

# BONES PRÀCTIQUES



Utilitza el magnesi amb moderació.  
És important per a mantenir neta la sala i per a la salut dels treballadors.



Guarda les motxilles, sabatilles, etc .. als armaris de la sala o a les taquilles dels vestidors.



Raspalla les preses abans i després de cada intent, és tasca de tots mantenir les preses el més netes possible.



Deixa la magnesera i el raspall fora del matalàs, en els penjadors que hi ha col·locats a l'entrada de cada sector.



Fixa't sempre en on acaben els matalassos, i valora sempre si en cas de caiguda pots sortir-te de la zona protegida.



El matalàs no és un sistema de seguretat infal·libre, destrepa sempre que sigui possible i practica les caigudes.



Porteja als teus companys, i demana que et portegin, especialment en blocs desplomats o amb moviments molt dinàmics



Per a qualsevol dubte dirigeix-te al personal de la sala, estem per ajudar-te.

# NORMES DE SEGURETAT



No introdueixis begudes ni menjar dins dels matalassos.



No trepitjis els matalassos amb calçat de carrer o descalç, ni escalis sense peus de gat.



No cridis, ni embrutis la sala i comporta't educadament amb la resta dels usuaris.



Limita l'escalada sense samarreta als dies de molta calor.



No passis, o estiguis assegut al matalàs, ni passis per sota d'algú que estigui escalant.



no t'agafis de les columnes que creuen el sostre de la nau, el material ignífug que les cobreix pot deixar-se anar i provocar que ens caiguem inesperadament.