



NORMAS DE RÉGIMEN INTERIOR PARA LOS VESTUARIOS

En beneficio del buen uso deportivo, comodidad y disfrute de quienes desean utilizar el CIAT y, por tanto, precisan hacer uso de los vestuarios, así como para facilitar su imprescindible limpieza y mantenimiento, son de aplicación las siguientes normas mínimas:

- El uso de los vestuarios está supeditado a la utilización o realización de una actividad deportiva en la instalación.
- La utilización de los vestuarios implica el correcto uso de los mismos, y deberá limitarse a las operaciones propias del mismo, abreviándose su tiempo de uso.
- Según las necesidades deportivas, el CIAT puede decidir el uso colectivo de un vestuario por parte de un club o equipo. En este caso, el mismo deberá pagar el precio establecido al efecto.
- Es obligatorio el uso del calzado adecuado para acceder desde los vestuarios al resto de la instalación.
- Se recomienda el uso de chanclas para ducharse y circular por los vestuarios. No se entrará al vestuario con zapatillas embarradas.
- No se permiten las siguientes acciones de higiene personal dentro de los vestuarios: depilarse, afeitarse, teñirse, cortarse las uñas y similares.
- No se puede comer en el interior de los vestuarios.
- Como medida de higiene, se depositarán los papeles, pelos, compresas y demás objetos de desecho en los contenedores destinados a tal fin.
- Queda expresamente prohibido introducir en los vestuarios cualquier elemento de cristal o similar (botellas, frascos, espejos, vasos, etc.) que puedan producir lesiones a los usuarios en caso de rotura.
- Por su seguridad, no se permite el uso de aparatos eléctricos.
- Por razones de convivencia, quedan prohibidos los juegos molestos o peligrosos.



NORMAS DE RÉGIMEN INTERIOR PARA LAS TAQUILLAS

- Las taquillas individuales funcionan con una moneda de un euro. Sólo podrán ser utilizadas, como norma general, mientras el usuario esté haciendo uso de la instalación. El usuario deberá dejar libre la taquilla, retirando los objetos en ella depositados, una vez finalizado su uso.
- En casos concretos, se concederá el uso prolongado de más de un día de taquilla a los atletas que lo soliciten. El CIAT se reserva el derecho de conceder la taquilla según el criterio exclusivo de la dirección del centro.
- En ambos casos, la pérdida de la llave de la taquilla supondrá el depósito de una fianza de 6 euros, que será retornado si en el término de 15 días es devuelta la llave.
- No se podrá guardar en las taquillas ningún elemento que pueda degradarse o deteriorarse.
- Deberá evitarse guardar objetos de valor en las taquillas. En ningún caso el CIAT se responsabilizará de posibles sustracciones o pérdidas.
- Todas las taquillas se abrirán al finalizar la jornada y se retirarán los objetos que pueda haber depositados en éstas.



NORMAS DE RÉGIMEN INTERIOR PARA LA PISTA DE ATLETISMO

Normas generales:

- Los horarios de uso de cada espacio del CIAT serán expuestos en el tablón de anuncios del centro.
- Se respetarán las normas técnicas de uso de cada calle y espacio atlético específico establecidas por la dirección. Los usuarios de otros deportes distintos del atletismo utilizarán únicamente la calle 8 de la pista principal y el perímetro de césped artificial, salvo autorización expresa del CIAT.
- Se utilizará el calzado adecuado para atletismo, recomendándose el uso de zapatillas de clavos, y vestimenta deportiva conveniente. No se permite el uso de zapatos de tacón, botas de fútbol, ni otros similares que puedan ocasionar el deterioro del material de la pista de atletismo.
- No se permite pisar el bordillo de la pista (cuerda perimetral).
- No se permite tirar tierra, arena o cualquier otro objeto o sustancia que pueda dañar la pista.
- Los días de competición permanecerá cerrada la pista para los usuarios que no tomen parte en ellas.
- No se podrá cruzar el campo interior de césped natural cuando se estén realizando lanzamientos y/o trabajos de mantenimiento.
- No se podrá utilizar ninguna calle para el trote, pues para dicha actividad se debe utilizar el circuito de césped artificial.
- Los niños no podrán acceder a las pistas ni al campo de césped natural, excepto cuando sea un grupo organizado, cuando esté acompañado de su entrenador y/o previa autorización.
- Se debe comprobar antes de entrar que no se molesta a ningún atleta que esté corriendo en ese momento.

Normas específicas:

- Se prohíbe utilizar la calle 1, excepto para series largas de 500 metros o más.
- Las pruebas de vallas se harán por las calles 5, 6 y 7.
- El resto de las series de velocidad y demás pruebas de carrera se realizarán por las calles 2, 3 y 4.
- La dirección de carrera en la pista será obligatoriamente dejando la cuerda a la izquierda.
- En caso de sobrecarga de la recta, se aconseja que las series de menos de 100 metros lisos se realicen en la contra-recta.



Utilización del material deportivo:

- Los usuarios tienen la posibilidad de solicitar el material deportivo disponible en el centro para su uso dentro de la instalación, respetando las indicaciones del personal de la misma.
- El material deportivo será solicitado al personal del CIAT, por los entrenadores o atletas autorizados, quienes se harán responsables de dicho material, dejándolo al terminar donde lo han obtenido en perfecto orden, siendo la persona que lo retira el responsable de su pérdida o deterioro. Para ello, se habilitará un control de firmas con el número de carné de usuario o documento acreditativo asociado a cada individuo, de imprescindible cumplimentación.
- Será responsabilidad del club, entrenador o atleta que el material quede en perfectas condiciones de uso y protección. Esto recoge desde destapar y tapar las colchonetas de salto de altura y pértiga, destapar, alisar y tapar los fosos de arena de los saltos horizontales y tapar los agujeros que se creen en el foso de lanzamiento de peso.
- El material deportivo nuevo será usado en competiciones oficiales o cuando el CIAT lo autorice previa petición. Como material de entrenamiento se usará el antiguo, siempre y cuando esté en perfectas condiciones de uso.
- Los discos, martillos, jabalinas y pesos se utilizarán con el debido cuidado y atención, a fin de evitar accidentes o dañar el pavimento.
- Por motivos de seguridad del usuario, el uso del material de lanzamientos sólo se prestará a los atletas, siempre con la presencia del entrenador responsable, quien se asegurará de su correcta utilización, a fin de evitar accidentes que pudiesen derivar en daños ocasionados por una inadecuada utilización. Cualquier situación que por razones de incompatibilidad de horarios o de otra causa no pueda ajustarse a estas condiciones deberá regularse con la aprobación explícita de la dirección del centro.
- Los usuarios de los diferentes materiales deportivos serán responsables de su adecuada utilización, debiendo responder de su mal uso ante la dirección del centro para que se tomen las medidas oportunas.
- Es labor del personal de la instalación hacer un seguimiento del uso de los materiales, siendo su responsabilidad la de informar acerca de una utilización inadecuada o del estado del material a la dirección del centro.
- Cualquier otro uso no contemplado en esta normativa deberá ser aprobado por la dirección del CIAT.
- Para asegurar el mantenimiento de un orden y control racional del almacén y del material, este espacio deberá ser atendido por el personal de la instalación, según las directrices establecidas por el centro.
- Sólo podrá prestarse el material **publicado en el cuarto de material deportivo**.
- No podrán introducirse elementos, deportivos o no, que perjudiquen o dañen el pavimento deportivo.



- El material para competición se podrá prestar a:
 - Deportistas de alto nivel autorizados. La autorización es necesario solicitarla por escrito a la coordinación del centro.
 - Equipos federados autorizados. La autorización es necesario solicitarla por escrito a la coordinación del centro.
 - Federaciones de atletismo. La autorización es necesario solicitarla por escrito a la dirección del centro.
- El préstamo se hará mediante la entrega del DNI, previa comprobación por parte del personal de la instalación responsable de entregar el material de que está en las listas de personas autorizadas para el uso del mismo.
- Orden de prioridad para el préstamo de material deportivo a atletas y/o clubes fuera del CIAT:
 - Que no coincida con una competición en el CIAT en la que se vaya a utilizar dicho material,
 - Atletas con licencia federativa de Tenerife y clubes de Tenerife. En caso de coincidir dos solicitudes, se tendrá en cuenta el nivel de la competición, dando preferencia a la de mayor nivel.
 - Atletas en clubes de Tenerife. En caso de coincidir dos solicitudes, se tendrá en cuenta el nivel de la competición, dando preferencia a la de mayor nivel.
 - Atletas con licencia federativa de Tenerife. En caso de coincidir dos solicitudes, se tendrá en cuenta el nivel de la competición, dando preferencia a la de mayor nivel.
 - Otros atletas. En caso de coincidir dos solicitudes, se tendrá en cuenta el nivel de la competición, dando preferencia a la de mayor nivel.
- Orden de prioridad para la cesión de uso de la Foto-Finís:
 - Competición en el CIAT
 - Competición de atletismo insular en otra instalación de atletismo de la isla
 - Competición de atletismo no insular en otra instalación de atletismo de la isla
 - Otros usos



Campo de césped natural:

- Se determinará por la Dirección del CIAT los días y horarios de uso del mismo, tanto para los lanzamientos como para el uso de trote y entrenamiento de carrera. Dichos horarios se mostrarán en el tablón de *anuncios del centro*.
- Los usuarios tienen la posibilidad de correr en cualquier momento sobre el césped artificial (tanto el anillo de la pista exterior como el foso de calentamiento) respetando las indicaciones del personal de la instalación.
- Los atletas que realicen lanzamientos deberán extremar la precaución para evitar accidentes, preocupándose además de cuidar el césped lo máximo posible. Los lanzamientos estarán prohibidos si no se efectúan en el horario asignado.
- El mantenimiento del terreno en lo que se refiere a segado, abonado, sembrado y marcaje del mismo, podrá prevalecer sobre otro uso de la instalación, convenientemente publicado en el tablón de anuncios de la misma.
- Se prohíbe la utilización del campo en aquellas zonas en las que se estén realizando trabajos de conservación y mantenimiento.



NORMAS DE RÉGIMEN INTERIOR PARA EL GIMNASIO

- El horario de apertura del gimnasio es de lunes a viernes de 8:00 a 21:00 horas, sábados de 9:00 a 19:00h. y domingos de 9:00 a 14:00h., siendo de uso exclusivo para los atletas bonificados el horario de 16:30 a 21:00 horas de lunes a viernes.
- Queda totalmente prohibida la entrada al gimnasio a los menores de 12 años. Los menores de 16 deberán ir acompañados en todo momento por una persona mayor de edad que asuma su responsabilidad. Para esto deberá rellenar una declaración firmada en la que se adjudica la responsabilidad y se compromete a estar presente durante el entrenamiento del menor, que podrá recoger en la puerta de entrada al CIAT.
- El aforo máximo será de 30 personas. En caso de completarse, los siguientes usuarios deberán esperar la salida de los que en ese momento lo estén utilizando.
- Queda prohibido introducir en el gimnasio macutos, mochilas o similares. Para ello se podrán utilizar las taquillas existentes en la instalación y que deberán quedar libres al término de cada jornada, procediendo el personal de la instalación a retirar su contenido.
- El usuario está obligado a colocar el material (mancuernas, pesas, barras, colchonetas, etc.), una vez utilizado éste y después de cada ejercicio, en su ubicación original y no en otro lugar.
- Sólo se permite la entrada con ropa y calzado deportivo adecuado. Queda prohibido el uso de sandalias, chanclas, pantalones no deportivos, etc. No está permitido hacer uso del mismo sin camiseta ni pantalón.
- Por razones de higiene, es obligatorio el uso de la toalla personal para el uso de los aparatos, secando el sudor si lo hubiera tras la realización de los ejercicios. No se permitirá la entrada a aquel que no la lleve.
- Los bancos son para realizar los ejercicios oportunos y está prohibido apoyar en ellos mancuernas, pesas, barras, subirse a los mismos, etc.
- En todo momento se evitará causar desperfectos por el mal uso de los aparatos, máquinas y pesos libres.
- Durante el período de descanso entre ejercicios, se debe permitir el uso a otros usuarios si éstos demandan el uso del mismo aparato/máquina.
- No se pueden introducir en el gimnasio envases de cristal, ni objetos cortantes ni punzantes.
- No se permite el uso de equipos de música sin la autorización expresa del personal del CIAT, así como alzar la voz y/o molestar al resto de usuarios.
- Los usuarios deberán atender en todo momento las indicaciones del personal de la instalación.



NORMAS DE RÉGIMEN INTERIOR PARA LA SALA DE APARATOS CARDIOVASCULARES

- El horario de apertura de la sala de aparatos cardiovasculares es de lunes a viernes de 8:00 a 21:00 horas, sábados de 9:00 a 19:00h. y domingos de 9:00 a 14:00h., siendo de uso exclusivo para los atletas bonificados el horario de 16:30 a 21:00 horas de lunes a viernes.
- Queda totalmente prohibida la entrada a la sala de aparatos cardiovasculares a los menores de 12 años.
- El aforo máximo será de 9 personas. En caso de completarse, los siguientes usuarios deberán esperar la salida de los que en ese momento la estén utilizando.
- Queda prohibido introducir en la sala de aparatos cardiovasculares macutos, mochilas o similares. Para ello se podrán utilizar las taquillas existentes en la instalación y que deberán quedar libres al término de cada jornada, procediendo el personal de la instalación a retirar su contenido.
- El usuario está obligado a dejar en el mismo estado los aparatos cardiovasculares, esto es, apagadas las cintas de correr.
- Sólo se permite la entrada con ropa y calzado deportivo adecuado. Queda prohibido el uso de sandalias, chanclas, pantalones no deportivos, etc. No está permitido hacer uso de la misma sin camiseta ni pantalón.
- Por razones de higiene, es obligatorio el uso de la toalla personal para el uso de los aparatos, secando el sudor si lo hubiera tras la realización de los ejercicios. No se permitirá la entrada a aquel que no la lleve.
- En todo momento se evitará causar desperfectos por el mal uso de los aparatos.
- Los usuarios deberán atender en todo momento las indicaciones del personal de la instalación.