

NORMAS INTERNAS

RESIDENCIA

- Rogamos dejen libre la habitación el día de salida a las **12:00 horas** para facilitar la limpieza de la habitación. Existe una sala en la que podrán dejar su equipaje a partir de las 12:00 del día de salida.
- La residencia dispone de servicio de Internet gratuito en todas las habitaciones y de puestos de informática común en la recepción de la residencia. Además dispone de conexión wifi en las zonas comunes de la residencia.
- La residencia dispone de una sala recreativa común. Puede encontrar el material deportivo en recepción. Los problemas derivados del mal uso de esta instalación será responsabilidad del usuario.
- La residencia dispone de caja fuerte donde depositar objetos de valor. La empresa **no se hará responsable de los objetos perdidos** no depositados en caja fuerte.
- Se ruega por el bien común que respeten los **horarios de descanso** guardando silencio dentro de la habitación y en las zonas comunes de **15:00 a 17:00 y de 23:00 a 8:00**.
- Nuestro servicio de limpieza de habitaciones funciona de 8:00h a 15:00h Le rogamos que si desea que cambiemos sus toallas las deposite en el suelo de la ducha. Si desea seguir usando sus toallas por favor déjelas colgadas en los percheros. Gracias.
- La residencia dispone de servicio de lavandería por equipos que podrá contratar en la recepción. No existe servicio de lavandería de particulares, para ello dispone de una **lavandería en la 4º planta** a su disposición.
- No disponemos de servicio de habitaciones.
- Las habitaciones se revisaran el día de salida. Los daños producidos en las habitaciones y zonas comunes por mal uso serán abonados por el cliente.
- Queda terminantemente prohibido sacar toallas, mantas u otros objetos de las habitaciones, los desperfectos derivados de un mal uso serán responsabilidad del cliente.

INSTALACIONES

- HORARIO: 08:00 a 22:00. **RESPETEN LOS HORARIOS QUE SE LE HAN ASIGNADO**. En caso de necesitar entrenar fuera de este horario o cambiar el horario que se le ha asignado es **OBLIGATORIO** comunicárselo al Departamento de Atención al Deportista.
- En caso de solicitar algún material deportivo para sus entrenamientos deberá **solicitarlo con antelación y firmar un documento a la retirada** y devolución de material que se le entregará en la recepción de instalaciones.
- No se puede sacar ningún material de una instalación para llevarlo a otra sin comunicarlo.
- Para hacer uso de la sala aeróbica habrá que solicitar la tarjeta en la recepción de instalaciones.
- Para reservar el jacuzzi o la sauna diríjase a recepción de instalaciones.
- Es obligatorio el gorro de baño para la piscina.
- Hay que respetar las normas de uso y mantener limpia la instalación.
- Esta prohibida la entrada a cualquier medio de comunicación no autorizado por la dirección del centro.

HORARIOS Y FUNCIONAMIENTO DEL CENTRO



COMEDOR

HORARIO:	DESAYUNO	08.00 – 09.15 (Ticket Rosa)
	ALMUERZO	13.00 – 14.45 (Ticket Amarillo)
	CENA	20.00 – 21.45 (Ticket Verde)

- Tipo buffet.
- Queda prohibido sacar bebida o comida del comedor.
- Los servicios adicionales deben pedirse en recepción con 24H de antelación.

CAFETERÍA

HORARIO:	MAÑANA	10:00 – 13:00
	TARDE	16:00 – 23:00



TELEFONOS DE INTERES

RECEPCION RESIDENCIA	100	
RECEPCION INSTALACIONES	500	
ATENCION AL DEPORTISTA	613 (HORARIO DE 9:00 A 18:00)	
CENTRO DE SALUD	958 249138	
URGENCIAS (Ambulancia)	902505061	
FARMACIA	958 48 00 21	
POLICIA LOCAL	630 91 01 03	629 59 23 03
BOMBEROS	958 48 05 62	
GUARDIA CIVIL	958 48 10 52	
INFORMACION S. NEVADA	902 70 80 90	
INFORMACION	11818	

OTROS SERVICIOS

MEDICINA DEPORTIVA

El Servicio Médico del CAR de Sierra Nevada pone a su disposición los medios necesarios para la asistencia clínica, la valoración funcional del deportista y el control científico-técnico del entrenamiento, esenciales para el aprovechamiento óptimo de su estancia en altura.

- **Medicina Deportiva:** reconocimiento médico-deportivo, ECG, consulta asistencial de medicina general y/o traumatología, pruebas diagnósticas complementarias, asesoramiento al entrenamiento, etc.
- **Servicio de Análisis y Laboratorio Clínico:** hematología, bioquímica, urianálisis (tira de orina), técnicas especiales de micromuestra capilar, etc.
- **Cineantropometría y Valoración Nutricional:** medidas corporales y cálculo del porcentaje de grasa, bioimpedancia, análisis dietético, etc.
- **Laboratorio de fisiología:** pruebas de esfuerzo, determinación de VO₂máx y umbrales ventilatorios, determinación de lactato, test de campo, estudio electromiográfico, etc.
- **Fisioterapia:** cinesiterapia, electroterapia, microondas, ondas de choque, masoterapia terapéutica (1), vendajes funcionales, etc.

(1): Los tratamientos de masaje deportivo o de recuperación no se incluyen dentro de los servicios que aporta el CAR. No obstante el CAR les facilitará el contacto con masajistas privados, corriendo en cualquier caso el coste a cargo del deportista.

Consulte con nuestro personal.

DEPARTAMENTO DE ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Nuestro Departamento de Análisis del Rendimiento Deportivo pretende colaborar y ayudar a los equipos en la planificación y dosificación de su entrenamiento técnico, táctico y condicional. Existen diversos tipos de protocolos que podrá realizar durante su estancia:

- Valoración de la Condición Física: células fotoeléctricas / Tapiz de contacto / Plataforma de fuerza / Acelerometría...
- Análisis de la técnica deportiva: Cualitativa y Cuantitativamente.
- Análisis táctico y estadístico en deportes colectivos.

Consulte con nuestro personal que se pondrá a su disposición para cubrir sus necesidades.