

## CONDICIONS DE LES RESERVES

- Només poden fer reserva les persones **ABONADES**.
- Només es podrà accedir a les instal·lacions **AMB RESERVA PRÈVIA** de l'espai esportiu o classe dirigida (**no es poden fer reserves presencials**). Tan sols es podrà fer ús de l'espai reservat.
- Les reserves són **nominals** i només en poden fer ús exclusiu les persones que constin a la reserva.
- És **obligatori** portar **TOVALLOLA** per fer qualsevol activitat.
- Els **armariets ubicats als vestidors** són **d'ús diari** i cal buidar-los cada dia en sortir de les instal·lacions. El fet de deixar l'armariet tancat amb objectes dins quan s'acabi l'estada a les instal·lacions implicarà el buidatge de l'armariet i una penalització.
- Les persones **MENORS de 14 anys** no poden fer ús de la sala fitnes, zona barbell, cal·listènia, rocòdroms (interior i exterior) ni assistir a les activitats dirigides, encara que hi vagin acompanyades. Els nois i noies de 14 i 15 en podran fer ús sempre que vagin acompanyades d'un adult.
- Les persones **MENORS de 16 anys no poden fer reserva d'espais diferenciats al de la persona adulta que l'acompanya; cal que vagin sempre acompanyades** d'una persona adulta **durant tota l'estada a les instal·lacions**. Els nois i noies de 14 i 15 anys poden accedir sols a les instal·lacions amb una [autorització de pare/mare/tutor-a](#), llevat de si volen fer ús dels espais detallats al punt anterior, que ho hauran de fer acompanyades d'un adult.
- Es podrà accedir a partir dels **15 min abans de la reserva** (sempre que les instal·lacions ja siguin obertes) **fins a 30 min abans que finalitzi**, en el cas dels **espais esportius, i fins a 10 min després del seu inici en el cas de les activitats dirigides d'una durada superior als 30 min** (de no ser així no es podrà accedir un cop iniciada l'activitat). Caldrà sortir de les instal·lacions, **com a màxim, 15 min més tard** a la finalització de qualsevol reserva.
- Les reserves es poden fer **entre 48 hores abans de l'inici de la reserva fins a 30 minuts abans que aquesta finalitzi**, en el cas dels **espais esportius, i fins a 1 min abans que aquesta s'iniciï** en el cas de les **activitats dirigides**.
- Cal que facin **reserva individual** totes les persones, incloses les menors d'edat, **llevat en el cas dels esports d'equip o en parella**, en què la reserva l'ha de fer una de les persones de l'equip i ha d'incloure com a persones integrants en la mateixa reserva la resta de jugadors/es.
- Es pot realitzar un **màxim d'una reserva programada per usuari/ària** d'un espai esportiu i d'una sessió d'activitat dirigida. Un cop iniciada la reserva se'n pot fer una segona.

- Aquesta reserva dona dret a fer ús **només de l'espai esportiu o classe dirigida reservada** (75 min per espai esportiu, llevat de les pistes pavelló cobert poliesportiu (60 min) o la zona Suiffland (40 min) / 50 min per classe dirigida).
- Si la persona **no en pot fer ús caldrà que l'anul·li, com a màxim fins a 1 min abans** de l'inici de la reserva en el cas de reserves individuals, i com a màxim fins a 2 h abans, en el cas dels esports d'equip o en parelles.
- En cas que hi hagi **canvi de jugadors en una reserva d'esport d'equip o en parella**, només en podrà fer el canvi la persona que ha fet la reserva, al taulell d'atenció al públic, el mateix dia que vingui a fer-ne ús. Si el jugador que no pot venir és qui ha fet la reserva, caldrà anul·lar-la i fer-ne una de nova. Ho podrà fer com a màxim fins a 2 h abans del seu inici.
- **Condicions especials per a reserves de pàdel/pàdbol de dilluns a divendres a partir de les 18.30 h:**
  - o La reserva s'haurà de fer per a 4 jugadors (no es permetran reserves de menys jugadors) i tots hauran de ser persones abonades al servei.
  - o No podran fer la reserva els menors de 14 anys (si vol venir un menor caldrà fer la reserva al 935811934).
  - o En cas de canvi de jugadors, s'haurà d'anul·lar la reserva i fer-ne una de nova, com a màxim fins a 2 h abans de l'inici de la reserva.
  - o No es podran fer canvis en el mostrador en el moment d'accedir a les instal·lacions i sols podran accedir-hi aquelles persones amb reserva.
- **Condicions especials per a reserves Suiffland: consultar aquest [apartat](#).**
- **Condicions específiques per a reserves Córrer al Campus:**
  - o Les persones que reservin per a Córrer al Campus només poden fer ús dels vestidors i dutxes en la franja horària reservada.
  - o Caldrà que facin **tant el marcatge d'accés** al torn en el moment en què entrin per a canviar-se i sortir a córrer, **com a la tornada**. Si quan surten a córrer no fan ús del vestidor, igualment han de fer marcatge al torn d'accés conforme inicien ús de la reserva.
- **El SAF no promou ni organitza grups privats de contactes per als esports d'equip o en parella**, ni per a cap altra activitat física o esportiva, si no és que es fa des dels instruments propis de l'organització i amb la deguda i puntual informació d'us. Per tant, el SAF no es fa responsable dels grups que es puguin constituir per iniciativa de particulars o socis del SAF.
- La **no consumició d'una reserva** pot ser considerada un incompliment lleu. Si el dia i hora de la reserva feta la persona abonada no és a la instal·lació (i, per tant, no consumeix la reserva) podrà perdre el dret a reservar cap espai esportiu o activitat dirigida durant el període de temps establert al Reglament del SAF i a les Normes d'ús de les Instal·lacions.

- Si una persona vol **modificar una reserva, caldrà que anul·li** la reserva feta i en realitzi una de nova (això implica que els canvis es poden realitzar durant el termini d'anul·lació de la reserva).
- Es considerarà que **s'ha fet ús de la reserva mitjançant marcatge d'accés** a les instal·lacions. En cas que el torn d'accés no funcioni o que per a qualsevol altre motiu no es pugui realitzar el marcatge en el torn, és **responsabilitat de la persona usuària confirmar l'accés** al personal del taulell perquè l'enregistren manualment. Tot i accedir a les instal·lacions, **en cas que es faci ús de la reserva per a un/a espai/activitat diferent a la reservada o que no consti l'assistència** en aquelles activitats amb monitoratge serà considerat com que no s'ha fet ús de la reserva.
- L'**encesa de l'enllumenat de les pistes de pàdel i tennis** cal sol·licitar-la **abans de l'entrada a les instal·lacions** per tal d'activar-lo i efectuar-ne el pagament (amb targeta bancària o per domiciliació).
- El **servei de Dutxes poliesportiu és exclusiu per a les persones inscrites al programa BiciUAB** (tant si s'és abonat com si no). Les reserves a aquest servei estan sotmeses a les condicions detallades anteriorment i **no permeten accedir a cap altre espai o servei del SAF**; un cop se n'hagi fet ús, caldrà abandonar les instal·lacions. L'ús d'aquest servei serà d'un **màxim de 30 minuts** i caldrà **passar el codi QR pel dispositiu de control del temps d'estada a la sortida** de les instal·lacions. Aquest servei és compatible amb la reserva programada per part de les persones abonades d'un espai esportiu o activitat dirigida (no es comptabilitza com a ús de les instal·lacions). En cas que s'hagi fet reserva d'un espai esportiu/activitat dirigida posterior, caldrà passar igualment el codi QR pel dispositiu de control del temps d'estada en finalitzar el servei de dutxa i accedir de nou a les instal·lacions amb la reserva de l'espai/activitat.
- S'aplicarà el [Reglament](#) de forma automàtica en cas d'incompliment d'aquestes condicions de les reserves i de les [Normes d'ús de les instal·lacions](#) que es poden consultar al web: <https://www.uab.cat/saf>.

## CONDICIONS ESPECÍFIQUES DE LES RESERVES D'ENTRENAMENTS SUIFFLAND

- Per a fer ús de la zona Suiffland, cal fer 1r la reserva de la plaça per a l'entrenament a <https://www.suiffland.com/app/login> i després la reserva de l'espai de manera individual a <https://uab.deporsite.net>, per tal de poder accedir al SAF, assegurar-se la plaça i l'entrenament i perquè la sessió estigui disponible per a activar a l'estació a l'hora triada.
- Un cop feta la reserva de l'entrenament a <https://www.suiffland.com/app/login>, es genera un codi QR personal que apareixerà a l'estació d'entrenament i a la pantalla corresponent a l'hora reservada. Aquest QR haurà de ser escanejat des del dispositiu de la persona usuària per a poder començar la sessió d'entrenament.

- Les sessions d'entrenament tenen una durada total de 30 minuts (24 minuts d'entrenament HIIT amb descansos) i es disposarà d'un temps de cortesia d'un màxim de 10 minuts per tal d'arribar a l'estació i activar-la, sempre tenint en compte les següents condicions de les reserves simples i múltiples.
- L'estació d'entrenament permet que puguin entrenar un màxim de 2 persones alhora en la mateixa sessió.
- Si la zona ha estat reservada només per 1 persona, la reserva quedarà anul·lada automàticament si aquesta no s'ha identificat a l'estació d'entrenament abans que finalitzi el temps de cortesia.
- Si la zona ha estat reservada per un total de 2 persones (reserva múltiple), els seus noms o àlies i els seus identificadors QR personals apareixeran a les pantalles corresponents a l'hora reservada.
- Les reserves múltiples han de començar l'entrenament a la vegada. Una d'elles tindrà assignat començar-lo a la zona cardiovascular i l'altra, a la zona de força-agilitat.
- La primera persona de la reserva múltiple que arribi a l'estació podrà escanejar el seu QR i es donaran 3 minuts de cortesia abans que s'activi l'entrenament perquè pugui arribar l'altra persona. Si queden menys de 3 minuts del màxim dels 10 del temps de cortesia, es disposarà només del temps restant. Passat aquest temps, si l'altra persona no hi ha arribat, l'entrenament de la primera persona començarà i l'altra ja no s'hi podrà incorporar i perdrà la seva reserva.
- En el cas de reserva múltiple, quan cap de les 2 persones no s'identifiquin dins del temps de cortesia, les dues reserves quedaran anul·lades.
- En cas de necessitat d'anul·lació de l'entrenament, caldrà cancel·lar les 2 reserves, la de l'entrenament (a <https://www.suiffland.com/app/login>) i la de l'espai (a <https://uab.deporsite.net>).
- L'estació d'entrenament disposa d'una DEMO de 9 minuts (prova) per a testejar l'experiència, sempre activa a les pantalles de l'estació. Per activar-la no cal haver fet registre previ, només escanejar el QR corresponent, però no es podrà llençar si envaeix l'horari d'una reserva ja feta. Aquesta demo la podrà fer només 1 persona a la vegada.
- És imprescindible fer la missió TUTORIAL per a conèixer l'entrenament i poder prendre les mètriques per a posteriorment personalitzar l'entrenament de forma acurada. No es podrà començar un mètode d'entrenament sense haver fet aquest tutorial.