

# NORMAS DE UTILIZACIÓN

## ZONA INTERIOR

### SALA DE LECTURA

Prohibidos juegos y cualquier reunión que o tenga como objeto este fin.

Prohibido sacar de la sala cualquier tipo de libro sin rellenar la ficha correspondiente en portería.

Plazo de préstamo será de 20 días, sin tener más de tres libros a la vez por socio.

No se permite introducir comida en esta sala

### SALA DE JUEGOS

Prohibido subirse a las sillas para cambiar canales.

La solicitud del mando será en portería.

Se podrán usar conectores externos siempre y cuando la televisión este configurada de la misma manera que como se encontró.

Prohibido jugar al balón.

Prohibido el uso de calzado en la zona acolchada.

Prohibido comer y beber.

Prohibido el uso de carritos.

### SALA DE PS4

Reserva en portería

Tiempo permitido 30 minutos para una persona 60 minutos si es una pareja.

Los mandos y juegos serán aportados por los socios.

No se permite introducir comida en esta sala

### NORMAS PARA LAS ZONAS ACOLCHADAS

Prohibido esta con calzado en la zona acolchada

Prohibido comer y beber

Prohibido meter los carritos encima de ella.

### LUOTECA

La ludoteca permanecerá abierta los:

Sábados: de 17:00 a 21:00 horas

Domingos: de 17:00 a 20:00 horas.

Esta ludoteca está destinada a niños entre 3 y 12 años.

Uso exclusivo para socios.

Todos los niños deben ser acompañados, tanto a la entrada como a la salida, por un familiar o tutor mayor de edad y deberá llevar su carnet de socio (niño) que se devolverá a la salida del niño.

Se facilitará un teléfono de contacto.

Por seguridad y control no se superarán los 25 niños en la instalación.  
No se permite introducir comida en esta sala.

## **GIMNASIO**

Es obligatorio el uso de ropa y calzado deportivo

Por higiene, civismo y mantenimiento es obligatorio utilizar una toalla encima de todos los banco y aparatos, así como mantener las máquinas limpias después de su utilización.

Debe hacerse uso correcto de las máquinas y pesas, en caso de duda, se ha de consultar al personal de la instalación.

Es obligatorio recoger lo que cada uno utiliza, dejando las barras descargadas una vez acabado el ejercicio.

El horario de utilización de cada aparato será como máximo de una hora.

No se permite realizar ejercicios con el torso descubierto.

La Sociedad Casa León, no se responsabilizará de los objetos que los socios depositan en esta dependencia.

El horario de utilización de las máquinas será como máximo de una hora.

Cualquier socio que, en una o repetidas ocasiones, haga caso omiso de las normas podrá ser sancionado.

<b>Edad de utilización</b>	<b>Condiciones</b>
Menor de 12 años	No puede hacer uso de las maquinas
Entre 12 y 15 años	Acompañado en todo momento por un responsable mayor de edad. Previa autirización firmada por padre/madre/tutor legal (pedir en portería)
Mayor o igual a 16 años.	Pueden permanecer solos

## **SQUASH**

Prohibido jugar con zapatillas de suela negra.

## **JACUZZI Y SAUNA**

Obligatorio secarse antes de salir a la zona común después de usar la sauna y el jacuzzi.

Obligatorio el uso de chanclas para entrar en las instalaciones.

Para acceder a los jacuzzis es imprescindible ducharse bien para eliminar los restos de gel, champú y jabón. Y también tener limpios los bolsos de pañuelos de papel, monedas, etc. para evitar averías.

No está permitido el uso de ropa interior debajo del bañador para meterse en saunas, jacuzzis y baño turco.

<b>Edad de utilización</b>	<b>Condiciones</b>
Menor de 12 años	No puede entrar en los jacuzzis
Entre 12 y 15 años	Acompañado en todo momento por un responsable mayor de edad
Mayor o igual a 16 años.	Pueden permanecer solos

Para beneficiarte de los efectos de la sauna **debes respetar estas instrucciones:**

1. **Dúchate con agua templada**, entra en la sauna con la piel mojada y limpia.
2. **Siéntate en el banco inferior**, espera a que empieces a sudar entre 10 y 15 minutos.
3. **Sal de la sauna y dúchate con agua fría.**
4. **Túmbate en el banco superior de la sauna** y relájate durante 10 minutos.
5. **Dúchate de nuevo**, con agua fría y puedes volver a entrar otros 5 minutos.
6. **Termina con una ducha fría**, frotando con una manopla exfoliante para limpiar la piel del sudor, impurezas y células muertas.
7. **Abrígate bien y recupérate despacio**, porque la bajada de tensión enlentece tus movimientos. No realices ejercicios bruscos.
8. **Hidrátate** tomando pequeños sorbos de agua o bebida isotónica.

**Nunca deben utilizar una sauna sin consultar...**

Embarazadas, personas con problemas cardíacos, circulatorios o de piel, con infecciones agudas, depresiones, epilépticos y diabéticos.

Y **debes tener precaución** si al principio notas debilidad, mareo, visión borrosa o palpitaciones por los efectos del calor y de la bajada de tensión.

Para los **hipertensos**, la sauna no debe superar los 5 minutos de duración. Si el mareo persiste, sal inmediatamente y consulta al especialista



**Como hacer una sauna**



Primero debes darte una ducha caliente



Entre en la sauna si siéntese durante unos minutos en el banco más bajo



Luego acuéstate en el banco



Antes de salir es aconsejable sentarse unos minutos



Puede detener la sauna y tomar una refrescante ducha fría



Vuelve a sentarte dentro de la sauna y toma un poco de vapor



Para una mejor relajación, acuéstese de nuevo



Antes de salir permanezca sentado unos minutos



Podrás disfrutar de la acción de la sauna, haciendo un hidromasaje



Y finalmente, podrá también broncearte un poco



Después de la sesión verás como te sientes en forma

## **PISCINA CLIMATIZADA**

Todos los usuarios menores de 12 años deberán permanecer dentro de la piscina acompañados por un adulto.

No está permitido el uso de ropa interior debajo del bañador para meterse en la piscina

Obligatorio uso de gorro de baño.

Prohibido bañarse con cualquier tipo de gafas no aptas o reglamentarias para ello.

No se puede utilizar la piscina cuando no esté presente el socorrista

### ***Normativa general***

---

- Es obligatorio el uso del gorro de baño
- Es obligatorio ducharse antes de cada baño
- Se recomienda ducharse después del baño
- Es obligatorio el uso de zapatillas de baño
- Está prohibido los juegos y practicas peligrosas
- Respete el baño y la estancia de los demás
- No ensucie el agua con prácticas antihigiénicas.
- Está prohibido el uso de gafas de vista y de sol, gafas de buceo de cristal, aletas, flotadores, balones y aquellos elementos que puedan suponer un riesgo para los bañistas.
- No se permite el baño a personas que padezcan enfermedades infectocontagiosas, especialmente cutáneas
- Si se baña después de comer o realizar ejercicio físico intenso, entre despacio en el agua.
- No se permite la presencia de bolsas u otros elementos que obstaculicen las zonas de tránsito hacia el vaso.
- No se permite el acceso o la permanencia a personas con ropa y calzado de calle.
- No se puede utilizar la piscina cuando no esté presente el socorrista

***El socorrista tiene potestad para aplicar esta normativa y aquello que considere necesario para el buen funcionamiento de la instalación.***



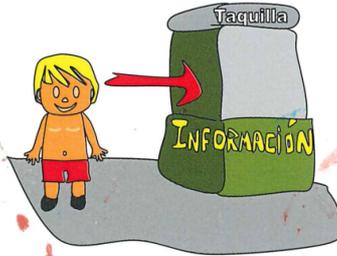
# CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN PISCINAS



1.- Llevo elementos de protección a la piscina



2.- Leo detenidamente las normas



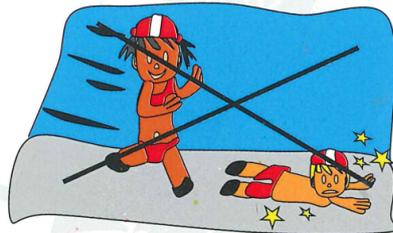
3.- Recuerdo un número de teléfono de un familiar



4.- Me ducho antes y después del baño



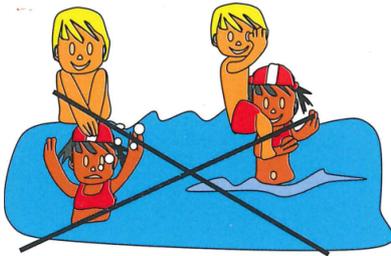
5.- No corro por el bordillo



6.- Miro siempre antes de tirarme al agua



7.- No empujo ni realizo juegos peligrosos



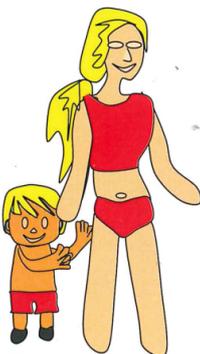
8.- El Sol es peligroso. Me protejo a la sombra



9.- Respeto las horas de digestión



10.- SIEMPRE estaré vigilado por una persona adulta



11.- NO utilizo manguitos o flotadores sin vigilancia y si no está permitido



12.- ANTE CUALQUIER DUDA O SITUACIÓN DE PELIGRO ACUDO AL "SOCORRISTA"



#StopAhogados



LaLiga4Sports  
LaLiga con el Deporte Español

# ZONA EXTERIOR

## PISCINAS

Todos los usuarios menores de 12 años deberán permanecer dentro de la piscina acompañados por un adulto.

No está permitido el uso de ropa interior debajo del bañador para meterse en la piscina

Utilice la ducha y el pediluvio antes y después de cada baño.

No ensucie el agua con prácticas antihigiénicas.

Si padece o sospecha enfermedad infectocontagiosa, especialmente cutánea, evite su propagación no bañándose.

Evite juegos u prácticas peligrosas. Respete el baño y la estancia de los demás.

Si se baña después de comer, de realizar ejercicio físico intenso o tras una exposición prolongada de sol, entre despacio en el agua.

Prohibido bañarse con cualquier tipo de gafas no aptas o reglamentarias para ello.

Si el cabello es largo es conveniente usar gorro de baño.

No está permitido colgar toallas ni prendas de baño en el perímetro de la valla.

Es aconsejable el uso de zapatillas de baño en aseos y vestuarios

## ZONA DE BAÑO

No se puede meter en el agua balones y colchonetas

Prohibido comer en toda la zona de baño.

Los niños deben estar acompañados de un adulto.

Respetar y acatar las indicaciones del socorrista

Prohibido entrar con ropa de calle.

Prohibido saltar la valla.

Solo podrán utilizar la piscina pequeña los niños menores de dos años.

En la zona de playa está prohibido tomar el sol o obstaculizar el paso a las personas.

No se puede permanecer sentado en el borde de la piscina con los pies en el agua.

## PISTA MULTIUSOS

La utilización de la pista multiusos está sometida a las mismas normas que para las demás pistas, es decir, se puede reservar en el día con el nombre de un solo socio o reserva de pista anticipada.

Para la reserva de pista anticipada hay que cumplir los siguientes requisitos:

Para futbito: mínimo 8 personas

Para baloncesto: mínimo 6 personas

Para tenis: mínimo 2 personas.

Las reservas se harán en la portería de la Sociedad.

## **CASETA EXTERIOR 1 (depósito de sillas)**

Se habilitará la caseta que está detrás de la carpa para guardar sillas y tumbonas particulares de los socios que lo deseen.

Casa León no se responsabiliza de ningún objeto depositado en dichas dependencias.

Horario de la caseta:

Apertura: 09:30 horas

Cierre: 10:00 horas

El 15 de Septiembre de cada año, Casa León procederá a vaciar dicha caseta entendido que permanecerá en ellas es para tirar.

## **CASETA EXTERIOR 2 (cámaras y microondas)**

Solamente se podrá guardar alimentos

No meter bebida

No dejar comida de un día para otro

Por respeto hacia los demás y por un buen funcionamiento, dejar las dependencias limpias.

## **GENERALES**

Se aconseja no introducir en las instalaciones dinero ni objetos de valor, la Sociedad no se responsabilizará de su pérdida o extravío.

Las prendas u objetos olvidados se guardarán durante una semana (ropa interior y calcetines no se guardan) al cabo de la cual se procederá a su correspondiente reciclaje.

Queda prohibido el uso de globos de agua en todas las instalaciones, ya que sus restos entorpecen y pueden dañar la máquina usada en las instalaciones.

No arrojar toallas, papeles, compresas o elementos de uso personal al WC.

Se ruega a todos los socios que en la medida que puedan dejen recogidas las sillas y mesas. Contribuyendo todos al buen funcionamiento de las instalaciones.

Prohibido sacar mesas y sillas para la zona de baño.

**PELOTAS Y PATINES** - Queda prohibida el uso de pelotas, patines y monopatines, así como cualquier otra actividad que pueda afectar a la seguridad y libre circulación de los socios, solo estarán habilitadas las zonas de la cancha multiusos y campo de fútbol para dichas actividades.

No se pueden entrar en las instalaciones usando el patinete eléctrico (hay que acceder a las instalaciones con el cerrado), tiene que estar en todo momento cerrado y bajo la custodia del socio y vigilado para que no moleste al resto de socio.

**RESERVA DE TABLEROS** - se reservarán en portería el día antes. Se entregarán por orden de solicitud, hasta agotar existencias. Se recogerán y se entregarán en el lugar destinado para ello.

**RESERVA DE MESA EN TEMPORADA DE VERANO (EXTERIOR)** – No se podrá reservar mesas ni sillas en la parte exterior (zona de árboles) hasta las 9:30 horas. Por cuestión de mantenimiento, todo lo que esté en dicha zona antes de la hora, será retirado y apartado.

**RESERVA BARBACOAS** – Se podrán realizar a partir de las 20:30 horas. Hay que reservarlas en portería ese mismo día (a partir de las 10:00 horas) previo pago de 10 euros de los cuales se les devolverán 8 si queda todo en perfecto estado y limpio. No se podrán realizar parrilladas de pescado y marisco. (nota: no se podrán realizar si hay algún evento que lo impida por parte de la organización de la Sociedad)

**RESERVA PAELLAS** – Apuntarse en portería dentro de la semana en la que se va a realizar, previo pago de 10 euros en concepto de fianza. Las paellas se devolverán limpias y en perfecto estado, tal y como se las han entregado. Solo así, se podrán recuperar 7 euros de la fianza. Si la paellera es propiedad del socio solo se les cobrará 3 euros en el momento de hacer la reserva en portería. La realización de dichas paellas se hará solo

en la zona reservado para ellas. (zona parrillas) y en horario de mañanas. (nota: no se podrán realizar si hay algún evento que lo impida por parte de la organización de la Sociedad.

**OTROS** – No se podrá entrar y permanecer en cualquier sala del edificio, incluida la cafetería, con el torso descubierto y ropa mojada o húmeda.

## **APARCAMIENTO**

Se ruega a los señores socios que aparquen dentro de las líneas marcadas para ello.

Respeten las zonas reservadas para motos y bicis.

En el nuevo aparcamiento (el prado donde la rotonda) se ruega racionalicen las plazas de aparcamiento a fin de no provocar molestias colocando debidamente los vehículos y respetando las zonas de paso tanto a la entrada como a la salida. Esto también es aplicable al otro aparcamiento de Casa León. La entrada al nuevo aparcamiento es al lado de la entrada a la bodega y la salida es por la rotonda. Se adjunta plano.



# PASES

## ENTRADAS GRATUITAS

Cada socio titular tendrá derecho a 8 entradas gratuitas (desde el 1 de Enero al 31 de diciembre)

## ENTRADAS PARA FAMILIARES Y AMIGOS:

- Corresponderán a familiares o amigos, a partir de los dos años de edad. Se podrán sacar ilimitadamente. Su precio es de **10,00 €** cada una.

- 

## ENTRADAS PARA PADRES DE SOCIOS:

- Se podrán sacar ilimitadamente, y su precio es de **4,00 €** cada una.  
Nota: Estas entradas se retirarán en Portería en el momento de su utilización. Siempre tienen que venir acompañados por uno de los socios de la unidad familiar correspondiente.

---

**Pases especiales.**- Para familiares y amigos. Condiciones:

- Para los que no viven ni en León ni provincia (justificándolo).
- Se pueden solicitar más de una vez al año
- Su precio es de **6,00** euros por día y persona
- Se solicitan a través de la oficina.

**Pases especiales para un mes.** Condiciones:

- Solamente para los meses de junio, julio, agosto y septiembre.
- Se solicitan a través de la oficina.
- Siempre tienen que venir acompañados por un socio.
- Para personas que **no vivan ni en León ni provincia** presentando justificación:
- 

De 2 a 7 años	De 8 a 16 años	De 17 a ....	Precio por mes y persona
21,00	40,00	70,00	

Los casos excepcionales no recogidos en la exposición anterior serán estudiados por la Junta Directiva y solicitados a través de la oficina.

## CUMPLEAÑOS

- ✘ Los pases de cumpleaños se solicitan a través de la oficina, donde se facilitará una lista de niños que vayan a acceder a las instalaciones.
- ✘ El pago del pase de cumpleaños se hace en portería el mismo día que se celebre el cumpleaños.
- ✘ Dichos pases caducan a los 5 días de la fecha solicitada para realizar el cumpleaños.
- ✘ El servicio de ludoteca y padel no está incluido. Estos servicios son uso exclusivo para socios.
- ✘ Edad máxima para poderse acoger a estos pases: 14 años.

La temporada de verano coincide con cierre y apertura de las piscinas exteriores.

<b>PRECIOS</b>	Límite de invitados (no socios) diario ... 30/34 aproximadamente		Niños	Padres
	Temporada de <b>invierno</b>	De lunes a viernes excepto festivos	3	<b>Uso exclusivo cafetería</b>
		Fin de semana y festivos	6	
<b>PRECIOS</b>	Temporada de <b>verano</b>	De lunes a viernes	5	8
		Fin de semana y festivos	No se pueden sacar pases de cumpleaños	
	Excepto festivos (nacionales, locales, regionales, provinciales o de la Sociedad)			

### **DOMICILIACION DE TAQUILLAS**

El precio anual de la taquilla será de **35 euros**, para todas.

Todas aquellas taquillas se alquilan por un año y se tramitan a través de portería. Donde elegirán una taquilla, firmarán la domiciliación del recibo y se les entregará la llave.

Entre el día 1 y 5 de julio de cada año se girará al socio por el banco el recibo correspondiente generado por el alquiler de la taquilla. Que serán pasados al número de cuenta facilitado por el socio para el cobro de recibos mensuales.

Cuando un socio quiera dar de baja una taquilla deberá entregar la llave de dicha taquilla a la Sociedad antes del día 4 de julio de cada año, sino se entiende que quiere seguir con ella un año más.

Una vez girado el recibo al banco ya no habrá devolución.

### **RENOVACIÓN DE CARNETS**

El duplicado de los carnets tendrá un coste de 6,00 euros. Se solicita en portería.

Solo funcionará un carnet por persona.

El carnet es personal e intransferible, debiéndose exhibir a requerimiento de cualquier empleado de la Sociedad.

El uso por una persona distinta al titular será considerado como una falta muy grave y se retirará de forma inmediata.

### **ALTAS Y BAJAS DE FAMILIARES**

**NIÑOS/AS** - Todos los niños/as a partir de dos años de edad deberán tener carnet de socio para acceder a las instalaciones. Aquellos que no estén dados de alta deberá solicitar el titular de la participación el alta en la oficina de la Sociedad presentando: fotocopia del libro de familia, fotocopia del D.N.I. (se lo tiene) y una foto.

Se recomienda a los padres que den de alta a sus hijos lo antes posible después de su nacimiento, ya que si un niño/a se da de alta y ya tiene más de dos años, se le cobrará la cuota correspondiente desde que los cumplió.

**OTROS** – Se tiene que solicitar todo a través de la oficina, presentando sus correspondientes justificantes o documentación. Preguntar en oficina.

### **REGISTRO DE CORREO ELECTRONICO**

Todos aquellos socios que deseen recibir a través del correo electrónico información sobre las actividades, eventos, fiestas, comunicaciones ... que se realizan en Casa León, deberán registrar su correo electrónico en la Sociedad. Pueden hacerlo a través de portería, oficina o mandando un correo electrónico a [email@casaleonsdr.es](mailto:email@casaleonsdr.es), indicando número de socio, nombre y número de D.N.I.

## PRIMER ACCESO A LA OFICINA VIRTUAL A TRAVÉS DE LA WEB

Con la voluntad de facilitar a nuestros socios el acceso e información a parte de nuestros servicios ponemos a su disposición una oficina virtual a través de la cual podrá acceder de forma remota. Estos son los pasos necesarios para poder acceder por primera vez a la Oficina Virtual a través de la web. Será imprescindible que Casa León disponga de su correo electrónico y DNI para los mayores de 16 años.

1. Se ha de acceder desde la página web de Casa León [www.casaleonsdr.es](http://www.casaleonsdr.es).
2. Acceder al apartado de "SOCIOS"



3. Desde la Oficina Virtual acceda a la opción "Recordar Contraseña"
4. Introduciremos el email que en su día facilitamos a Casa León. En caso que una familia comparta email, se enviará un email por cada miembro con su usuario y clave.



Inicio de sesión

DNI \*

Contraseña \*

Recordar mi contraseña

### Recordar mi contraseña

Recordar contraseña

Correo electrónico \*

Enviar

5. Por motivos de seguridad recibiremos un email con un link para acceder a modificar nuestra contraseña.

Puedes cambiar la contraseña en el siguiente enlace.

DNI: 09999999W

Nombre: Maria Rodriguez Rodriguez

Cambiar la contraseña: <https://casaleonsdr.miclubonline.net/user/newpassword/95574>

Le recomendamos cambiar su contraseña tan pronto como sea posible por razones de seguridad.

6. Nos indicará nuestro número de usuario y deberemos introducir la clave que deseamos utilizar. Esta clave ha de tener como máximo 8 dígitos. Casa León no conocerá esa clave.

## Cambiar mi contraseña

Usuario actual

09999999W

Clave actual \*

Clave actual

Nueva contraseña \*

Nueva contraseña

Confirmar nueva contraseña \*

Confirmar nueva contraseña

Enviar

En ese momento ya podemos acceder con nuestro usuario y la clave que hemos indicado

The screenshot shows the Casa León website interface. At the top left is the logo and name 'Casa León'. At the top right are navigation links for 'Mi Club', an email icon, and a user profile icon. The main content area is divided into two sections. On the left is a login form titled 'Inicio de sesión' with fields for 'DNI' and 'Contraseña', a 'Recordar mi contraseña' checkbox, and an 'Iniciar sesión' button. On the right is a reservation section titled 'Próximas reservas disponibles' with a table of available slots and a calendar for June 2018.

PADEL	TENIS	MULTIUSOS	junio 2018						
12:00	PADEL 1	Reservar	L	M	M	J	V	S	Sig
13:00	PADEL 1	Reservar	4	5	6	7	8	9	10
14:00	PADEL 1	Reservar	11	12	13	14	15	16	17
15:00	PADEL 1	Reservar	18	19	20	21	22	23	24
			25	26	27	28	29	30	

Ver todos los horarios

**Nota:** Les recordamos que para acceder a la oficina virtual tienen que:

- Haber facilitado a la Sociedad su correo electrónico
- Haber facilitado a la Sociedad su número de DNI
- Tener 16 años o más.