

# Esports, dones i llengua



5. Reglament d'ús d'una instal·lació esportiva

## Esports, dones i llengua

El llibre que teniu a les mans forma part d'una sèrie de cinc volums que es dedica a analitzar la presència de les dones i els homes en la llengua. Al llarg de tota la col·lecció de llibres, aquesta anàlisi es fa a partir de l'estudi d'un ampli i diversificat ventall de documents que tracten diversos aspectes relacionats amb l'esport. Un cop estudiats, l'objectiu fonamental de la sèrie és el de proposar solucions als problemes, així com també redaccions alternatives amb vista a omplir les absències que s'han anat percebent pel que fa a la visibilització i a la no exclusió de les dones en la llengua i també, per tant, en l'esport, ja que a aquesta qüestió es dedica tota la sèrie. S'ha procurat que les solucions que s'hi ofereixen fossin al màxim de diversificades possible.



# Esports, dones i llengua



UNIÓ DE FEDERACIONS  
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Biblioteca de Catalunya-Dades CIP

Esports, dones i llengua

Conté: 1. Estatuts: un model -- 2. Normatives de competició, reglamentacions i documents administratius -- 3. Manuals d'aprenentatge -- 4. Reglament general de règim interior.-- 5. Reglament d'ús d'una instal·lació esportiva

Bibliografia

I. Lledó, Eulàlia, ed. II. Unió de Federacions Esportives de Catalunya

1. Sexisme en el llenguatge – Catalunya 2. Català – Diferències entre sexes 3. Esports – Diferències entre sexes

796:396]:804.99

Il·lustració de la portada:

Campamento de Unión de Muchachas, de Juana-Francisca (1937-39)

Procedència: Biblioteca del Pavelló de la República

(Universitat de Barcelona)

© Generalitat de Catalunya  
Consell Català de l'Esport

Edita: Unió de Federacions Esportives de Catalunya

1a Edició: Barcelona, gener de 2008

Tiratge: 1.000 exemplars

Disseny i maquetació: Fundació TamTam

Disseny de la portada: Ana Casal

Impressió: Fundació TamTam

Dipòsit Legal:

# **Esports, dones i llengua**

## **5. Reglament d'ús d'una instal·lació esportiva**

La col·lecció *Esports, dones i llengua* ens apropa a una realitat que no per freqüent deixa de ser injusta. L'augment gradual de la presència de les dones en el món de l'esport i el seu creixement constant en els últims anys no ha estat acompanyat d'una adequació de la nostra llengua, dels nostres usos lingüístics, al present i el futur del sexe femení en matèria esportiva. Aquesta realitat, però, es pot canviar i per fer-ho totalment i de manera eficaç tenim diferents mecanismes. La llengua ens els proporciona i hem de posar-los en pràctica.

La col·lecció –que ens presenta diferents models d'escrits i documents relacionats amb l'esport, des d'uns estatuts a unes normes de competició passant per manuals d'aprenentatge– té uns objectius bàsics. Primer, posar de manifest que en matèria esportiva encara queda molt camí per recórrer perquè les dones tinguin el reconeixement que mereixen. Ni més ni menys. Simplement, aquell que, pel lloc que ocupa en la nostra societat i la importància que té, els pertoca. Com a segon objectiu, el text proposa solucions perquè la presència de les dones en la llengua, en general, i en la relacionada amb l'esport en particular, sigui la que ha de ser. Al segle XXI hem de tenir la capacitat de trobar un espai comú que englobi dones i homes i que també existeix en la nostra llengua.

Per últim, vull deixar ben clar que des de la Secretaria General de l'Esport es donarà suport a qualsevol iniciativa esportiva que, com aquesta, tingui com a objectiu la no discriminació de cap sexe. Si eduquem el nostre jovent seguint aquesta línia, formarem persones més completes en l'esport i en la resta d'aspectes de la seva vida.

**Anna Pruna i Grivé**  
Secretària General de l'Esport

# Índex

Pròleg .....	11
Continguts, pla i desplegament de la col·lecció <i>Esports, dones i llengua</i> .....	13
Presentació .....	17
<b>Reglament d'ús d'una instal·lació esportiva</b> .....	<b>33</b>
Algunes particularitats del Reglament d'ús d'una instal·lació esportiva .....	33
Anàlisi i propostes de modificació .....	35
Resum de solucions .....	61

## Pròleg

Just avui que escric aquestes ratlles fa un any que es va constituir la Comissió Dona i Esport dins de la Unió de Federacions Esportives de Catalunya.

En aquest temps, hem treballat i hem tirat endavant molts projectes entre els quals, aquesta col·lecció *Esports, dones i llengua* és un resultat ben manifest, que palesa la voluntat de la Unió de ser capdavantera a donar solucions quan es detecten mancances.

Malgrat que la situació de les dones en l'àmbit esportiu ha millorat aquests darrers anys, la Unió és conscient que encara s'ha de continuar avançant, i que cal seguir treballant per aconseguir el nivell que s'adeqüi a la realitat social del nostre país.

I, no cal dir-ho, dins d'aquesta realitat social de les dones en l'esport, el llenguatge en constitueix una part substancial.

Per aquest motiu, ben aviat ens vam posar a treballar per elaborar diversos manuals com el que ara em plau presentar, que volen cobrir una necessitat en el dia a dia de les federacions que han de redactar documents, sabent que molt sovint darrere d'unes paraules com «ràncing de jugadors» hi ha una campiona del món o potser unes nenes que comencen. Tenim massa costum de llegir textos que per la forma, descriuen només una part de la realitat, i si volem realment pal·liar el tractament diferent que pateix l'esport femení enfront el masculí, la millor manera de començar, és mirant d'escriure la realitat tal com se'ns presenta.



Escriure «jugador i jugadora», us pot semblar una repetició inútil, una càrrega feixuga que ens cal arrossegar, per ànsia de «modernitat». Doncs no, no és inútil, ni busquem la «modernitat» en un sentit mal entès, sinó que volem cercar solucions per transformar un llenguatge que no descriu la societat actual on són presents tant les dones com els homes.

A la Unió esperem que la societat catalana, i en concret el món de l'esport, vulgui rebre aquesta aportació com un bé valuós que ens ajudi a contribuir a fer una societat més igualitària.

I per acabar, us voldria revelar un secret que a mi m'és útil quan vull escriure: simplement, quan redacteu penseu que qui us llegirà potser serà la vostra filla, la vostra néta... veureu llavors com el pensament us sortirà descrit d'una altra manera. Penso, doncs, ben sincerament que aquest manual representa un dels camins essencials per arribar a un canvi.

**David Moner i Codina**

President de la Unió de Federacions Esportives de Catalunya

*Barcelona, 10 de gener de 2007*

## **Continguts, pla i desplegament de la col·lecció *Esports, dones i llengua***

El llibre que teniu a les mans –5. *Reglament d'ús d'una instal·lació esportiva*– és el cinquè d'una sèrie de cinc que es dedica a analitzar la presència de les dones i els homes en la llengua. Al llarg de tota la col·lecció, aquesta anàlisi es fa a partir de l'estudi d'un ampli ventall de documents que tracten diversos aspectes relacionats amb l'esport. Un cop estudiats, l'objectiu fonamental de la sèrie és el de proposar solucions als problemes i a les absències que s'hi han anat percebent pel que fa a la visibilització i a la inclusió de les dones en la llengua i, per tant, en l'esport, ja que a aquesta qüestió es dedica tota aquesta sèrie de llibres. S'ha procurat que les solucions que s'hi ofereixen fossin al màxim de diversificades possibles.

Per elaborar tots els volums de la sèrie, s'han utilitzat documents reals de diferents àmbits lligats al món de l'esport, fossin del tipus que fossin (reglaments, estatuts, documents administratius, manuals, etcètera). S'ha preferit analitzar documents ja existents, per tant, ben vius i actuals, i a partir de cadascun proposar modificacions per solucionar, si era el cas, els possibles problemes (això és: buscar solucions en calent) d'invisibilització o d'exclusió de les dones, que no pas donar una sèrie de solucions en fred que necessàriament quedarien lluny dels problemes que es pot trobar el públic lector d'aquests llibres. Al llarg de la sèrie, es presenten documents força diversos: n'hi ha de més generals i de més específics. Ara, tant els uns com els altres es proposen com a models exportables per elaborar documents similars.

Cada volum aplega o bé un únic document d'una certa extensió (és el cas d'aquest cinquè llibre, així com del primer i del quart; i aquesta és també una de les raons per la qual es presenten per separat), o bé agrupa una sèrie de documents relacionats entre si (llibres 2 i 3). La presentació de cadascun dels volums s'estructura d'una manera força semblant. Aquesta estructuració i ordre es veurà més endavant.

D'entrada, només explicaré quin és el contingut del llibre concret que teniu a les mans i el pla general de la sèrie, és a dir, enunciaré què conté

cadascun dels altres quatre llibres. Més endavant, en cadascun dels altres volums, ja hi haurà temps i espai per explicar quins són i com s'ordenen els documents específics que s'inclouen en cada un dels llibres que conformen la sèrie.

A les mans teniu el cinquè llibre, **5. Reglament d'ús d'una instal·lació esportiva**.

Com l'anterior volum, aquest llibre conté un únic document, es tracta del Reglament d'ús d'una instal·lació esportiva. És un escrit també d'una certa extensió i es presenta com a model per a possibles normatives que hagin de regir els usos instal·lacions esportives.

A continuació, apunto la resta de volums de la sèrie, així com –tot i que molt breument– els seus continguts. Es tracta d'aquests quatre volums.

#### **Primer llibre. 1. Estatuts: un model**

El primer llibre, com el seu nom indica, es dedica a analitzar uns estatuts.

#### **Segon llibre. 2. Normatives de competició, reglamentacions i documents administratius**

El segon llibre presenta normatives de competició, alguna reglamentació i un ventall de documents administratius.

#### **Tercer llibre. 3. Manuals d'aprenentatge**

En el tercer volum s'analitzen tres manuals d'aprenentatge de tres esports diferents.

#### **Quart llibre. 4. Reglament General de Règim Interior**

El quart llibre presenta el reglament de règim interior d'un club.

La «Presentació» que hi ha continuació és comuna per a tots els cinc llibres; per tant, es repeteix, amb els lògics canvis, a cada volum. S'ha fet així perquè no necessàriament una persona llegirà cadascun d'aquests lli-

bres o començarà pel primer. És molt possible que hi hagi una probable lectora, per exemple, a qui només interessi com es poden redactar uns estatuts i deixi de banda, per tant, la resta de la producció; o que a un hipotètic lector només el preocupin, posem per cas, els documents administratius. Tant l'una com l'altre, com qualsevol altra persona que s'acosti indistintament a qualsevol dels cinc llibres, podrà llegir, triï el llibre que triï i sense necessitat de consultar cap altre volum, el que s'explica a la «Presentació» i totes les informacions que s'hi donen, que són força variades.

## Presentació

Fa molts anys, més dels que segurament em fa l'efecte, la meva bona amiga i excel·lent esportista, l'esquiadora Núria Puig, em va explicar un fet que em va colpir com només impressionen les coses en l'adolescència.

En aquell temps, hi havia un trofeu que es deia Mini dedicat, semblava, en un principi, a esportistes. Un dels premis que guanyava qui ocupava la primera plaça de la classificació general després de córrer una sèrie de curses al llarg de tota la temporada era un cotxe, un llaminer Mini Morris: d'aquí el nom de la cosa.

Doncs bé, com a mínim una de les temporades el va guanyar Núria Puig. Estranyada perquè passaven els dies i no li donaven l'atractiu cotxet, va trucar on corresponia. Un cop feta la demanda, li van fer saber ben amargament i cruel que si bé era veritat que es donava un Mini, també era cert que el cobejat cotxe es donava únicament «al guanyador», és a dir, i com la paraula en masculí indica, a l'home, a l'esquiador. Vaja, que no contemplaven donar-ne dos, un a la guanyadora i l'altre al guanyador. Per això deia una mica més amunt que el trofeu era, semblava, en un principi, per a esportistes. Ja es veu que no era ben bé així, sinó que era per a homes esportistes, la qual cosa realment no és una diferència petita.

I allà es va quedar la nostra campiona amb un pam de nas i de ben segur covant i rumiant un incipient feminisme.

Es podria pensar que aquesta anècdota és pròpia de temps pretèrits feliçment superats i, si bé és veritat que les esportistes fan salts de geganta i –es dediquin a la disciplina que es dediquin– siguin sense excepció plusmarquistes en curses d'obstacles, la veritat és que hi ha indicis que mostren que encara s'hauran de saltar unes quantes tanques més i córrer sense desmai algunes curses de fons.

És evident que han corregut força des de la primera minsa participació als Jocs Olímpics de París de 1900 (1,8%, en dues úniques proves). En aquest moment, les esportistes tenen accés a 36 de les 37 modalitats

existents i el Comitè Olímpic Internacional no aprova cap modalitat esportiva que no tingui versió femenina i masculina. El 2004 a Atenes van ser el 40,6%. Gràcies siguin donades, doncs, a totes les pioneres que es van enfrontar a tots els prejudicis i a totes les pressions, que van ser insultades, per exemple, per abandonar, a criteri de segons qui, els deures de mestressa de casa, esposa i mare.

Deia més amunt, però, que encara s'hauran de saltar més tanques i córrer algunes extenuants curses de fons més. Per exemple, en un article<sup>1</sup> que parla d'una sèrie d'esportistes andaluses, s'explica que malgrat unes trajectòries brillants, curulles de títols, rècords i medalles, a pesar de freqüentar els Jocs Olímpics i els més importants certàmens internacionals on demostren, dia sí, dia també, ser dones de mèrit i de medalla, les victòries els deixen un regust amarg.

La malaguenya Carolina Navarro, una de les millors jugadores espanyoles de pàdel, apunta el següent:

A les noies ens releguen al pitjor horari, amb la qual cosa l'afluència de públic és sempre més petita, i els partits entre dones, per regla general, es disputen en pistes secundàries, mai en la principal. Hi ha excepcions si els nois no competeixen.<sup>2</sup>

També afecta a les compensacions econòmiques. I així, per la seva banda, Élica Alfaro, investigadora i professora de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de la Universitat Politècnica de Madrid, subratlla que:

La dotació econòmica dels premis rebuts per les dones en campionats nacionals i internacionals és un 50% menor,<sup>3</sup> a excepció dels Jocs Olímpics, on la recompensa és la mateixa.<sup>4</sup>

---

1. ISABEL MATEOS. «Mujeres de medalla». *Meridiam*, 37. Instituto Andaluz de la Mujer. Sevilla, 2005, p. 15-19.

2. ISABEL MATEOS. «Mujeres de medalla». *Meridiam*, 37. Instituto Andaluz de la Mujer. Sevilla, 2005, p. 15.

3. És a dir, a Núria Puig, ara li tocaria mig Mini.

4. ISABEL MATEOS. «Mujeres de medalla». *Meridiam*, 37. Instituto Andaluz de la Mujer. Sevilla, 2005, p. 16.

De fet –diu aquesta mateixa investigadora–, l’esquiadora de Granada María José Rienda fa diversos anys que ocupa la tercera posició en la classificació mundial, però el seu reconeixement pecuniari és més baix que el de qualsevol esportista masculí del mateix nivell en la seva disciplina.<sup>5</sup>

La qüestió dels diners acaba fent una mica d’angúnia a còpia de veure la mesquinesa i roïndat d’algunes polítiques esportives. La ciclista Dori Ruano explica els següents casos viscuts per ella en primera persona.

En posaré un parell d’exemples. A Hamilton 2003 per sopar van donar un entrecot i arròs amb llet als homes, i carn arrebossada i fruita a les dones. A mi la Selecció em dona dos culots i uns pantalons llargs per competir tota la temporada, mentre que als nois els donen això o fins i tot més per córrer un dia als campionats.<sup>6</sup>

No és el lloc ni el moment de parlar de l’espessa llei del silenci mediàtic que hi ha respecte a les esportistes, del molt que la premsa hi podria fer si no passés olímpicament de les esportistes que obtenen molts millors resultats que no pas molts esportistes. Si quan ha volgut, ha fet estrelles mediàtiques jugadores de tennis en absolut de primera línia, que no han guanyat cap dels quatre grans trofeus, ¿què no podria fer, per exemple, per una recordista com la patinadora Sheila Herrero (campiona del món en 15 ocasions, 4 rècords mundials, 39 títols de campiona d’Europa, 86 d’Espanya..., i més)?, que és, de llarg, l’esportista amb millor currículum de tot l’estat<sup>7</sup> i per la qual gairebé no ha mogut ni un dit.

Ara, que l’androcentrisme en l’esport es pot veure en d’altres i molt diferents ocasions. En triaré només una.

Interrogada la tiradora María Quintanal, esportista d’elit i medalla olímpica, sobre si hi ha masclisme a l’esport, va respondre categòricament que sí. I no per tot el que s’ha anat apuntant fins ara, sinó pel següent detall.

---

5. ISABEL MATEOS. «Mujeres de medalla». *Meridiam*, 37. Instituto Andaluz de la Mujer. Sevilla, 2005, p. 16.

6. DORI RUANO. «Las chicas no tienen dónde correr». *Diario As* (8.11.2005).

7. PATI BLASCO SOTO. *Siempre adelante*. Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales): Madrid, 2005, p. 76-77.

Quintanal explica en una entrevista<sup>8</sup> que fins als Jocs Olímpics de Barcelona les dones i els homes tiraven el mateix nombre de plats en les competicions. A partir d'aquell moment, és a dir, de l'any 1992, es va variar el nombre de plats perquè una tiradora xinesa (ho sento però quedarà anònima, no en cita el nom) en la modalitat d'*skeet* va fer 200 sobre 200 i va guanyar, lògicament, tothom, tots els homes inclosos.

Arran d'aquest luctuós fet, a partir del 1992, es van modificar els barems segons el sexe i es va baixar el nombre de plats. Actualment, les dones en tiren 75 i els homes 125. Serà més difícil, doncs, a partir d'ara, saber fins a quin punt pot sostenir-se i endurar la punteria humana.



Pot ser que aquest començament aparentment tan apartat de la llengua hagi sorprès alguna lectora o lector. Però no se n'hauria d'estranyar gens: es podria fer un paral·lelisme entre el que s'acaba de veure i la representació de les esportistes, de les dones, en la llengua, és a dir, amb tots aquells usos de la llengua que també les invisibilitzen, les subordinen, les menystenen, les fan aparèixer en un racó. Ve a ser el mateix. I aquesta sèrie de llibres es proposa dedicar-se justament a posar-ho de manifest. I encara més específicament a donar pistes per no fer-ho, sinó per usar la llengua de tal manera (la mateixa llengua ho fa possible) que les dones hi siguin ben representades i mai no hi siguin ni excloses ni invisibilitzades.

Opino que les qüestions de llengua que es tractaran en el volum que teniu a les mans i en la resta de la sèrie, es complementen i tenen a veure amb tot un seguit d'aspectes referents a l'educació física o a la pràctica de l'esport en general. No són lluny, per exemple, de qüestions que a segons quins ulls podrien semblar secundàries o subsidiàries respecte al fet mateix de practicar un esport, però que en realitat s'entortel·liguen amb la mateixa pràctica esportiva.

Penso, per exemple, en aspectes que no m'hauria sabut gens de greu trobar ben especificats i tractats quan he analitzat un dels llibres (en el ter-

---

8. PATI BLASCO SOTO. *Siempre adelante*. Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales): Madrid, 2005, p. 51.



cer, concretament); em refereixo al document dedicat específicament al manual d'aprenentatge d'esquaix per a criatures, per a escolars. Així, penso que no estaria gens malament dedicar alguns paràgrafs a la necessària cura d'una o d'un mateix, a la vestimenta i a la higiene, o a l'ordre i a la condícia en un espai comú com és el vestuari, aspecte que, de ben segur, condiona la pràctica esportiva. Totes aquestes qüestions podrien ser fins i tot objecte de puntuació i sumar-se a la valoració de la pràctica esportiva en concret.

I la cosa no tan sols podria quedar aquí, sinó que es podria apuntar didàcticament un ventall de qüestions a mig camí entre l'ensenyament d'un esport, de qualsevol esport, i l'educació en valors. Així, també penso que, a més dels aspectes anteriorment apuntats, s'haurien d'ensenyar i s'hauria d'insistir en tot el que fa referència a l'autonomia personal i que té lloc a casa, em refereixo a la cura de la pròpia roba, a saber fer i desfer la bossa o la motxilla que s'usa per fer esport, o a fer notar, i a ensenyar a obrar en conseqüència, la incapacitat que tenen les tovalloles per anar per si soles de la bossa o de la motxilla a la rentadora o al cossi de la roba bruta.

Ja que he parlat de la roba, m'ha semblat detectar que segons quines normatives esportives van més enllà de la pràctica de l'esport i afecten aspectes que tenen a veure amb la intimitat de les persones i, a més i més important, m'ha semblat veure que s'apliquen diferents mesures i talles segons quin és el sexe de les persones que el practiquen.

Així, un dels documents consultats per realitzar aquesta feina va ser el reglament tècnic de vòlei platja que la Reial Federació Espanyola de Voleibol va elaborar el mes de març de 2005<sup>9</sup> per a la temporada d'aquell any.

Quina no va ser la meva sorpresa quan vaig veure que explicava amb tot detall<sup>10</sup> (dibuixos inclosos) com havia de ser obligatòriament la vestimenta per jugar a vòlei. Ho fa tenint en compte –crec que per a mal– el sexe

---

9. *Reglamento Técnico de Volei Playa de la Real Federación Española de Voleibol.*

s/l: Real Federación Española de Voleibol, 2005.

10. *Reglamento Técnico de Volei Playa de la Real Federación Española de Voleibol.*

s/l: Real Federación Española de Voleibol, 2005, p. 11-12 i 23.

de qui juga: per als homes és preceptiva una samarreta sense mànigues, per a les dones, un top; els homes han d'anar amb pantalons curts, les dones, amb una mena d'eslip que els deixa mitja natja a l'aire (les dones també poden optar per posar-se un banyador sencer). No deixen, doncs, de ser uns equipaments discriminatoris.

No es comprèn com és que es reglamenta amb aquest detall i, sobretot, per què no es deixa a la lliure decisió de les components de l'equip (o dels components) si volen anar amb samarreta o amb top, si se senten més còmodes amb pantalons curts o amb eslips. Sembla, almenys al meu entendre, que és una qüestió elemental. En concordança amb tot això, no m'ha estranyat gens veure que malgrat l'abassegadora i aclaparadora presència masculina en les imatges i en el contingut de força dels documents relatius a l'esport que he consultat, a la portada de l'esmentat reglament, gens casualment, hi ha no la imatge d'un jugador (que és, ho repeteixo, força habitual), sinó la foto d'una jugadora botant de cara a la xarxa i d'esquena a qui mira la portada del reglament, jugadora que, per cert, també és observada pel públic assistent al partit. No m'ha estranyat gens: és per això exactament que les fan vestir com les fan vestir.

Aquesta presència d'una jugadora per lluir (sobretot, o a més a més) cos m'ha recordat les ocasions i els motius pels quals emergeixen de vegades les dones en la llengua: en efecte, molts dels cops que ho fan és per qüestions relacionades amb el físic, amb el cos. Tinc l'esperança, doncs, que aquesta sèrie de llibres, no excloent-les, no invisibilitzant-les en la llengua, ajudi a fer-les visibles en qualsevol de la resta d'aspectes relacionats amb l'esport.



Ja s'ha explicat més amunt les raons per les quals a l'hora d'elaborar cadascun dels volums de la sèrie, s'han utilitzat documents en ús de diferents àmbits lligats a l'esport. S'ha optat per analitzar documents existents i actuals, i a partir de cadascun proposar alternatives per solucionar els possibles problemes, que no pas donar una sèrie de solucions en abstracte que molt possiblement quedarien lluny dels problemes que pot tenir qui consulti cada llibre. Bàsicament per no donar solucions sense

context i perquè la gent que manegi aquest llibre pugui trobar alternatives adequades a problemes reals.

És per això que ja en aquest punt de la presentació, em permeto adreçar les possibles lectores i lectors a dos documents que es poden baixar fàcilment i sense cap trastorn de les respectives pàgines webs.

El primer és un llibre meu, *De llengua, diferència i context*<sup>11</sup> (que cito, hi insisteixo, perquè es pot baixar de la xarxa, [http://www.gencat.net/icdona/publica\\_online.htm](http://www.gencat.net/icdona/publica_online.htm)), en el qual es poden trobar sintèticament explicats força dels raonaments, dels arguments i dels fonaments que em fan advocar i decantar per uns usos lingüístics que no menystinguin, ni invisibilitzin, ni excloguin les dones. Com que ja es poden llegir i consultar allà, trobo que és de més profit i utilitat dedicar tota la sèrie de llibres a plantejar i mirar de solucionar alguns dels problemes reals que la gent de l'esport es pot trobar en la seva pràctica quotidiana a l'hora d'escriure.

El segon és el document *Marcar les diferències: la representació de dones i homes a la llengua*<sup>12</sup> (<http://www6.gencat.net/llengcat/publicacions/marcar/index.htm>, també baixable de la xarxa). De la infinitat de manuals i manualets que intenten donar solucions en fred als possibles biaixos sexistes i androcèntrics en l'ús de la llengua, aquest llibre és un dels últims que ha sortit, per tant, està actualitzat; és llarg, això comporta que presenti molts casos i moltes possibles solucions; finalment, és una publicació de Política Lingüística, això, vol dir, per tant, que té un cert caràcter oficial, per si algú fos amant d'aquest tipus de requisit. Aprofito també per remetre a la bibliografia que presenta el llibre tota la gent interessada en aquestes qüestions.



---

11. EULÀLIA LLEDÓ CUNILL. *De llengua, diferència i context*. Barcelona: Institut Català de la Dona [Quaderns de l'Institut, 3], 2005.

[http://www.gencat.net/icdona/publica\\_online.htm](http://www.gencat.net/icdona/publica_online.htm).

12. Generalitat de Catalunya. Departament de la Presidència. *Marcar les diferències: la representació de dones i homes a la llengua*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.

Departament de la Presidència [Criteris Lingüístics, 6], 2005.

<http://www6.gencat.net/llengcat/publicacions/marcar/index.htm>.

La presentació de cadascun dels cinc volums, tot i que mostra alguna variant, s'estructura d'una manera força semblant. A continuació s'explica com s'organitza cada document en cada llibre.

1. En cada volum hi ha l'explicació dels continguts, el pla i el desplegament del llibre, així com la corresponent «Presentació». Cada text o document de cada un dels cinc llibres va encapçalat per una petita explicació de les seves característiques quant al tipus de redacció que s'hi ha trobat. Excepcionalment, en la sèrie de documents administratius del volum 2, no es fan constar els respectius encapçalaments, ja que la brevetat de cada escrit no ho permet; només hi ha encapçalaments en els tres primers documents –per la raó que són força més llargs– que presenta l'expressat volum 2.
2. A continuació, s'acara el text originari (consta a la pàgina senar) amb el text modificat i lliure ja de les expressions androcèntriques –és a dir, les expressions que invisibilitzaven o excloïen les dones– que s'hi havien pogut detectar (consta a la pàgina parell). Per acarar cada pàgina original amb la pàgina un cop ja modificada s'ha procedit tal i com a continuació s'especifica.
  - a. En la pàgina original, s'han marcat en **blau** totes les expressions que contemplaven la presència femenina i masculina («**totes aquelles persones**», «**Els/les usuaris/àries**»...); això fa que es puguin visualitzar les fórmules positives, els encerts de les expressions que no subordinaven les dones. S'han marcat en **taronja**, en canvi, les expressions que contemplaven només la presència masculina («**adscrits**»). De vegades es troben barrejades («El miniesquaix és un joc anglès aprovat per a **nens i nenes** d'entre 5 i 11 anys i una forma ideal d'introduir **els infants** en aquest esport. Aquest joc tan engrescador s'ajusta perfectament a les necessitats **dels més petits**. Per a practicar-lo cal un equipament especial pensat perquè **els jugadors** obtinguin els millors resultats»).
  - b. En la pàgina esmenada, es deixen en blau totes les expressions que incloïen dones i homes que no s'hagin tocat («L'entitat donarà de baixa **totes aquelles persones** que hagin deixat d'abonar una mensualitat»). S'han posat en **violeta** tots els canvis, siguin del tipus que

siguin, respecte a la pàgina original («El programa de miniesquaix facilita a **entrenadores i entrenadors** i al **professorat** un pla d'ensenyament reglamentat que és alhora flexible, fàcil d'aprendre i divertit. Aquest programa, dissenyat científicament, garanteix que **els nens i les nenes** podran practicar un esquaix de qualitat»).

c. Sempre que hi ha una esmena, per fer-la més visible encara, a més del canvi de color de la paraula o paraules, al marge, hi ha un senyal que la indica i la remarca (●●●).

3. Darrere d'aquesta comparació que acara cada una de les pàgines del document original amb les pàgines que hi corresponen, ara, però, amb les propostes de modificació, hi ha un recull de les solucions adoptades que les presenta sistematitzades i agrupades per casos. Es tracta de les solucions que s'han aplicat a cada document en particular; evidentment, se n'haurien pogut utilitzar d'altres.

Del mateix llibre del qual es deia més amunt que tenia alguns documents sense encapçalar (textos de tipus administratiu del volum 2), s'ha de dir ara que en aquests mateixos documents tampoc no hi ha al darrere el recull de solucions adoptades, ja que l'exigüitat de cada escrit no ho aconsellava; per tant, només es clouen amb un recull de les solucions adoptades els documents més llargs (els tres primers de l'esmentat segon llibre).

A més, en el primer llibre de la col·lecció, darrere del recull de solucions concretes als estatuts analitzats, s'hi ha afegit un altre aplec de casos i de solucions que es va elaborar a partir de l'estudi de tot un seguit de documents que es van treballar, però que finalment s'ha desestimat presentar per no allargar excessivament la sèrie. Se'n recomana, doncs, la consulta.

4. Encara que hi ha força fragments de documents que no presentaven cap tipus de problema, alguns dels escrits s'han deixat sencers, no se n'ha tret cap fragment (per exemple, el document inclòs en aquest volum, així com els que consten als volums 1 i 4); ja s'ha dit que, justament, en tots tres, hi consta un únic document per volum). S'ha fet així perquè es pugui veure que en moltes ocasions no cal tocar res, és

a dir, per mostrar que sense haver de recórrer a canvis o a modificacions, força cops es poden trobar documents o parts de documents lliures d'una redacció que invisibilitzi o exclogui les dones. Espero que això serveixi per baixar la possible tensió que algú pogués tenir o el neguit que hi pugui haver en abordar una qüestió com la que tracta aquest llibre. De tota manera, d'alguns documents dels volums 2 i 3, per no allargar-ne excessivament la lectura, se n'han tret alguns fragments, així com mapes, imatges i graelles ja que no aportaven res als objectius d'aquest treball. Quan així s'ha fet, s'indica amb punts suspensius entre claudàtors: [...].



Evidentment, com que és clar que aquesta sèrie no consisteix, posem per cas, en un seguit de llibres per llegir com si fossin una novel·la, cada usuària o usuari ja decidirà com vol utilitzar-ne els volums. Entre d'altres maneres, tant es pot anar a consultar directament qualsevol dels escrits que el componen, com es pot consultar alguns (o tots) els reculls de solucions que hi ha darrere de cada document en qualsevol dels llibres (llevat dels documents administratius, ja que no en tenen). De tota manera, pot ser especialment interessant la consulta del primer volum de la col·lecció, atès que és el que presenta més casos al llarg dels dos reculls de solucions i exemples que el clouen.

Parteixo de la base que qui consulti o usi aquesta sèrie de llibres ja té el convenciment que és bo i saludable utilitzar la llengua de tal manera que no exclogui ni invisibilitzi les dones sempre que siguin presents en el que s'està tractant o explicant (la llengua ho permet i en forneix els mecanismes i les fórmules). És per aquesta raó que més amunt he consignat dos llibres que es poden baixar de la xarxa: perquè allà en podrà trobar alguns motius i arguments. Per tant, situo el llibre en aquell punt on molta gent és: al punt que es veu clar que s'ha de canviar la manera de redactar –paral·lel al cada cop més gran reconeixement i percepció de les dones (protagonisme, n'han tingut sempre) tant en els àmbits públics com en els privats–, però, malgrat això, encara no es té soltesa a l'hora de redactar.

A continuació, i sense cap pretensió d'exhaustivitat, sinó a tall de mínim exemple, del primer llibre de la col·lecció extrec una sèrie de maneres de

visibilitzar i tenir en compte la presència de les dones. Apunto ja que, a grans trets, en la modificació dels documents que es veuran al llarg dels llibres s'han establert tres tipus d'estratègia:

- a. usar fórmules genèriques,
- b. posar la forma concreta (substantiu, determinant, etc.) en femení i masculí,
- c. canviar lleument la redacció (inclou, en alguns casos la desaparició de l'expressió conflictiva).

Una manera força pràctica i que gairebé no grinyola mai és la utilització de formes genèriques.

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• El patrimoni social és un dret comú al qual tenen participació <b>tots els socis</b>.</li><li>• Només es podrà utilitzar, amb permís <b>dels tècnics</b> o <b>socorristes</b>, suros i <i>pull-boys</i>.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• El patrimoni social és un dret comú al qual <b>té</b> participació <b>tota la massa social</b>.</li><li>• Només es podrà utilitzar, amb permís <b>del personal tècnic</b> o <b>socorristes</b>, suros i <i>pull-boys</i>.</li></ul> |
|--|---|

Entre les moltes paraules genèriques que té el català, recórrer a la paraula «persona» és força pràctic.

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Les assemblees generals estaran presidides <b>pel president</b> del</li><li>• Consell Directiu o qui <b>el</b> substitueixi.</li><li>• Es consideren noves llicències <b>aquells esportistes</b> que no han estat mai <b>federats</b>.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Les assemblees generals estaran presidides <b>per la persona que presideixi</b> el Consell Directiu o qui <b>la</b> substitueixi.</li><li>• Es consideren noves llicències <b>les de les persones</b> que no han estat mai <b>federades</b>.</li></ul> |
|--|--|

Com s'ha pogut comprovar, quan s'usa una paraula genèrica com «persona», que és femenina, la resta de la frase, paràgraf, etc. –com que hi ha de concordar– s'ha de redactar en femení. Passaria a l'inrevés amb

una paraula també genèrica però que fos masculina com, per exemple, «infant» o «infants».

De vegades, trobem paraules com, per exemple, «membre» que encara que tenen la mateixa forma per al femení i el masculí si se'ls anteposa, per exemple, un article, en cas de referir-nos a un home seria «el» i si fos una dona hauria de ser «la».

A cops, doncs, caldrà posar els dos articles.

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Elegir <b>els membres</b> que han de formar part del Consell Directiu i ratificar els nomenaments provisionals.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Elegir <b>les i els membres</b> que han de formar part del Consell Directiu i ratificar els nomenaments provisionals.</li></ul> |
|---|---|

D'altres, només que es canviï la paraula que l'antecedeix, la redacció ja funciona.

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cadascun dels membres</b> de ple dret de l'Assemblea General tindrà un vot en les sessions, tant les ordinàries com les extraordinàries.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cada membre</b> de ple dret de l'Assemblea General tindrà un vot en les sessions, tant les ordinàries com les extraordinàries.</li></ul> |
|---|---|

Els petits canvis en la redacció ajuden molt a desbrossar el camí de la visibilització de les dones i homes a la llengua.

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• a) Comprovar la identitat <b>dels votants</b>.</li></ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• a) Comprovar la identitat <b>de qui vota</b>.</li></ul>                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Els/les usuaris/àries</b> han de respectar <b>els/les altres usuaris/àries</b>.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Usuaris i usuàries</b> s'han de respectar <b>entre si</b>.</li></ul> |

De vegades es poden combinar diverses solucions a més d'introduir petits canvis en el redactat. En els dos casos següents, a part d'aquest procediment, se n'utilitzen d'altres.



- Les citades relacions afectaran també les que tinguin amb possibles convidats, amb el personal i empleats del mateix Club i amb els col·laboradors en les seves diverses activitats.

- Els altres membres del Consell Directiu representaran les diferents federacions esportives de Catalunya que siguin membres de l'esmentat organisme mitjançant el seu respectiu president. Aquesta representació serà a títol federatiu i no personal. Quan el president d'una federació integrat en el Consell Directiu cessa en el seu càrrec federatiu, serà substituït d'acord amb el que es preveu a l'article 20 d'aquests estatuts.

- Les citades relacions afectaran també les que tinguin amb possible gent convidada, amb el personal, empleades i empleats del mateix Club i amb qui col·labori en les seves diverses activitats.

- La resta de membres del Consell Directiu representaran les diferents federacions esportives de Catalunya que siguin membres de l'esmentat organisme mitjançant el respectiu o respectiva presidenta. Aquesta representació serà a títol federatiu i no personal. Si qui presideix una federació integrada en el Consell Directiu cessa en el seu càrrec federatiu, se substituirà d'acord amb el que es preveu a l'article 20 d'aquests estatuts.

A cops, en la redacció apareix el símbol «∅». Quan ho fa, vol dir que l'expressió conflictiva referida a les persones (habitualment un nom o substantiu) ha desaparegut. En el tercer dels casos que es presenta, a més, s'han utilitzat d'altres procediments per esquivar redaccions que no tenien en compte les dones.

- Les bicicletes s'adjudicaran als/a les usuaris/àries per rigorós ordre d'arribada.
- La llicència federativa d'un esportista pot ser tramitada per mitjà d'un club esportiu.

- Les bicicletes s'adjudicaran ∅ per rigorós ordre d'arribada.

- La llicència federativa ∅ es pot tramitar per mitjà d'un club esportiu.

- Les assemblees generals estaran presidides **pel president** del
- Consell Directiu o qui **el**
- substitueixi. **El president** de l'assemblea gaudirà en cas d'empat del vot de qualitat o
- diriment. Actuarà de **secretari el** que ho sigui de l'esmentat Consell Directiu.

Les assemblees generals estaran presidides **per la persona que** **presideixi** el Consell Directiu o qui **la** substitueixi.  $\emptyset$  Gaudirà en cas d'empat del vot de qualitat o diriment. Actuarà **com a secretari o secretària** qui ho sigui de l'esmentat Consell Directiu.

- 
- 
- 

Amb inequívocues relacions amb el que s'ha vist fins ara, al llarg dels documents estudiats en cada llibre, s'han detectat diversos problemes amb les concordances. En el primer cas que es veurà, per exemple, el segon «president» hauria d'haver-se posat en femení perquè depèn de persona.

#### On diu:

#### Podria dir:

- Per poder-ne ser **president** caldrà
- que **la persona** proposada sigui
- **president** d'una federació esportiva catalana.

Per poder-ne **ocupar la** **presidència**, caldrà que **la persona** proposada sigui **presidenta** d'una federació esportiva catalana.

- 
- 
- 

També s'han trobat alguns problemes de concordança en redaccions que no tractaven d'éssers humans. Per exemple, en el cas següent, «intermediari» hauria de concordar en femení ja que depèn o és en el lloc de «l'administració»:

#### On diu:

#### Podria dir:

- A tal efecte, l'administració de l'entitat gestionarà les altes i baixes federatives davant les administracions, organismes o serveis corresponents, i serà **intermediari** també entre aquestes entitats...

A tal efecte, l'administració de l'entitat gestionarà les altes i baixes federatives davant les administracions, organismes o serveis corresponents, i serà **intermediària** també entre aquestes entitats...

-

Aquests casos de manca de concordança posen de manifest que tenim de tal manera el masculí ficat al cap que, en ocasions, l'usem quan no s'ha d'utilitzar.



Per acabar m'agradaria remarcar tres aspectes ben diferents.

El primer és que malgrat que en els impresos per omplir, és a dir, en documents que no estan pensats perquè es llegeixin, el fet d'usar barres tipus «Sra./Sr.» no hi faria cap mal, aquest procediment (tot i que algun cop s'ha usat) ha estat ben poc utilitzat al llarg de qualsevol dels llibres.

La segona qüestió és que s'ha de tenir sempre ben present el context a l'hora de canviar les expressions i redaccions que exclouen o invisibilitzen les dones. No tots els documents o escrits admeten les mateixes solucions; segons en quin, contràriament al que s'afirmava en el paràgraf anterior, per a alguns casos ben determinats, les barres hi podrien fer més nosa que servei.

Finalment i en tercer lloc, al llarg de tota la sèrie, s'ha procedit i s'ha actuat a partir de redaccions ja donades, difícilment, si no, s'haurien pogut fer aquestes pàgines. Ara bé, s'ha de tenir molt en compte que en general és més fàcil redactar de nou que corregir un text ja donat; per tant (deixant de banda les moltes ocasions on una es posa a redactar partint de zero), de vegades, la solució a un problema concret que es trobi en un document passarà per retenir la idea del que es vol comunicar i redactar-la de manera ben diferent a com l'hem trobada.

**Eulàlia Lledó Cunill**

Tardor de 2006

## **Algunes particularitats del Reglament d'ús d'una instal·lació esportiva**

A continuació, s'analitza un Reglament d'ús d'una instal·lació esportiva. En la redacció d'aquest reglament, tot i que no d'una manera sistemàtica, es va tenir en compte l'existència de les dones, de les usuàries.

Es va fer a partir bàsicament de formes com les següents:

- «L'abonat/ada»
- «Els/les usuaris/àries»
- «d'abonat/da o cursetista»
- «dels/de les socorristes»
- «Tots els/les usuaris/àries»

sempre amb el mateix ordre d'aparició: primer el masculí i després el femení.

De vegades també s'usa alguna forma genèrica («el personal», «persona»), encara que això no vol dir que s'hi intervingués en el sentit de visibilitzar les dones conscientment sinó que, probablement, com ja s'ha vist anteriorment, es deu a l'ús d'una sèrie de recursos de què la llengua disposa.

Com sempre, al final de la comparació entre el document original i la proposta de modificació, hi ha un recull de les solucions adoptades.

## **Anàlisi i propostes de modificació**

## Condicions d'abonament

---

En el moment de la inscripció, cal facilitar les dades personals, la fotocòpia del DNI i la del carnet de la Seguretat Social, i les dades del banc o caixa per domiciliar-hi els rebuts.

Es respectarà en tot moment el que disposa la llei de protecció de dades de caràcter personal.

L'import de la quota d'inscripció i del primer pagament mensual, cal abonar-lo a la recepció en el moment de donar-se d'alta. Els pagaments següents es domiciliaran a l'entitat bancària escollida.

Els rebuts impagats tindran el recàrrec corresponent i s'hauran de pagar a recepció.

És obligatori passar el reconeixement mèdic.

## Normes administratives

---

Els rebuts mensuals es domiciliaran a la vostra entitat bancària entre els dies 1 i 5 de cada mes.

- L'abonat/ada podrà canviar la modalitat d'abonament sempre que ho comuniqui abans del dia 20 del mes en curs, haurà d'abonar la diferència de les tarifes que correspongui.
- Quan un/a abonat/da desitgi donar-se de baixa, haurà de comunicar-ho per escrit abans del dia 20 del mes en curs, tot omplint el formulari que es facilitarà a la recepció. En cas que no ho faci, no se li farà la devolució de l'import dels rebuts tramitats.
- L'entitat donarà de baixa totes aquelles persones que hagin deixat d'abonar una mensualitat. A partir d'aquest moment no es podrà accedir a les instal·lacions. En cas de voler donar-se d'alta una altra vegada, caldrà que pagui el/s rebut/s pendants i que satisfaci els requisits establerts en aquell moment.

## Condicions d'abonament

---

En el moment de la inscripció, cal facilitar les dades personals, la fotocòpia del DNI i la del carnet de la Seguretat Social, i les dades del banc o caixa per domiciliar-hi els rebuts.

Es respectarà en tot moment el que disposa la llei de protecció de dades de caràcter personal.

L'import de la quota d'inscripció i del primer pagament mensual, cal abonar-lo a la recepció en el moment de donar-se d'alta. Els pagaments següents es domiciliaran a l'entitat bancària escollida.

Els rebuts impagats tindran el recàrrec corresponent i s'hauran de pagar a recepció.

És obligatori passar el reconeixement mèdic.

## Normes administratives

---

Els rebuts mensuals es domiciliaran a la vostra entitat bancària entre els dies 1 i 5 de cada mes.

L'abonat o l'abonada podrà canviar la modalitat d'abonament sempre que ho comuniqui abans del dia 20 del mes en curs, haurà d'abonar la diferència de les tarifes que correspongui. •

Quan una abonada o un abonat desitgi donar-se de baixa, haurà de comunicar-ho per escrit abans del dia 20 del mes en curs, tot omplint el formulari que es facilitarà a la recepció. En cas que no ho faci, no se li farà la devolució de l'import dels rebuts tramitats. •

L'entitat donarà de baixa totes aquelles persones que hagin deixat d'abonar una mensualitat. A partir d'aquest moment no es podrà accedir a les instal·lacions. En cas de voler donar-se d'alta una altra vegada, caldrà que pagui el/s rebut/s pendents i que satisfaci els requisits establerts en aquell moment. •

Els preus s'actualitzaran el mes de gener de cada any.

En cas de pèrdua de la targeta cal comunicar-ho a la recepció com més aviat millor i abonar la tarifa de reposició corresponent.

- Sempre que **un/a abonat/da** canviï les seves dades d'inscripció, haurà de notificar-ho per escrit a recepció.

## **Normes de funcionament**

---

L'horari d'obertura i tancament del centre s'exposa a recepció.

- **Els/les usuaris/àries** hauran d'atendir-se als dies i a les hores d'obertura i de tancament i als períodes de tancament establerts anualment.
- **Els/les usuaris/àries** han de respectar la modalitat d'accés a la qual estan
- **adscrius**, hi entraran i en sortiran amb un marge de 15 minuts com a màxim.

La Direcció es reserva el dret de tancar l'accés a la instal·lació o als diferents espais i activitats si s'ha arribat a l'aforament màxim permès per la reglamentació vigent.

- Per accedir a l'interior de la instal·lació és imprescindible dur la targeta d'accés **d'abonat/da** o **cursetista** i passar-la pels torns d'accés.
- La targeta **d'abonat/da** és personal i intransferible.

Cal respectar els horaris de les diferents activitats.

Els cursos i activitats complementàries seguiran el calendari escolar aprovat pel Departament d'Ensenyament.

Les entrades puntuals estan condicionades a l'aforament de la instal·lació i permetran només un sol accés.

Està prohibit fumar en tota la instal·lació.



Els preus s'actualitzaran el mes de gener de cada any.

En cas de pèrdua de la targeta cal comunicar-ho a la recepció com més aviat millor i abonar la tarifa de reposició corresponent.

Sempre que **un abonat o una abonada** canviï les seves dades d'inscripció, haurà de notificar-ho per escrit a recepció. •

## **Normes de funcionament**

---

L'horari d'obertura i tancament del centre s'exposa a recepció.

**Els i les usuàries** hauran d'atenir-se als dies i a les hores d'obertura i de tancament i als períodes de tancament establerts anualment. •

**Les i els usuaris** han de respectar la modalitat d'accés a la qual **s'han adscrit**, hi entraran i en sortiran amb un marge de 15 minuts com a màxim. ••

La Direcció es reserva el dret de tancar l'accés a la instal·lació o als diferents espais i activitats si s'ha arribat a l'aforament màxim permès per la reglamentació vigent.

Per accedir a l'interior de la instal·lació és imprescindible dur la targeta d'accés **d'abonada o d'abonat** o **cursetista** i passar-la pels torns d'accés. ••

La targeta **d'abonament** és personal i intransferible. •

Cal respectar els horaris de les diferents activitats.

Els cursos i activitats complementàries seguiran el calendari escolar aprovat pel Departament d'Ensenyament.

Les entrades puntuals estan condicionades a l'aforament de la instal·lació i permetran només un sol accés.

Està prohibit fumar en tota la instal·lació.

Està prohibit menjar, excepte en zones restringides i senyalitzades.

Queda expressament prohibida l'entrada d'animals en tot el recinte.

No es pot entrar en cap espai amb envasos de vidre.

No es permet la venda ni consum de tabac i begudes alcohòliques, Llei 10/1991 de 10 de maig, de modificació de la Llei 20/1985 de prevenció i assistència en matèria de substàncies que poden generar dependència.

- No es permet l'ús de la instal·lació a **persones** que no compleixin els
- requisits higiènics mínims, ni a **les persones** que per malaltia puguin perjudicar la resta **d'usuaris/àries**.
- L'ascensor de la instal·lació és per a **les persones autoritzades**.
- **Els/les usuaris/àries** hauran de tenir un comportament cívic i respectuós
- amb **el personal** i amb la resta **d'usuaris/àries**.

La Direcció de la instal·lació no es responsabilitza dels objectes perduts o oblidats. Els objectes perduts que hagin pogut ser recollits es guardaran a recepció durant un mes i passat aquest temps es donaran a una ONG.

Els danys i/o desperfectes ocasionats a la instal·lació i/o al material, en fer-ne mal ús, comportaran la seva reposició. En cap cas es podrà utilitzar cap mena de material i/o producte que pugui perjudicar la instal·lació.

- Està prohibit exercir **d'entrenador** personal i se suspendrà provisionalment o permanentment l'accés a la instal·lació a **la persona** que ho transgredeixi.

La Direcció de la instal·lació podrà suspendre provisionalment o permanentment el dret d'entrada en els casos de:

- Incompliment d'aquest reglament.
- - No respectar el caràcter intransferible del carnet **d'abonat/da** o **cursetista**.

Està prohibit menjar, excepte en zones restringides i senyalitzades.

Queda expressament prohibida l'entrada d'animals en tot el recinte.

No es pot entrar en cap espai amb envasos de vidre.

No es permet la venda ni consum de tabac i begudes alcohòliques, Llei 10/1991 de 10 de maig, de modificació de la Llei 20/1985 de prevenció i assistència en matèria de substàncies que poden generar dependència.

No es permet l'ús de la instal·lació a **persones** que no compleixin els requisits higiènics mínims, ni a **les persones** que per malaltia puguin perjudicar la resta **d'usuaris i d'usuàries**.



L'ascensor de la instal·lació és per a **les persones autoritzades**.



**Les i els usuaris** hauran de tenir un comportament cívic i respectuós amb **el personal** i amb la resta **d'usuaris i d'usuàries**.



La Direcció de la instal·lació no es responsabilitza dels objectes perduts o oblidats. Els objectes perduts que hagin pogut ser recollits es guardaran a recepció durant un mes i passat aquest temps es donaran a una ONG.

Els danys i/o desperfectes ocasionats a la instal·lació i/o al material, en fer-ne mal ús, comportaran la seva reposició. En cap cas es podrà utilitzar cap mena de material i/o producte que pugui perjudicar la instal·lació.

Està prohibit exercir **d'entrenadora o d'entrenador** personal i se suspendrà provisionalment o permanentment l'accés a la instal·lació a **la persona** que ho transgredeixi.



La Direcció de la instal·lació podrà suspendre provisionalment o permanentment el dret d'entrada en els casos de:

- Incompliment d'aquest reglament.
- No respectar el caràcter intransferible del carnet **d'abonament o de cursetista**.



## Reconeixement mèdic

---

En el moment de la inscripció cal que reserveu hora a la recepció per passar el reconeixement mèdic

El primer reconeixement mèdic és obligatori. En cas que el vulgueu passar en un centre de la vostra elecció, caldrà que aporteu el resultat de les proves mèdiques corresponents.

El reconeixement mèdic cal passar-lo abans d'acabar el primer mes des de la data d'inscripció.

- No passar el reconeixement mèdic comporta que [el personal tècnic](#) desconeixi l'estat físic de [l'abonat/da](#) i impedeix la possibilitat d'evitar accidents o lesions i poder fer una correcta planificació de l'activitat física.

Entre la data d'alta a la instal·lació i el moment de la revisió, s'han de fer exercicis de baixa intensitat.

## Normes d'utilització dels serveis i dels espais esportius

---

### Sales d'activitats dirigides

- No s'hi permet l'accés [a menors](#) de 16 anys.

No es permet l'ús lliure de les sales.

És obligatori accedir-hi amb calçat esportiu d'ús exclusiu per a la pràctica esportiva.

No s'hi poden entrar bosses d'esport, ni cap altre objecte.

- [Els/les usuaris/àries](#) han de respectar [els/les altres usuaris/àries](#), així com el material i la programació horària dels espais. La Direcció farà públic un quadre dels horaris de les activitats programades per a cada espai.

## Reconeixement mèdic

---

En el moment de la inscripció cal que reserveu hora a la recepció per passar el reconeixement mèdic

El primer reconeixement mèdic és obligatori. En cas que el vulgueu passar en un centre de la vostra elecció, caldrà que aporteu el resultat de les proves mèdiques corresponents.

El reconeixement mèdic cal passar-lo abans d'acabar el primer mes des de la data d'inscripció.

No passar el reconeixement mèdic comporta que el **personal tècnic** desconegui l'estat físic de **l'abonada o de l'abonat** i impedeix la possibilitat d'evitar accidents o lesions i poder fer una correcta planificació de l'activitat física. •

Entre la data d'alta a la instal·lació i el moment de la revisió, s'han de fer exercicis de baixa intensitat. •

## Normes d'utilització dels serveis i dels espais esportius

---

### Sales d'activitats dirigides

No s'hi permet l'accés a **menors** de 16 anys. •

No es permet l'ús lliure de les sales.

És obligatori accedir-hi amb calçat esportiu d'ús exclusiu per a la pràctica esportiva.

No s'hi poden entrar bosses d'esport, ni cap altre objecte.

**Usuaris i usuàries** s'han de respectar **entre si**, així com el material i la programació horària dels espais. La Direcció farà públic un quadre dels horaris de les activitats programades per a cada espai. ••

Cal tenir cura del material esportiu. S'ha de deixar sempre al seu lloc després d'utilitzar-lo.

No es permet entrar a la sala un cop iniciada la sessió.

S'ha de ser puntual. L'escalfament és imprescindible per tal d'evitar lesions.

Recomanem que no abandoneu les sessions d'activitat dirigida fins que s'acabin.

Cal l'ús d'una tovallola per eixugar-se la suor.

## **Piscina**

- Els menors de 14 anys han d'anar **acompanyats d'un adult** (Decret 95/2000 del Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya).
- Cal complir les normes i consells **del personal tècnic i dels/de les socorristes**.

És obligatori l'ús de vestit de bany de competició, casquet de bany i sabatilles de bany.

És obligatori dutxar-se abans d'entrar a l'aigua. Si abans heu fet un exercici físic, cal que us dutxeu amb sabó al vestidor.

No està permès canviar-se de roba en el recinte de la piscina.

No es pot fer servir cap tipus de sabó o gel a les dutxes del recinte de la piscina.

No s'hi permet entrar menjar.

No s'hi permet entrar begudes amb envàs de vidre.

Cal tenir cura del material esportiu. S'ha de deixar sempre al seu lloc després d'utilitzar-lo.

No es permet entrar a la sala un cop iniciada la sessió.

S'ha de ser puntual. L'escalfament és imprescindible per tal d'evitar lesions.

Recomanem que no abandoneu les sessions d'activitat dirigida fins que s'acabin.

Cal l'ús d'una tovallola per eixugar-se la suor.

## **Piscina**

Les i els menors de 14 anys han d'anar amb una persona adulta (Decret 95/2000 del Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya). ••

Cal complir les normes i consells del personal tècnic i dels i de les socorristes. ••

És obligatori l'ús de vestit de bany de competició, casquet de bany i sabatilles de bany.

És obligatori dutxar-se abans d'entrar a l'aigua. Si abans heu fet un exercici físic, cal que us dutxeu amb sabó al vestidor.

No està permès canviar-se de roba en el recinte de la piscina.

No es pot fer servir cap tipus de sabó o gel a les dutxes del recinte de la piscina.

No s'hi permet entrar menjar.

No s'hi permet entrar begudes amb envàs de vidre.

En el recinte de la piscina (tant dins com fora de l'aigua) no es permet cap tipus de joc o activitat perillosa, com pot ser córrer, saltar, empènyer, enfonsar algú o practicar jocs que puguin comportar un risc físic.

- Només s'hi podrà utilitzar, amb permís **dels tècnics** o **socorristes**, suros i *pull-boys*. No s'hi permet l'ús d'ulleres de vidre, tubs i aletes de forma lliure.
- **Els/les usuaris/àries** de la piscina hauran de respectar els espais que segons la programació es delimitin per a cursets i altres activitats.
- En cas de no saber nedar cal avisar **el/la socorrista**.

En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic o altres malalties que comportin riscos per a la pràctica esportiva, cal avisar

- **el personal tècnic** o socorristes i anar sempre **acompanyat**.
- En cas de trobar-se malament, cal avisar immediatament **qualsevol treballador/a** de la instal·lació.

### **Piscina d'hidromassatge**

- No s'hi permet l'accés **a menors** de 18 anys.

És obligatori dutxar-se abans d'utilitzar-la.

És obligatori l'ús del casquet de bany.

No s'hi poden utilitzar cremes, gels, olis, aromes, etc.

No s'hi pot entrar ni menjar ni beguda.

No és recomanable estar-s'hi més de 10 minuts.

- Respecteu l'espai i el relaxament **dels/de les altres usuaris/àries**.

No es pot jugar, córrer, fer soroll, etc. en aquesta zona.



En el recinte de la piscina (tant dins com fora de l'aigua) no es permet cap tipus de joc o activitat perillosa, com pot ser córrer, saltar, empènyer, enfonsar algú o practicar jocs que puguin comportar un risc físic.

Només s'hi podrà utilitzar, amb permís **del personal tècnic** o **socorristes**, suros i *pull-boys*. No s'hi permet l'ús d'ulleres de vidre, tubs i aletes de forma lliure. ●●

**Els i les usuàries** de la piscina hauran de respectar els espais que segons la programació es delimitin per a cursets i altres activitats. ●

En cas de no saber nedar cal avisar **el o la socorrista**. ●

En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic o altres malalties que comportin riscos per a la pràctica esportiva, cal avisar **el personal tècnic** o socorristes i anar sempre **en companyia**. ●●

En cas de trobar-se malament, cal avisar immediatament **qualsevol treballadora o treballador** de la instal·lació. ●

### **Piscina d'hidromassatge**

No s'hi permet l'accés **a menors** de 18 anys. ●

És obligatori dutxar-se abans d'utilitzar-la.

És obligatori l'ús del casquet de bany.

No s'hi poden utilitzar cremes, gels, olis, aromes, etc.

No s'hi pot entrar ni menjar ni beguda.

No és recomanable estar-s'hi més de 10 minuts.

Respecteu l'espai i el relaxament **de l'altra gent**. ●

No es pot jugar, córrer, fer soroll, etc. en aquesta zona.

## Sauna i bany de vapor

- No se'n permet l'ús a **menors** de 18 anys.

És obligatori dutxar-se i eixugar-se abans de fer-ne ús.

Cal portar vestit de bany, sabatilles de bany i asseure's sobre una tovallola.

És aconsellable hidratar-se abans i després de la sessió.

No s'hi poden utilitzar cremes, gels, olis, aromes, etc.

No s'hi pot entrar menjar, beguda, diaris o revistes, ni material de piscina.

No s'hi pot afaitar-se.

No és recomanable estar-s'hi més de 10 minuts.

- Respecteu l'espai i el relaxament **dels/de les altres usuaris/àries**.

No es pot jugar, córrer, fer soroll, etc. en aquesta zona.

- No podran prendre sauna i bany de vapor **aquelles persones** que pateixin problemes d'hipotensió, cardiopaties greus i varices.

Cal sortir-ne immediatament si es nota sensació d'ofec.

## Sala de fítnes

- No està permesa l'entrada a la sala **als menors** de 16 anys.
- Cal que respecteu a cada moment les instruccions **dels tècnics encarregats** de la sala.
- No està permès entrar-hi amb el tors despullat, **vestit** de carrer o amb calçat inadequat. S'ha d'anar **vestit** amb roba d'esport i calçat esportiu amb la sola neta.

## Sauna i bany de vapor

No se'n permet l'ús a **menors** de 18 anys. •

És obligatori dutxar-se i eixugar-se abans de fer-ne ús.

Cal portar vestit de bany, sabatilles de bany i asseure's sobre una tovallola.

És aconsellable hidratar-se abans i després de la sessió.

No s'hi poden utilitzar cremes, gels, olis, aromes, etc.

No s'hi pot entrar menjar, beguda, diaris o revistes, ni material de piscina.

No s'hi pot afaitar-se.

No és recomanable estar-s'hi més de 10 minuts.

Respecteu l'espai i el relaxament **de l'altra gent**. •

No es pot jugar, córrer, fer soroll, etc. en aquesta zona.

No podran prendre sauna i bany de vapor **aquelles persones** que pateixin •  
problemes d'hipotensió, cardiopaties greus i varices.

Cal sortir-ne immediatament si es nota sensació d'ofec.

## Sala de fítnes

No està permesa l'entrada a la sala a **menors** de 16 anys. •

Cal que respecteu a cada moment les instruccions **del personal tècnic** •  
**encarregat** de la sala.

No està permès entrar-hi amb el tors despullat, **amb vestit** de carrer o •  
amb calçat inadequat. **S'ha de vestir** roba d'esport i calçat esportiu amb •  
la sola neta.

- No s'hi poden entrar bosses d'esport, ni aliments, ni ampolles de vidres, ni cap altre material si **el personal** de la instal·lació no ho estima convenient.
- **Els/les usuaris/àries** amb programes individuals han de guardar la fitxa, un cop utilitzada, a l'arxivador. No es pot treure de la instal·lació i no es poden fer servir d'altres programacions.

S'ha d'evitar que les plaques dels aparells impactin entre si i llançar els pesos a terra de forma descontrolada.

- Durant la pausa de recuperació entre sèries és obligatori cedir l'aparell si **un/a altre/a usuari/ària** està esperant.
- Pel que fa a les estacions cardiovasculars, si hi ha **persones** esperant, el temps màxim d'utilització serà de 15 minuts.

És obligatori col·locar una tovallola entre el cos i l'aparell.

S'ha d'eixugar la suor que hagi pogut quedar als aparells, sobretot als cardiovasculars.

S'ha de recollir el material i descarregar les barres de pesos, just després d'utilitzar-lo. No es pot moure el material d'una zona a l'altra de la sala.

- No s'hi pot exercir **d'entrenador** personal.

## **Sala d'espíning**

- No està permesa l'entrada a la sala **als** menors de 16 anys.
- Les bicicletes s'adjudicaran **als/a les usuaris/àries** per rigorós ordre d'arribada.

És obligatori l'ús d'una tovallola per eixugar-se la suor.

És molt recomanable dur una ampolla d'aigua per hidratar-se.

No s'hi poden entrar bosses d'esport, ni aliments, ni ampolles de vidres, ni cap altre material si **el personal** de la instal·lació no ho estima convenient. •

**Qui hi practiqui un programa individual ha** de guardar la fitxa, un cop utilitzada, a l'arxivador. No es pot treure de la instal·lació i no es poden fer servir d'altres programacions. •

S'ha d'evitar que les plaques dels aparells impactin entre si i llançar els pesos a terra de forma descontrolada.

Durant la pausa de recuperació entre sèries és obligatori cedir l'aparell si hi ha **gent** esperant. •

Pel que fa a les estacions cardiovasculars, si hi ha **persones** esperant, el temps màxim d'utilització serà de 15 minuts. •

És obligatori col·locar una tovallola entre el cos i l'aparell.

S'ha d'eixugar la suor que hagi pogut quedar als aparells, sobretot als cardiovasculars.

S'ha de recollir el material i descarregar les barres de pesos, just després d'utilitzar-lo. No es pot moure el material d'una zona a l'altra de la sala.

No s'hi pot exercir **d'entrenadora o d'entrador** personal. •

## **Sala d'espíning**

No està permesa l'entrada a la sala **a menors** de 16 anys. •

Les bicicletes s'adjudicaran **Ø** per rigorós ordre d'arribada. •

És obligatori l'ús d'una tovallola per eixugar-se la suor.

És molt recomanable dur una ampolla d'aigua per hidratar-se.

No es pot utilitzar la sala ni el material fora de les sessions programades.

En acabar la sessió, s'ha d'eixugar la suor que hagi pogut quedar als aparells. Podeu utilitzar el paper i el tiràs que hi ha a la sala.

S'ha d'abaixar el selló i pujar el manillar.

No es poden canviar els pedals.

No es poden canviar de lloc les bicicletes.

### **Pistes poliesportives**

- Els/les abonats/des poden utilitzar la pista quan no hi hagi activitat, prèvia sol·licitud a la recepció.
- Per utilitzar les pistes cal presentar el carnet **d'abonat** a la recepció.

Cal respectar escrupolosament els horaris d'utilització corresponents i no travessar les pistes quan s'hi estigui duent a terme alguna activitat.

És imprescindible portar calçat esportiu per tenir accés a les pistes.

En tot cas, haurà de ser diferent a l'utilitzat al carrer.

No està permès portar la roba o el calçat mullat.

No es pot menjar i fumar en tot el recinte esportiu.

Caldrà tenir un comportament adequat. No tireu o deixeu papers o altres objectes a la pista.

Utilitzeu les papereres.

No escopiu o tireu líquids al terra.

No es pot utilitzar la sala ni el material fora de les sessions programades.

En acabar la sessió, s'ha d'eixugar la suor que hagi pogut quedar als aparells. Podeu utilitzar el paper i el tiràs que hi ha a la sala.

S'ha d'abaixar el selló i pujar el manillar.

No es poden canviar els pedals.

No es poden canviar de lloc les bicicletes.

### **Pistes poliesportives**

Ø **Es pot** utilitzar la pista quan no hi hagi activitat, prèvia sol·licitud a la recepció. •

Per utilitzar les pistes cal presentar el carnet **d'abonament** a la recepció. •

Cal respectar escrupolosament els horaris d'utilització corresponents i no travessar les pistes quan s'hi estigui duent a terme alguna activitat.

És imprescindible portar calçat esportiu per tenir accés a les pistes.

En tot cas, haurà de ser diferent a l'utilitzat al carrer.

No està permès portar la roba o el calçat mullat.

No es pot menjar i fumar en tot el recinte esportiu.

Caldrà tenir un comportament adequat. No tireu o deixeu papers o altres objectes a la pista.

Utilitzeu les papereres.

No escopiu o tireu líquids al terra.

## Solàrium

- Els menors de 14 anys hauran d'anar **acompanyats d'un adult**.

És obligatori dutxar-se abans de fer ús de la piscina, sauna, bany de vapor i piscina d'hidromassatge.

Cal anar amb banyador, sabatilles de bany i tovallola.

No s'hi pot entrar menjar ni beguda en envasos de vidre.

- Respecteu l'espai i el relaxament **dels/de les altres usuaris/àries**.

No es pot jugar, córrer, fer soroll, etc. en aquesta zona.

## Vestidors

Després de dutxar-vos, cal que us eixugueu a la zona de dutxes.

No tireu papers, ampolles, tiretes, etc., fora de les papereres.

La Direcció no es fa responsable dels objectes de valor que es puguin perdre.

- **Tots els/les usuaris/àries** podran gaudir d'armariets d'ús puntual alguns dotats amb un pany portamonedes retornable, o amb un cadenat que es podrà adquirir a la recepció, per guardar-hi les pertinences.

Cal deixar els armariets lliures una vegada acabada l'activitat. Al final de la jornada s'obriran els armariets i el material que s'hi trobi es dipositarà a objectes perduts.

- En cas de pèrdua de la clau cal avisar **el personal** de la instal·lació i abonar la tarifa corresponent en cas de reposició.



## Solàrium

Les i els menors de 14 anys hauran d'anar amb una persona adulta. ••

És obligatori dutxar-se abans de fer ús de la piscina, sauna, bany de vapor i piscina d'hidromassatge.

Cal anar amb banyador, sabatilles de bany i tovallola.

No s'hi pot entrar menjar ni beguda en envasos de vidre.

Respecteu l'espai i el relaxament de tothom. •

No es pot jugar, córrer, fer soroll, etc. en aquesta zona.

## Vestidors

Després de dutxar-vos, cal que us eixugueu a la zona de dutxes.

No tireu papers, ampolles, tiretes, etc., fora de les papereres.

La Direcció no es fa responsable dels objectes de valor que es puguin perdre.

∅ Es podrà gaudir d'armariets d'ús puntual alguns dotats amb un pany portamonedes retornable, o amb un cademat que es podrà adquirir a la recepció, per guardar-hi les pertinences. •

Cal deixar els armariets lliures una vegada acabada l'activitat. Al final de la jornada s'obriran els armariets i el material que s'hi trobi es dipositarà a objectes perduts.

En cas de pèrdua de la clau cal avisar el personal de la instal·lació i abonar la tarifa corresponent en cas de reposició. •

No està permès dur a terme cap operació d'higiene personal (depilar-se, tallar-se les ungles, tenyir-se, afaitar-se...) o qualsevol altra operació d'estètica en tot el recinte.

- Respecteu [els/les altres usuaris/àries](#).

## **Consells per fer exercici El que cal per practicar**

---

### **Fitnes, activitats dirigides i pista poliesportiva**

Pantalons curts, pantalons de xandall o malles.

Samarreta, mallot o top.

Mitjons adequats.

Sabatilles esportives amb sola neta, si és possible amb cambra d'aire o similar.

### **Piscina i zona d'aigües**

Vestit de bany de competició.

Casquet de bany, a excepció de la sauna i bany de vapor.

Sabatilles de dutxa de goma.

Tovallola i/o barnús.

### **Recomanacions**

Utilitzeu roba esportiva transpirable i calçat adient. No es poden fer servir peces de roba de plàstic, ja que no permeten la transpiració.

No està permès dur a terme cap operació d'higiene personal (depilar-se, tallar-se les ungles, tenyir-se, afaitar-se...) o qualsevol altra operació d'estètica en tot el recinte.

Respecteu **les altres persones**.

## **Consells per fer exercici El que cal per practicar**

---

### **Fitnes, activitats dirigides i pista poliesportiva**

Pantalons curts, pantalons de xandall o malles.

Samarreta, mallot o top.

Mitjons adequats.

Sabatilles esportives amb sola neta, si és possible amb cambra d'aire o similar.

### **Piscina i zona d'aigües**

Vestit de bany de competició.

Casquet de bany, a excepció de la sauna i bany de vapor.

Sabatilles de dutxa de goma.

Tovallola i/o barnús.

### **Recomanacions**

Utilitzeu roba esportiva transpirable i calçat adient. No es poden fer servir peces de roba de plàstic, ja que no permeten la transpiració.

Hidrateu-vos durant totes les sessions bevent sovint petites quantitats d'aigua.

Feu escalfament abans i estirament després de les activitats.

A la sala de fítnes, respecteu les pauses de recuperació entre sèries.

- Seguiu els consells [del personal tècnic](#) i consulteu-li qualsevol dubte.
  
- Aquest reglament és d'obligat compliment per a tots [els/les usuaris/àries](#) i serà controlat [pel personal](#) de la instal·lació. Per accedir a la instal·lació és imprescindible la targeta d'accés.

Juny de 2005

Hidrateu-vos durant totes les sessions bevent sovint petites quantitats d'aigua.

Feu escalfament abans i estirament després de les activitats.

A la sala de fítnes, respecteu les pauses de recuperació entre sèries.

Seguiu els consells **del personal tècnic** i consulteu-li qualsevol dubte. •

Aquest reglament és d'obligat compliment per a **totes i tots els usuaris** i serà controlat **pel personal** de la instal·lació. Per accedir a la instal·lació és imprescindible la targeta d'accés. •

Juny de 2005

## **Resum de solucions**

Aprofito aquest document per mostrar dos tipus de solucions: a) formes genèriques i b) petits canvis en la redacció.

De vegades, en les redaccions de mostra, hi apareixen d'altres fenòmens.

## 1. Formes genèriques

- Per utilitzar les pistes cal presentar el carnet **d'abonat** a la recepció.

- Els menors de 14 anys han
- d'anar **acompanyats d'un adult**.

- Només s'hi podrà utilitzar, amb permís **dels tècnics** o **socorristes**, suros i *pull-boys*.

En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic o altres malalties que comportin riscos per a la pràctica esportiva, cal avisar el personal tècnic o socorristes i anar

- sempre **acompanyat**.

- Respecteu l'espai i el relaxament **dels/de les altres usuaris/àries**.

- Respecteu l'espai i el relaxament **dels/de les altres usuaris/àries**.

- Cal que respecteu a cada moment les instruccions **dels tècnics encarregats** de la sala.

- Per utilitzar les pistes cal presentar el carnet **d'abonament** a la recepció.

- Les i els menors de 14 anys han
- d'anar **amb una persona adulta**.

- Només s'hi podrà utilitzar, amb permís **del personal tècnic** o **socorristes**, suros i *pull-boys*.

En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic o altres malalties que comportin riscos per a la pràctica esportiva, cal avisar el personal tècnic o socorristes i anar sempre **en companyia**.

- Respecteu l'espai i el relaxament **de l'altra gent**.

- Respecteu l'espai i el relaxament **de tothom**.

- Cal que respecteu a cada moment les instruccions **del personal tècnic encarregat** de la sala.

- Durant la pausa de recuperació entre sèries és obligatori cedir l'aparell si **un/a altre/a usuari/ària** està esperant.
- Respecteu **els/les altres usuaris/àries**.

Durant la pausa de recuperació entre sèries és obligatori cedir l'aparell si **hi ha gent esperant**.

Respecteu **les altres persones**.

## 2. Petits canvis en la redacció

- **Els/les usuari/àries** han de respectar la modalitat d'accés a la qual estan **adscrits**.
- **Els/les usuaris/àries** han de respectar **els/les altres usuaris/àries**.
- No està permès entrar-hi amb el tors despullat, **vestit** de carrer o amb calçat inadequat. S'ha d'anar **vestit** amb roba d'esport i calçat esportiu amb la sola neta.
- **Els/les usuaris/àries** amb programes individuals han de guardar la fitxa, un cop utilitzada, a l'arxivador.
- Les bicicletes s'adjudicaran **als/a les usuaris/àries** per rigorós ordre d'arribada.
- **Els/les abonats/des** poden utilitzar la pista quan no hi hagi activitat, prèvia sol·licitud a la recepció.

**Les i els usuaris** han de respectar la modalitat d'accés a la qual **s'han adscrit**.

**Usuaris i usuàries** s'han de respectar **entre si**.

No està permès entrar-hi amb el tors despullat, **amb vestit** de carrer o amb calçat inadequat. **S'ha de vestir** roba d'esport i calçat esportiu amb la sola neta.

**Qui hi practiqui un programa individual ha** de guardar la fitxa, un cop utilitzada, a l'arxivador.

Les bicicletes s'adjudicaran **Ø** per rigorós ordre d'arribada.

**Ø Es pot** utilitzar la pista quan no hi hagi activitat, prèvia sol·licitud a la recepció.



- Tots els/les usuaris/àries podran gaudir d'armariets d'ús puntual alguns dotats amb un pany portamonedes retornable, o amb un cadenat que es podrà adquirir a la recepció, per guardar-hi les pertinences.

∅ Es podrà gaudir d'armariets d'ús puntual alguns dotats amb un pany portamonedes retornable, o amb un cadenat que es podrà adquirir a la recepció, per guardar-hi les pertinences.

•

## Volums que componen la sèrie

1. *Estatuts: un model*
2. *Normatives de competició, reglamentacions i documents administratius*
3. *Manuais d'aprenentatge*
4. *Reglament General de Règim Interior*
5. *Reglament d'ús d'una instal·lació*





Amb el suport de:



**Consell Català  
de l'Esport**



**Generalitat  
de Catalunya**