sepan nadar o padezcan alguna dolencia que conlleve riesgo, deberán notificarlo en la inscripción y avisar al socorrista cada vez que entren en los vasos.
14. El tiempo máximo de utilización continuada de cualquier elemento del SPA es de 30 minutos.
15. En caso de sentir cualquier tipo de molestia, se debe salir del agua/SPA y comunicarlo al socorrista.
16. Las personas que padezcan alguna enfermedad infectocontagiosa no podrán acceder a la piscina/SPA en tanto persista la misma.
17. Evitar entrar de golpe en el agua para que no se produzcan cambios bruscos de temperatura corporal y accidentes.
18. Utilizar los servicios, aseos y duchas cuando sea necesario por motivos de higiene.
19. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la presentación de la identificación a los usuarios.
20. C.D. FITNESS NARANJO no se hace responsable de los daños derivados del uso incorrecto o negligente de los equipamientos y/o instalaciones por parte de los usuarios.
21. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la identificación de los usuarios.
22. No está permitido:
 - Orinar y/o escupir dentro de los vasos y duchas.
 - Jugar y/o correr por las inmediaciones de la zona de baño.
 - Hacer piruetas, lanzamientos, saltos, etc. en el borde de los vasos.
 - Sentarse en las corcheras.
 - Entrar en la zona de baño con ropa y calzado de calle, bolsas, botellas de cristal, etc.
 - Utilizar gafas de cristal.
 - Comer y beber. Tampoco se permite masticar de chicle.
 - Acceder a la playa con chanclas que vengan de la calle.
 - Acceder al vaso con maquillajes, cremas, aceites o apósitos de cualquier tipo (tiritas, vendas, etc.)
 - Morder el material destinado al aprendizaje.
 - El empleo de colchonetas, flotadores, aletas, gafas de buceo o cualquier elemento de riesgo para los usuarios, salvo indicación del/a técnico deportivo/a y/o socorrista en momentos puntuales.
 - Mostrar actitudes indecorosas o molestas para el resto de los usuarios.

SAUNA

1. Los/as menores de 18 años no podrán hacer uso de la sauna.
2. Se prohíbe el acceso a las personas que padezcan cualquier enfermedad cutánea contagiosa.
3. Las personas que padecen hipertensión, hipotensión, cardiopatías, varices o mala circulación, no deberían utilizar la sauna (**si utilizan la sauna lo hacen bajo su responsabilidad**).
4. Es imprescindible ducharse y secarse antes de entrar (limpiar cualquier crema, aceite o producto cosmético).
5. Es obligatorio el uso de bañador y toalla.
6. Para acceder, dejar las chanclas en el exterior de la misma, entrando en ella descalzo.
7. Los objetos metálicos, gafas de cristal, relojes, etc. así como lentes de contacto se han de retirar antes de la entrada a la sauna y baño de vapor.
8. **No está permitida la entrada de ningún líquido a la sauna.**
9. Se recomienda un tiempo de estancia máximo de 10 a 15 minutos a una temperatura de 70°C. a 90°C.
10. Si nota cualquier tipo de malestar abandone la sauna y avise al socorrista.
11. La capacidad máxima en la sauna es de 12 de personas.
12. C.D. FITNESS NARANJO no se hace responsable de los daños derivados del uso incorrecto o negligente de los equipamientos y/o instalaciones por parte de los usuarios.
13. No está permitido:
 - Verter líquido (cualquiera que sea) en el calefactor
 - La manipulación de los botones de control.
 - Desnudarse o vestirse, afeitarse, depilarse, teñirse, etc. o otras acciones de higiene personal.
 - Utilizar ropa y/o calzado proveniente de la calle aunque este sea deportivo.
 - Acceder con teléfonos móviles o aparatos de radio.
 - Acceder con bolsas, botellas de cristal y comida.
 - Acceder con libros, revistas o papeles.
14. Información adicional:
 - Es recomendable:
 - ✓ Pasar un reconocimiento médico previo.
 - ✓ Acudir con un periodo de reposo previo de 30 minutos.
 - ✓ Esperar de 2 a 4 horas tras la última comida.
 - ✓ Al acabar, descansar 15-30 minutos.
 - ✓ La ingesta de líquidos, especialmente zumos de fruta, tras la exposición.
 - ✓ Mantener la puerta cerrada en todo momento, para hacer efectivo el baño
 - No es recomendable:
 - ✓ Tomar el baño de vapor durante el proceso de digestión.
 - ✓ Tomar el baño de vapor con hambre excesiva, por riesgo de hipoglucemia.
- ✓ Beber, comer, tomar medicamentos o realizar trabajos musculares o conversar demasiado en la el baño de vapor, ya que inciden sobre la respiración y circulación, ya de por sí aumentadas.
- ✓ Realizar ejercicios físicos tras la el baño de vapor.
- ✓ Síntomas anémicos (menstruación, ...)
- Indicaciones:
 - ✓ Estrés.
 - ✓ Dolores reumáticos en fase no aguda.
 - ✓ Liberación de toxinas y renovación diurética.
 - ✓ Completando el ciclo con ducha fría, está indicado para problemas leves de circulación periférica.
 - ✓ Para digestiones largas y pesadas.
 - ✓ Para la recuperación deportiva y las sobrecargas musculares.
 - ✓ Contracturas, distensiones y agujetas.
 - ✓ Problemas respiratorios obstructivos.
 - ✓ Por prescripción médica.
- Contraindicaciones absolutas:
 - ✓ Procesos inflamatorios, especialmente internos como la hepatitis y nefritis.
 - ✓ Infecciones generales con fiebre (víricas y bacterianas: gripe, resfriados,...)
 - ✓ Enfermedades infecciosas (hongos...).
 - ✓ Infarto de miocardio en estado agudo, patología coronaria con síntomas de estenosis y estados de descompensación cardiovascular.
 - ✓ Problemas severos de circulación cerebral, estados post-infartos cerebrales con secuelas, trombosis, etc.
 - ✓ Hipertensión arterial de origen renal superior a 200 mmHg.
 - ✓ Hipertensos en tratamiento compensatorio.
 - ✓ Varices en fase aguda.
 - ✓ Hipertiroidismo.
 - ✓ Glaucoma (elevación presión intraocular).
 - ✓ Tumores.
 - ✓ Enfermedades venosas crónicas, síndrome post-trombótico,
 - ✓ Varices primitivas severas e insuficiencia venosa crónica.
 - ✓ Embarazo durante los tres primeros meses y embarazo en pacientes con partos prematuros conocidos.
 - ✓ Toxemias gravídicas severas.
 - ✓ Hipotensión.

BAÑO DE VAPOR

- Los/as menores de **18 años** no podrán hacer uso del baño de vapor.
 - Se prohíbe el acceso a las personas que padezcan cualquier enfermedad cutánea contagiosa.
 - Las personas que padecen hipertensión, hipotensión, cardiopatías, varices o mala circulación, no deberían utilizar el baño de vapor (**si utilizan la sauna lo hacen bajo su responsabilidad**).
 - Es imprescindible ducharse y secarse antes de entrar (limpiar cualquier crema, aceite o producto cosmético).
 - Es obligatorio el uso de bañador y toalla.
 - No entrar descalzo.
 - Los objetos metálicos, gafas de cristal, relojes, etc. así como lentes de contacto se han de retirar antes de la entrada a la sauna y baño de vapor.
 - Se recomienda un tiempo de estancia máximo de 20 a 25 a una temperatura de 25°C a 50°C.
 - Si nota cualquier tipo de malestar abandone el baño de vapor.
 - La capacidad máxima del baño de vapor es de 12 de personas.
 - C.D. FITNESS NARANJO no se hace responsable de los daños derivados del uso incorrecto o negligente de los equipamientos y/o instalaciones por parte de los usuarios.
 - No está permitido:
 - La manipulación de los botones de control.
 - Desnudarse o vestirse, afeitarse, depilarse, teñirse, etc. o otras acciones de higiene personal.
 - Utilizar ropa y/o calzado proveniente de la calle aunque este sea deportivo.
 - Acceder con teléfonos móviles o aparatos de radio.
 - Acceder con bolsas, botellas de cristal y comida.
 - Acceder con libros, revistas o papeles.
 - Información adicional:
 - Es recomendable:
 - Pasar un reconocimiento médico previo.
 - Acudir con un periodo de reposo previo de 30 minutos.
 - Esperar de 2 a 4 horas tras la última comida.
 - Al acabar, descansar 15-30 minutos.
 - La ingesta de líquidos, especialmente zumos de fruta, tras la exposición.
 - Mantener la puerta cerrada en todo momento, para hacer efectivo el baño
 - No es recomendable:
 - Tomar el baño de vapor durante el proceso de digestión.
 - Tomar el baño de vapor con hambre excesiva, por riesgo de hipoglucemia.
- ✓ Beber, comer, tomar medicamentos o realizar trabajos musculares o conversar demasiado en la el baño de vapor, ya que inciden sobre la respiración y circulación, ya de por sí aumentadas.
 - ✓ Realizar ejercicios físicos tras la el baño de vapor.
 - ✓ Síntomas anémicos (menstruación, ...)
- Indicaciones:
 - ✓ Estrés.
 - ✓ Dolores reumáticos en fase no aguda.
 - ✓ Liberación de toxinas y renovación diurética.
 - ✓ Completando el ciclo con ducha fría, está indicado para problemas leves de circulación periférica.
 - ✓ Para digestiones largas y pesadas.
 - ✓ Para la recuperación deportiva y las sobrecargas musculares.
 - ✓ Contracturas, distensiones y agujetas.
 - ✓ Problemas respiratorios obstructivos.
 - ✓ Por prescripción médica.
 - Contraindicaciones absolutas:
 - ✓ Procesos inflamatorios, especialmente internos como la hepatitis y nefritis.
 - ✓ Infecciones generales con fiebre (víricas y bacterianas: gripe, resfriados,...)
 - ✓ Enfermedades infecciosas (hongos...).
 - ✓ Infarto de miocardio en estado agudo, patología coronaria con síntomas de estenosis y estados de descompensación cardiovascular.
 - ✓ Problemas severos de circulación cerebral, estados post-infartos cerebrales con secuelas, trombosis, etc.
 - ✓ Hipertensión arterial de origen renal superior a 200 mmHg.
 - ✓ Hipertensos en tratamiento compensatorio.
 - ✓ Varices en fase aguda.
 - ✓ Hipertiroidismo.
 - ✓ Glaucoma (elevación presión intraocular).
 - ✓ Tumores.
 - ✓ Enfermedades venosas crónicas, síndrome post-trombótico,
 - ✓ Varices primitivas severas e insuficiencia venosa crónica.
 - ✓ Embarazo durante los tres primeros meses y embarazo en pacientes con partos prematuros conocidos.
 - ✓ Toxemias gravídicas severas.
 - ✓ Hipotensión.

SOLARIUM

- Está prohibida su utilización para menores de **18 años**.
- Para utilizar el solarium es necesario solicitar una ficha en administración y rellenar un formulario de consentimiento informado. La máquina no admite monedas de €.
- Los bonos de sesiones serán personales e intransferibles.
- la emisión de rayos UV-A durante 4 minutos, tras los cuales el solarium se apagará automáticamente. Se podrá, como mucho, introducir 2 fichas a la vez y obtener una sesión de 8 minutos. La introducción de más fichas por sesión y la consecuente ampliación de minutos de exposición no está permitida por C.D Fitness Naranjo.
- Es obligatorio:
 - Utilizar siempre gafas de protección adecuadas durante toda la exposición. Además, es importante saber que el uso de estas gafas apenas dejará marcas visibles.
 - Tener la piel completamente limpia. Antes de su exposición retirar bien los cosméticos y no aplicar ningún filtro solar ya que no será necesario si el tiempo de exposición se adecúa a su tipo de piel.
 - Desprenderse de joyas, objetos metálicos y lentillas.
 - No exponerse durante periodos de tratamiento con medicamentos que puedan provocar un aumento de la sensibilidad a los rayos solares (principalmente: antibióticos, somníferos, antidepresivos y antisépticos locales o generales) y, en caso de duda, consultarlo con su médico.
 - No exponerse al sol y al aparato el mismo día para evitar sobreexposiciones y mantener un mínimo de 48 horas entre las exposiciones.
 - Respetar las recomendaciones relativas a la duración que se le faciliten. (No podemos broncearnos más rápido de lo que nuestra piel admita, de otro modo correríamos el riesgo de sobreexponernos y quemarnos).
 - Consultar con el médico si surgiesen sobre la piel ampollas, heridas o enrojecimiento.
- Es recomendable:
 - Después de una sesión de bronceado hidratar la piel mediante una loción hidratante.
 - No tomar más de **30 sesiones anuales**.
 - Las sesiones no deben ser muy seguidas, sino que deben estar separadas por intervalos de 48 horas.
- No es recomendable la exposición al bronceado artificial en el caso de estar **embarazada**.
- Fototipos de piel:
 - Fototipo I:** Cabello pelirrojo, ojos verdes o azules, piel muy clara, pecas muy numerosas, bronceado mínimo, piel muy sensible.
 - Fototipo II:** Cabello rubio, ojos claros, piel clara, pecas numerosas, bronceado ligero piel sensible.
 - Fototipo III:** Cabello Rubio o castaño, ojos pardos, piel clara o mate, pocas pecas, bronceado claro y sensibilidad media de la piel.
 - Fototipo IV:** Cabellos castaño, ojos oscuros, piel mate, sin pecas, bronceado intenso y escasa sensibilidad de la piel.
 - Fototipo V:** Cabello castaño oscuro, ojos oscuros, piel oscura, sin pecas, bronceado muy oscuro y piel poco sensible. Los primeros días la protección será mínima y posteriormente
 - Fototipo VI:** Cabello y ojos negros, sin pecas, bronceado negro y piel prácticamente insensible.
- El tiempo de exposición variará de una persona a otra en función de su fototipo de piel y es importante respetar estos tiempos máximos para evitar el riesgo de quemaduras:

Fototipo	Tiempo diario máximo de exposición
I	0 minutos, no se recomienda la exposición
II	10 minutos
III	15 minutos
IV o más	20 minutos
- C.D. FITNESS NARANJO no se hace responsable de los daños derivados del uso incorrecto o negligente de los equipamientos y/o instalaciones por parte de los usuarios.

PÁDEL

- Las pistas de pádel son de uso exclusivo para los alquileres de pista para la escuela, para la liga, torneos o cualquier evento que organice y promociones el C.D. Fitness Naranjo.
- Queda prohibida la organización de torneos y escuelas ajenos a la organización.
- RESERVA DE PISTA:**
 - Se deberá reservar un tiempo mínimo de juego de 60 minutos ampliables en tramos de 30 minutos **hasta 120 minutos por día**.
 - Las reservas se harán a través de <http://naranjo.reservadeportiva.com> y será preciso ser usuario registrado de este portal.
 - Podrán reservar con 5 días de antelación los jugadores de la liga municipal de pádel y los abonados del centro. El resto dispondrá de 3 días de antelación.
 - Las reservas podrán posponerse 1 sola vez y dentro de los siguiente 30 días avisando con un mínimo de **24 horas de antelación**. Una vez pasadas las 24 horas de antelación la reserva deberá abonarse **en cualquier caso**.
 - El titular de la reserva deberá ser obligatoriamente uno de los jugadores del partido** y no se permitirá el acceso a pistas al resto de jugadores sin la presencia de éste.
 - En caso de no poder acudir a jugar el titular de la reserva, el resto de jugadores podrá hacer uso de la reserva actualizando el pago, si fuera necesario, a las nuevas condiciones (abonado o no abonado) de los jugadores.
 - El titular de la reserva será el único responsable de los daños y/o desperfectos ocasionados por el grupo de jugadores que acudan con él.
- Los bonos de horas de pádel son personales e intransferibles, debiéndose consumir los mismos por sus respectivos titulares.
- Todos los jugadores de pádel no abonados tendrán 20 minutos de cortesía posteriores al fin de la reserva para el uso de los vestuarios exclusivamente (no podrán hacer uso del resto de la instalación). El incumplimiento de esta norma conllevará automáticamente la suspensión de las relaciones entre el usuario y el C.D. Fitness Naranjo.
- Si en el momento de juego la pista fuera TOTALMENTE IMPRACTICABLE (gran encharcamiento, lluvia, nieve o granizo) podrá posponerse inmediatamente a otro espacio disponible dentro de los cuadrantes de reserva del Centro. El dinero de las pistas reservadas no se devolverá en ningún caso.
- Se deberá asistir a la pista con calzado y vestimenta deportiva adecuada a la actividad es cuestión.
- Por higiene es recomendable llevar toalla a la pista.
- Antes de empezar la actividad, se deberá informar al técnico deportivo cualquier lesión o enfermedad que se padezca.
- Es importante que el nivel de condición física del usuario esté acorde con la intensidad de la actividad.
- Es recomendable no abandonar las clases antes de que finalicen, ya que la parte final es muy importante. Si así fuese, se deberá avisar al técnico deportivo antes del inicio de la clase.
- C.D. FITNESS NARANJO se reserva el derecho de variar los horarios y actividades en los distintos espacios.

13. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la identificación de los usuarios.
14. C.D. FITNESS NARANJO no se hace responsable de los daños derivados del uso incorrecto o negligente de los equipamientos y/o instalaciones por parte de los usuarios.
15. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la identificación de los usuarios.
16. No está permitido:
 - La utilización de la pista fuera del régimen de alquiler o curso de pádel.
 - Utilizar calzado proveniente de la calle aunque éste sea deportivo.
 - La entrada de bolsas, botellas de cristal y/o comida en la pista
 - Manipular la tensión de la red
 - Colgarse y/o golpear ningún elemento de la pista

LUDOTECA

1. La franja de edad para poder utilizar la ludoteca comprende desde los 6 meses a los 8 años.
2. El horario será de 17:00 a 21:00 horas, de Lunes a Viernes.
3. Por motivos de seguridad es obligatorio que los niños acudan acompañados de un adulto responsable del niño. Igualmente, los niños no podrán abandonar la ludoteca si no los recoge la persona que los entregó, salvo que esta persona autorice previamente que sean recogidos por otra persona distinta mediante un documento identificativo y firmado que así lo consienta. En el caso de que el responsable del/a niño/a no permanezca en la instalación deberá comunicarlo y dejar un teléfono de contacto.
4. **Los bonos irán a nombre del niño/a y serán personales e intransferibles.**
5. El número máximo de alumnos en cualquier caso será de 10 niños al mismo tiempo.
6. Si la oferta de niños está cubierta no se admitirá ningún niño aunque su tutor vaya a iniciar su actividad. (Nunca se va a echar a un niño para que entre otro aunque provenga de un usuario que esté haciendo o vaya a hacer una actividad deportiva).
7. No está permitida la entrada de juguetes y objetos de pequeño tamaño ajenos a los propios de la ludoteca. Se deben evitar además pulseras, pinzas, horquillas, colgantes, etc.
8. Los niños nunca podrán entrar en la ludoteca si el técnico responsable no se encuentra en su interior.
9. Es aconsejable que los niños acudan en ropa cómoda, ligera y, a ser posible no excesivamente abrigados. Asimismo se recomienda que los niños/as que empiezan a controlar esfínteres eviten en la medida de lo posible petos, bodys, etc.
10. Para mejor identificación de los objetos personales de los niños/as es aconsejable que estén marcados y/o etiquetados.
11. Una vez que el niño/a se deje en la ludoteca los padres han de permanecer en el exterior a la misma.
12. En el momento de la entrega/recogida de los niños/s los padres han de permanecer en el exterior de la ludoteca ya que el calzado proveniente del exterior es inadecuado para la correcta higiene de la ludoteca.
13. Es recomendable que los niños/as menores de 2 años traigan su propio vasito o biberón con agua.
14. El tiempo mínimo de estancia en la ludoteca será de una hora.
15. Por higiene es obligatorio que los niños vistan calcetines.
16. El/la responsable del cuidado de los niños/as no cambiará pañales.
17. No está permitido comer/merendar en la ludoteca.
18. No está permitida la utilización de la ludoteca a niños/as enfermos o con síntomas de estarlo. Si algún niño se encuentra en la ludoteca y presenta síntomas de estar enfermo debe abandonar la misma una vez informado su tutor para que venga a recogerlo.
19. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la identificación de los usuarios.
20. C.D. FITNESS NARANJO no se hace responsable de los daños derivados del uso incorrecto y/o negligente de los equipamientos y/o instalaciones por parte de los usuarios.

HORARIO

El C.D. Fitness Naranjo abrirá sus puertas ininterrumpidamente de Lunes a Viernes de 8:00 a 23:00, los Sábados: de 9:00 a 21:00 y los Domingos y festivos de 9:00 a 14:00. El centro permanecerá cerrado los días 25 de Diciembre, 1 de Enero, 1 de Mayo y los días festivos de Fuenlabrada.

Esta normativa es susceptible de modificación total o parcial en cualquier momento por circunstancias del servicio. El no cumplimiento de la normativa conllevará la aplicación de las sanciones correspondientes.
